

On ne vous a pas tout dit sur les bâtons !

Cet instrument propre à guignol nous permet, justement, de ne pas toujours passer pour des guignols sur les sentiers de randonnées. Pour autant qu'on sache s'en servir

Les bâtons peuvent être des aides précieuses pour

- Garder et maîtriser son **équilibre**
- Aider à la montée mais rien ne vaut de bonnes cuisses. C'est bon pour le **Renforcement musculaire**
- Aider à la descente où ils seront précieux. C'est d'ailleurs là qu'ils seront sans doute les plus utiles.
- Solliciter vos muscles du haut du corps et, par le fait, mieux répartir les poids. **Renforcement musculaire**
- Soulager vos bras, réduire le gonflement de vos doigts
- Aider à caler le rythme respiratoire et aider à l'apport d'oxygène. C'est bon pour le **cardio**
- Aider à faire des **étirements** en fin de rando pour améliorer la **souplesse**
- Ils participent à la prise en compte des 4 piliers du Sport-Santé, n'est-ce pas ?

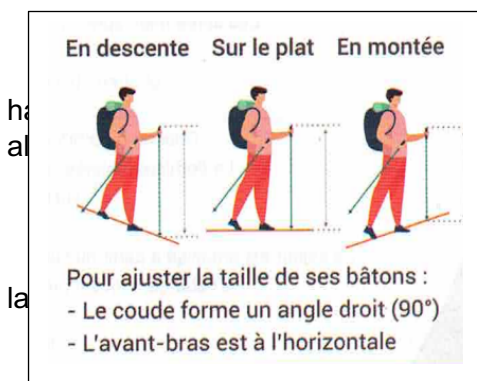
Faut-il des monobrins (non réglables) ou des télescopiques ? Un ou deux ?

Les monobrins sont très résistants. Ils demandent une certaine pratique et un placement des mains pour adapter leur longueur à la déclivité du terrain sur lequel on évolue. Certes ils sont un peu encombrants ; Mais solides et peu chers

Si on opte pour cette solution leur hauteur doit être telle que, sur terrain plat, nos coudes doivent former un angle droit (90°) avec la verticalité du bâton. C'est vrai aussi pour le réglage en hauteur des bâtons télescopiques.

Les télescopiques 2 brins ou 3 brins, sont plus fragiles et plus onéreux. Quel que soit le système les rendant télescopiques, il existe toujours un risque que le système de serrage se desserre et trompe votre vigilance et vous entraîne dans un déséquilibre dangereux. Par ailleurs, il faut penser à les adapter régulièrement.

Inversement, si le système est trop serré et donc indérégable, vous risquez de vous retrouver avec un monobrin



D'une manière générale une fois le réglage sur terrain plat fait, il est plutôt recommandé, en descente d'avoir des bâtons plus Et, en montée ils seront légèrement plus court. Vous pouvez les saisir sous la manica.

Les dragonnes utiles à la montée pour bien caler vos mains sur manica sont plutôt à proscrire en descente où, en cas de chutes, l'usage des mains peut être nécessaire pour amortir, se rattraper.

Faut-il 1 ou 2 bâtons ?

Personnellement je conseille plutôt 2 pour une plus grande stabilité

A ma connaissance, à part quelques randonneurs, il n'y a que les bergers pyrénéens qui ont une époustouflante agilité et dextérité en n'utilisant qu'un bâton mais :

- Il est en bois
- Il a un gros diamètre de l'ordre de Ø 4 à 5 cm
- Il mesure près de 1,80m

Dans les descentes ils virevoltent autour ; il leur sert à franchir les ruisseaux sans se mouiller les pieds et à se reposer en s'appuyant dessus. Il sert aussi de support de toile pour s'abriter des précipitations.

Indépendamment du fait que les bâtons peuvent aussi servir à guider la transhumance de vos troupeaux de randonneurs, nous avons trouvé, après une recherche assidue, d'autres bâtons qui nous paraissent tout autant indispensables pour réussir vos randonnées.

Le Bâton de Maréchal pour les accompagnateurs en fin de carrière et qui ont révélé des aptitudes exceptionnelles d'accompagnateur. (ABR2++++)

Baguette de chef d'orchestre (petit bâton deviendra grand) donnée aux accompagnateurs qui n'ont pas encore leur bâton de maréchal

Bâton de vieillesse pour nos randonneurs devenus des baladeurs accompagnés.

Bâton de dynamite pour faire exploser votre dynamisme.

Bâton merdeux ; peut-être le seul qu'on recommande de ne pas prendre avec soi.

Bâton de berger pour lutter contre la faim durant la rando.

Bâtons rompus très utile pour la pause.

Bâton dirigeable servant de boussole pour ceux qui n'ont pas beaucoup le sens de l'orientation

Bâton Rouge (USA) qui indique surtout un but de randonnée. A coupler avec le bâton de Moïse.

Bâton de Moïse, grand bâton de marche en bois, surtout utile pour traverser des ruisseaux ou des mers. A l'occasion pour faire jaillir une source sauf si vous avez un bâton de coudrier.

Bâton de coudrier pour trouver de l'eau et remplacer la gourde

Bâton de réglisse pour servir de barre énergétique.

Bâtons de pèlerins destinés surtout à ceux qui vont sur le chemin de Compostelle ou de Stevenson. Ça marche, c'est le cas de le dire, aussi pour la route des vins ; mais l'arrivée à bon port n'est pas garantie.

Makita, bâton spécial pour le pays basque servant aussi à se défendre contre les ours si vous randonnez dans les Pyrénées.

Bâton d'Esculape utile pour soigner les bobos survenus en randonnée. Réservé à notre médecin référent au sein du COREG.

Bâton pour se faire battre pour les randonneurs qui ont des penchants masochistes

Bâton d'Aaron - Archétype du bâton des rois et ancêtre des sceptres. Surtout prisé des accompagnateurs prétentieux. Mais nous n'en connaissons pas à la FFEPGV.

Merci au Bâtonnier, celui qui défend l'usage des bâtons.

Prévoir aussi la bastonnade en fin de randos, sorte de cousinade !!!!