

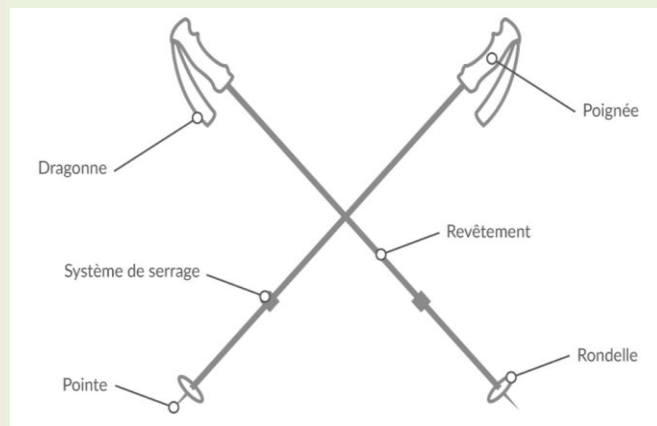


Extrait d'un article de François Jourjon et du site Quechua

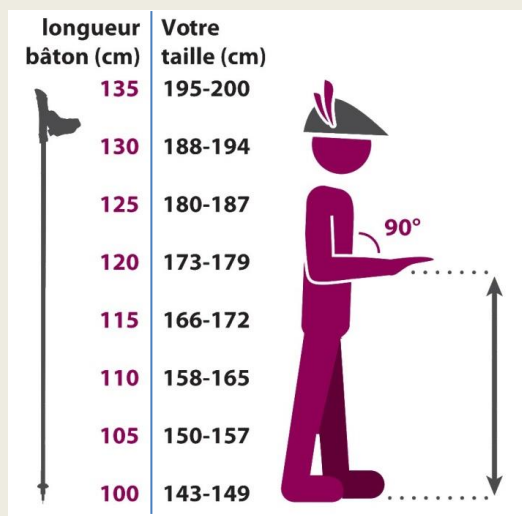
### Bien utiliser et régler vos bâtons de randonnée

Saviez-vous que les **bâtons diminuent de 25 % l'impact du sac à dos et de la charge portée en randonnée sur les articulations**, notamment celles des genoux ? Ils sont également là pour renforcer votre équilibre et **réduire les chances de glisser**, première cause des accidents dans cette activité.

Alors même si au départ marcher avec des bâtons peut sembler complexe, gênant et non naturel, vous verrez qu'une fois adoptés et bien utilisés, vous ne pourrez plus vous en passer.



### Taille des bâtons

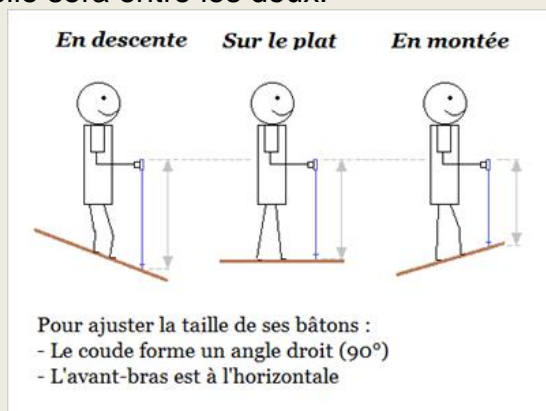


Le choix de la taille des bâtons est essentiel. Lorsque vous tenez le bâton pointe au sol et votre main sur la poignée, votre avant-bras doit faire un angle droit par rapport à votre corps.

Des bâtons trop courts risqueront de vous obliger à vous courber et pourraient occasionner des douleurs de dos. Des bâtons légèrement plus grands sont conseillés lorsque vous avez acquis une bonne technique de marche et permettent une meilleure propulsion.

### Réglages des bâtons

En règle générale, on dit qu'il faut à peu près avoir un angle d'environ 90 degrés au niveau de son coude. Donc, en fonction de si vous êtes en montée, en descente ou sur du plat, la longueur de vos bâtons sera différente. En montée elle sera plus courte, en descente elle sera plus longue et sur du plat elle sera entre les deux.



## Utilisation des dragonnes

Les dragonnes servent principalement à soulager les mains et les avant-bras, parce que si on n'avait pas de dragonnes, on serait obligé de tenir fortement le bâton et ça serait fatigant.

Il existe deux manières différentes d'enfiler les dragonnes :

- Il y a la manière où on enfile la dragonne par le haut et on attrape le bâton. Dans ce cas-là, la dragonne est assez serrée. L'avantage est que l'on peut bien reposer son poignet sur la dragonne pour bien appuyer sur le bâton. Par contre, l'inconvénient si on tombe, le bâton est quand même assez proche du poignet et on pourrait se faire assez mal au poignet.
- Il y a une deuxième méthode qui utilise une dragonne un peu plus grande, un peu plus lâche. On enfile la dragonne par le bas et on vient coiffer la dragonne et englober la poignée du bâton de cette manière. C'est un peu moins efficace et un peu moins confortable également, mais ça permet d'être un peu plus en sécurité si jamais on chute.

## Utilisation des bâtons

Il faut avoir les bâtons bien sur les côtés. Dans tous les cas, il faut éviter d'avoir les bâtons devant soi et entre ses jambes car on risque la chute.

En fonction des profils, on n'utilise pas les bâtons de la même manière.

- En descente, on va essayer d'utiliser les bâtons devant soi et d'appuyer pour retenir un petit peu son corps.  
*Une technique de descente consiste à mettre ses deux bâtons de randonnée en avant, en même temps, puis ensuite de descendre en s'appuyant bien sur ses dragonnes pour faire un minimum d'efforts avec ses mains et ses avant-bras. C'est aussi une très bonne technique pour franchir les obstacles, notamment les grosses marches.*
- En montée, Il est recommandé de raccourcir ses bâtons de plus ou moins 5 cm, suivant la déclivité de la pente. Et pour marcher, soit vous posez les deux bâtons devant vous et appuyez dessus de manière à vous tirer vers le haut, soit vous évoluez de façon alternée.  
*Il est également possible d'avoir ses bâtons un peu plus longs et de pousser derrière pour s'aider à monter.*
- Sur le plat, c'est assez naturel d'utiliser l'alternance de bâtons qui permet d'avoir un certain rythme – plus ou moins élevé suivant vos préférences.

## Utilisation des manchons

Vous avez peut-être remarqué que certains bâtons comportent un manchon. C'est une poignée qui est en dessous de la poignée. Elle peut être en mousse assez rigide ou en mousse assez molle.

C'est pratique quand on ne veut pas changer la taille de ses bâtons. C'est surtout utilisé pour gravir des sections très raides, mais l'inconvénient est que l'on n'a pas l'utilisation de la dragonne, il va falloir faire un effort. On peut également l'utiliser dans des traversées de terrain en devers où l'un des côté est plus bas que l'autre.

