



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

Mesurer son activité avec un podomètre en randonnée ?

Numéro 26

Extrait d'un article de Madame Figaro.fr, le 07 février 2020



La marche fait partie des activités physiques les plus simples à pratiquer pour être en forme et optimiser sa santé.

Faut-il vraiment atteindre 10.000 pas par jour pour bénéficier de ses bienfaits ?

MAIS D'OU VIENT CETTE MESURE ? *Un mythe inventé au Japon*

Aucune étude scientifique n'a validé cette mesure. En réalité, ce chiffre est né à l'occasion des premiers Jeux olympiques de Tokyo en 1964, lorsque l'entreprise Yamasa Corporation a lancé un podomètre appelé «*Manpo-kei*». Le slogan choisi par l'entreprise : «*Mesurons nos 10.000 pas*».

Bonne nouvelle : en France, selon l'Onaps* le quota journalier à effectuer pour être en forme s'abaisse plutôt entre 5000 à 6000 pas.

*Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

PODOMETRE EN RANDONNEE : *bonne ou mauvaise idée ?*

Comment quantifier son activité ? De plus en plus d'outils de mesure de la distance de marche existent sur le marché. On connaît les podomètres et les applications spécialisées pour compter les pas mais la montre s'avère être également un bon indicateur.

Face à cette déferlante technologique, le randonneur doit-il se convertir et utiliser ces gadgets lors de ses randonnées ?

QU'EST-CE QU'UN PODOMETRE ?

C'est un petit appareil que l'on fixe à sa hanche et dont la fonction est de compter le nombre de pas que l'on effectue. En plus de compter les pas ces appareils donnent une « estimation » de distance parcourue.

Il existe différents systèmes pour compter les pas, mais les principaux sont :

- Un **oscillateur** (*petit pendule ou une bille qui se déplace*) permettant de détecter (*en théorie*) le mouvement de chaque pas.
- Un **accéléromètre** généralement utilisé dans les podomètres plus sophistiqués (bracelets connectés) et dans les smartphones.

CALIBRER SON PODOMETRE

La distance est calculée en multipliant la longueur d'un pas avec le nombre de pas. Vous aurez au préalable rentré dans l'appareil votre longueur de pas moyenne, ou votre appareil vous en aura proposé une. Si vous avez fait la mesure par vous-même, faut-il encore qu'elle ait été faite avec sérieux et objectivité en ayant suivi un processus précis.

Vous comprenez immédiatement que cette mesure de distance est assez sommaire. En fait, la longueur de vos pas varie énormément en fonction du relief et de votre état physique. C'est pourquoi les podomètres peuvent donner un écart de 20% de la distance parcourue dans un groupe de marcheurs. Après une journée de marche et disons une randonnée de 15 kms par exemple cela représente tout de même des différences de 3 kms !!

POURQUOI UN PODOMETRE N'EST PAS IDEAL POUR RANDONNER

Le premier point est que les mesures de distances ne sont pas du tout précises, lorsqu'il y a du dénivelé et que le terrain est accidenté, boueux, etc. De plus, vous avez des obstacles à franchir, la fatigue qui s'accumule et réduit la longueur de vos pas.

Si vous souhaitez mesurer précisément les distances que vous parcourez pendant vos randonnées, n'utilisez pas votre podomètre.

QUELLES ALTERNATIVES AU PODOMETRE EN RANDONNEE ?

Pour mesurer les distances de vos randonnées, utilisez plutôt des **alternatives plus fiables** que les podomètres :

- Les **logiciels de calcul d'itinéraire**.
- Les **smartphones**. Il existe des applications qui permettent de mesurer précisément la distance parcourue en temps réel.
- Les **GPS** ou les **montres GPS**. Les mesures de distances sont assez précises et sont faites en relevant votre position à intervalles réguliers.
- Les **cartes**. Il est possible d'utiliser des épingles plantées dans une carte (avec un carton en dessous) le long de l'itinéraire puis de faire le tour des épingles avec une ficelle. Sinon, il est tout à fait possible d'utiliser un curvimètre

En conclusion le podomètre sera une simple aide statistique pour le randonneur. Mais il ne saurait être une manière précise de mesurer la distance parcourue en terrain accidenté