



### **Pour randonner en toute sécurité.**

Nous pratiquons la randonnée pédestre dans un environnement naturel et sauvage, pas toujours familier pour les humains du XXe siècle, mais c'est ce qui fait le charme de nos randonnées. Ces paysages sont source de découvertes et d'étonnement, la nature a aussi son petit côté imprévisible et pas toujours agréable. C'est pourquoi nous devons nous prémunir contre ses changements d'humeur. C'est ce que nous appelons la prévention. Nous allons aussi regarder l'aspect équipement. Tout cela dans le but de rendre notre excursion agréable et sécuritaire.

Je projette de faire une randonnée en fin de semaine. La première chose à faire, c'est de prévenir son entourage du lieu de la randonnée ainsi que du moment prévu du retour.

Je dois m'informer sur le sentier que je veux parcourir. Je m'assure que le sentier que je vise est à la mesure de mes capacités physique : son dénivelé et sa longueur ne doivent pas dépasser le temps que j'ai pour le parcourir. Il faut impérativement sortir du sentier avant la noirceur. Calculez un rythme de marche entre 2,5 et 3 km/ h en montagne.

Vient ensuite le temps de rassembler son équipement pour la randonnée.

- Sac à dos confortable avec un volume d'au moins 25 litres permettant de transporter nourriture, gourde d'eau, trousse de premiers soins, vêtements de rechange, imperméable, canif, allumettes, carte du sentier.

- Vêtements adaptés à la randonnée : chauds et confortables. Même si la température est de 25° à 30°C avec du soleil, il est possible qu'au cours de la journée, la température descende de 10° C , peut-être plus. Respecter le système multi-couches, c'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements nous permettant d'en enlever si on a chaud et d'en remettre si on a froid. T-shirt comme 1ère couche (préférentiellement en laine merino), gilet à manches longues comme 2° couche et coupe-vent comme 3° couche. Pas de coton!, ça retient l'eau comme un buvard.

- Bottes de randonnée robustes, légères, avec un bon maintien pour la cheville et une bonne semelle qui adhère au sol.

- Bâtons de marche légers, munis d'un mécanisme de verrouillage des sections télescopiques qui soit efficace. Mieux vaut marcher avec deux bâtons et, avant le départ, bien les ajuster à notre morphologie (on doit tenir le bâton par la poignée, avec l'avant-bras perpendiculaire au corps)

Bonne randonnée!  
Jean-Paul Lahaie