

RANDONNÉE PÉDESTRE : LES 10 RÈGLES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE



Votre premier trekking approche, vous avez prêté l'oreille aux conseils d'un spécialiste pour le choix de votre équipement de marche, le camping ou le gîte de chaque étape a été réservé et confirmé, vous avez respecté avec entrain votre programme d'entraînement... Vous vous sentez prêt(e) !

Cependant, vous seriez rassuré(e) de recevoir quelques conseils pour sécuriser la pratique de votre randonnée pédestre. Nous vous proposons un top 10, pour partir à l'aventure l'esprit serein.

AU SOMMAIRE :

- Comment bien préparer sa randonnée pédestre ?
- Quelle trousse de secours emmener ?
- Quel kit de réparation emmener ?
- Une balise GPS est-elle vraiment indispensable ?
- Comment vérifier les réglementations en vigueur ?
- Comment sécuriser la pratique de la randonnée quand on part seul ?
- Que vérifier juste avant le départ ?
- Comment ne pas se perdre ?
- Comment éviter les blessures ?
- Que faire en rentrant de randonnée ?

Comment bien préparer sa randonnée pédestre ?

Pour préparer une randonnée en toute sécurité, l'un des points incontournables est le **choix de l'itinéraire**. Assurez-vous que sa difficulté corresponde bien à votre niveau, notamment grâce à **sa cotation**. Attention : dans certains milieux, comme la montagne par exemple, la difficulté peut n'avoir rien à voir avec la distance parcourue ! Ensuite, vérifiez que vous avez d'une part le tracé de l'itinéraire sur une carte et d'autre part des indications écrites. Pouvoir vous baser sur ces deux types d'instructions, en plus du balisage : cela peut vous éviter des détours !

Le second point d'attention de votre préparation sera le **matériel** éventuellement nécessaire pour réaliser votre randonnée en toute sécurité, notamment s'il s'agit d'un trekking. Le matériel à emporter dépend évidemment du type d'escapade envisagée. Par exemple : pour un départ en hiver, il s'agira des vêtements : pour une marche dans la neige, il s'agira de raquettes solides et/ou de chaussures adaptées. Si vous partez sur un sentier difficile d'accès, emporter un sifflet est un bon réflexe. Cela ne prend pas de place et peut aider les secours à vous localiser plus vite.



Quelle trousse de secours emmener ?



La composition de la trousse de secours est à adapter en fonction notamment de votre **état de santé**, de vos **habitudes de randonnée**, du **type de trekking** envisagé, etc.

Néanmoins, pour votre première trousse, voici la liste que nous vous conseillons :

- ✓ de quoi soigner une blessure : pansements de diverses tailles, désinfectant, compresses stériles, etc.
- ✓ du gel hydroalcoolique pour vous désinfecter les mains
- ✓ de quoi nettoyer vos yeux : sérum physiologique et compresses stériles
- ✓ de quoi ôter les tiques et échardes : une pince à épiler peut suffire
- ✓ autant de couvertures de survie que de participants
- ✓ une paire de ciseaux
- ✓ un anti-douleur
- ✓ du sucre en cas d'hypoglycémie
- ✓ selon la saison et le milieu : de la crème solaire et de l'anti-moustique

Notre dernier conseil, concernant la trousse de soin, sera de la placer dans un **emballage à la fois solide et imperméable** !

Quel kit de réparation emmener ?

Si vous partez pour une randonnée de plusieurs jours ou plus, vous devriez également prévoir un **kit de réparation** pour votre matériel :

- ✓ pour la tente : arceaux de rechange et kit permettant de changer l'élastique (fourni avec la tente)
- ✓ pour le sac de couchage, la doudoune, le sac à dos et les vêtements : des patchs, du fil et une aiguille et une boucle de sac à dos de rechange
- ✓ des lacets de rechange pour les chaussures
- ✓ du scotch renforcé et un multi-outil

Cependant, pour éviter d'avoir à vous servir de ce kit : pensez à faire une **vérification complète** de l'état de votre matériel, au moins plusieurs jours avant votre départ.



Une balise GPS est-elle vraiment indispensable ?



Pour la plupart des randonnées, même de plusieurs jours, semaines ou mois : une carte topographique, une **boussole**, des indications écrites, le balisage et un téléphone portable suffisent amplement pour se repérer.

Cependant, si cela est nécessaire : prenez le temps, avant votre départ, de vous assurer que vous maîtrisez complètement ces différents outils et informations ! Cette étape est capitale : savoir lire une carte et utiliser une boussole peut changer le cours d'un détour involontaire !

Néanmoins, dans certains milieux extrêmes, réservés aux marcheurs expérimentés (haute montagne, forêt tropicale, désert...), une balise GPS peut en effet s'avérer nécessaire.

Comment vérifier les réglementations en vigueur ?

En termes de réglementation et de randonnée pédestre, l'une des plus importantes à connaître est celle relative au **bivouac** (camper pour une seule nuit en pleine nature). Celui-ci est par défaut **toléré**, à condition que ses pratiquants ne laissent aucune trace de leur passage.

Cependant, il est interdit sur les plages, au bord des routes et sur certains sites particuliers. Si vous traversez des sites touristiques, historiques, des parcs nationaux, réserves naturelles, espaces protégés, etc. : **renseignez-vous en amont**. Pour cela, vous pouvez vous adresser à la mairie ou l'office de tourisme, qui vous redirigeront, le cas échéant, vers le bon interlocuteur.

D'une manière plus générale, si vous avez un doute ou une question, vous pouvez vous adresser, là encore, à la mairie ou à l'office de tourisme, ou à une association de randonneurs ou à la Fédération Française de Randonnée.



Comment sécuriser la pratique de la randonnée quand on part seul ?



Lorsqu'on part seul, et ce quelle que soit la durée de l'escapade, il est crucial de prévenir au moins proche :

- ✓ de son heure/jour de départ
- ✓ de son heure/jour d'arrivée
- ✓ de son itinéraire précis

Ainsi, s'il vous arrive un accident et que vous n'êtes pas en mesure d'appeler de l'aide, cette personne pourra remarquer votre absence au plus vite, contacter les secours et leur indiquer précisément où vous chercher.

Pour une randonnée solitaire, nous vous conseillons d'emporter un sifflet, peu importe l'environnement dans lequel vous vous engagez. Si vous vous retrouvez par accident dans l'impossibilité de bouger, il vous permettra d'appeler à l'aide et d'aider les secours à vous localiser plus rapidement.

Que vérifier juste avant le départ ?

Même si vous en avez déjà effectué un ou plusieurs : un **dernier check-up de votre matériel** juste avant le départ ne peut pas faire de mal.

Cependant, l'élément le plus important à vérifier avant de commencer à marcher, c'est la **météo**. Cela est d'autant plus vrai dans certains milieux, comme la montagne par exemple, néanmoins nous vous conseillons de procéder systématiquement à cette vérification, peu importe le lieu ou la saison. Même en plaine, sur un terrain plat et sans difficulté, se retrouver pris par surprise sous un orage peut vite s'avérer dangereux.

Par ailleurs, la précision peut paraître anecdotique, mais elle est capitale : avant de partir, vérifiez bien que vous avez **prévu assez d'eau**. S'hydrater suffisamment lors d'un effort physique de longue durée comme la randonnée est très important pour la réussite de votre aventure et pour votre santé. Malheureusement, les randonneurs débutants sous-estiment facilement la quantité d'eau et/ou de nourriture dont leur corps aura besoin.



Comment ne pas se perdre ?



Le premier secret, pour ne pas se perdre, est d'être en permanence **attentif aux balisages**, et de toujours **garder en tête la prochaine indication** à suivre. On a vite fait, lorsqu'on est absorbé par la discussion, ne pas voir ce discret et étroit chemin, partant sur la gauche, qu'il fallait emprunter.

Ensuite, il ne faut pas hésiter, à la moindre bifurcation, à **croiser les informations**. Même si le balisage est omniprésent et clair et que les indications écrites le corroborent complètement, prenez le réflexe de systématiquement identifier où vous en êtes sur la carte. Ainsi, si pour une raison ou pour une autre, le balisage et les indications venaient à se contredire plus loin sur votre itinéraire, vous pourriez vous y retrouver grâce à la carte.

Comment éviter les blessures ?

Les blessures ne peuvent pas toujours être évitées, toutefois il est possible d'en diminuer les risques.

Pour cela :

- ✓ Ne négligez pas la qualité de vos chaussures et leur adéquation avec la nature de votre escapade, dès lors que vous partez pour plus d'une journée.
- ✓ Échauffez-vous, au moins un minimum, avant de commencer à marcher : quelques rotations, lentes, dans un sens et dans l'autre, pour le cou, les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles.
- ✓ Soyez vigilant quant au poids de votre sac à dos, car un sac trop lourd pourra très vite endommager votre dos et/ou vos épaules. Pour un marcheur lambda, la recommandation est de ne pas dépasser 20 % du poids du porteur. Ce pourcentage est vite atteint : chaque élément du bagage doit être étudié !
- ✓ Dans la mesure du possible, pratiquer des randonnées pédestres cohérentes avec votre forme physique et entraînez-vous plusieurs semaines à l'avance si vous partez pour une semaine ou plus.
- ✓ Hydratez-vous régulièrement !



Que faire en rentrant de randonnée ?



La première action à réaliser en rentrant d'une marche, quelle que fût sa longueur, est de correctement **nettoyer et ranger votre matériel**. D'une part, c'est le meilleur moyen pour garantir à votre équipement une durée de vie maximale, avec le moins d'altération de qualité possible. D'autre part, puisque cela préserve les spécificités de votre matériel, cela évitera qu'il vous fasse défaut lors de votre prochaine sortie. Dans le cas des chaussures, du sac à dos ou des vêtements adaptés au froid par exemple, cela participe aussi à votre sécurité et à votre confort !

Ensuite, en fonction de la difficulté qu'a représenté cette randonnée pour vous, n'hésitez pas à vous accorder un massage sportif, un massage détente ou quelques jours de repos. De même, les étirements sont bénéfiques pour la récupération musculaire. Toutefois, veillez à les faire sur des muscles froids, au minimum plusieurs heures après votre retour, voire le lendemain, pour éviter les blessures.

Vous maîtrisez désormais les bases de sécurité en randonnée. Si malgré tout un doute persiste, une question vous taraude : n'hésitez pas à vous adresser au **club de randonnée** le plus proche de chez vous, ou à un **randonneur expérimenté** si vous en connaissez.

En tant que de sécurité, mieux vaut poser une question qui semble bête, que ne pas le faire et prendre des risques ! Prendre soin de votre sécurité, de votre santé, ainsi que de celles des personnes que vous accompagnez, cela fait partie des conditions pour assurer un bon moment et pouvoir recommander.