

Les bâtons de marche, achat, usage...

Marcher avec un solide penn-bazh que les jacquets appellent bourdon, renouant ainsi avec la tradition est un choix fort respectable. Mais si vous choisissez des bâtons de marche modernes alors voici ce que nous pouvons en dire :

Achat :

Optez pour l'aluminium. Matériau solide et bon marché comparé au carbone. Un montage télescopique en 3 brins semble judicieux, conjuguant rigidité et facilité de portage au sac une fois le bâton replié.

Un serrage par levier est plus fiable que par vissage. La vis de serrage du levier se serre avec une pièce de monnaie ou un tournevis. Avantage à la pièce de monnaie.

La poignée doit convenir à votre main tant dans sa forme que dans le matériau choisi. Sur la photo ci-contre la poignée est en liège.

Equipez vos bâtons d'embouts caoutchouc tronqués comme indiqué sur la photo.



Prise de main :

Passer la main sous la dragonne pour emprisonner ensemble la dragonne et la poignée. Inutile de serrer la poignée car la traction se fait par une poussée du tranchant de la main sur la dragonne comme indiqué sur la photo.

Si votre main n'est pas au niveau de la poignée, modifiez la longueur de la dragonne en conséquence.

Veillez à ce que la dragonne fasse bien le tour de votre main sans vrille. Sinon, déverrouillez le fermoir de la dragonne et faites effectuer à la dragonne la rotation adéquate.



La poussée se fait ↑ par le tranchant de la main

Les embouts caoutchouc :

Ils viennent recouvrir la pointe tungstène du bâton. Ils sont indispensables en ville, sur le bitume et obligatoires sur le GR 34. Une bonne accroche du bâton sur le sol garantit une poussée efficace. Dans les chemins de terre, la pointe tungstène est plus efficace. Retirer ou remettre les embouts se fait en marchant. Votre avant-sac les tiendra à votre disposition.

Si vous partez pour plusieurs semaines, munissez-vous d'embouts de rechange. L'usure des embouts dépend de la qualité des embouts, du terrain rencontré et de l'énergie que vous mettez à pousser sur vos bâtons



La marche sur terrain plat ou modérément pentu

Bien utiliser ses bâtons, c'est disposer de 2 « jambes » supplémentaires, chacune étant constituée de l'ensemble bras-bâton.

Le mouvement des bâtons suit le mouvement naturel des bras. Le planter de bâtons du marcheur est d'ailleurs plus facile à réaliser que celui du skieur de piste. Ce n'est pas Jean-Claude Dusse qui nous contredira. Le planter de bâton se fait à la verticale de votre bassin tout simplement. Dit autrement, ne jamais planter son bâton devant soi.

Vos bras peuvent participer à la propulsion dans une proportion de 10 à 15 % ... à condition d'y aller de bon cœur. Une bonne journée de marche vous fera faire environ 30 000 pas. Et 30 000 fois une bonne poussée de bras n'est pas négligeable.

La poussée

La phase de poussée dure moins d'une demi-seconde.

En début de phase, la force de poussée contribue à vous élever donc à réduire le poids de l'équipage.

En fin de phase, la force de poussée vous propulse. Voyez le graphique à droite.

La longueur du bâton.

Commencez par mettre le brin médian à 2 cm de sa longueur maximale délimitée par une marque. Ajustez ensuite la longueur de vos bâtons en jouant sur le brin terminal. Faire ainsi donne plus de rigidité à l'ensemble.

Un bâton trop court ne vous permettra pas de pousser longtemps.

Un bâton trop long dérapera sur le sol en fin de poussée.

Une astuce : coudes collés au corps et bâtons tenus verticalement devant vous, vos avant-bras doivent être horizontaux.

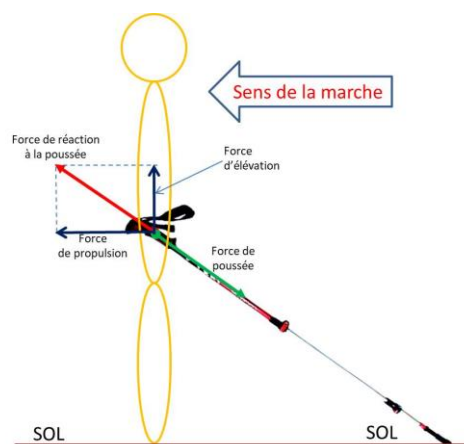


Diagramme des forces en fin de phase de poussée

Marcher avec des bâtons sur terrain très pentu

A l'opposé de la technique ci-dessus, vos deux bâtons avancent en même temps que votre pied (choisissons ici le droit). La montée se fait donc à l'aide de votre jambe droite et de vos 2 bras. Ainsi, vous vous hissez plus facilement. Le pied gauche vient se placer ensuite devant ou au niveau de votre pied droit.

Changez régulièrement de pied d'appel pour répartir votre fatigue.

Marcher avec des bâtons en descente

Vous pouvez :

- vous en servir pour ralentir votre descente et ainsi ménager vos genoux. Attention toutefois à bien rester penché en avant.
- prendre vos bâtons à la main et descendre en étant bien penché vers l'avant. Cela suppose un bon équilibre et une solide confiance dans vos genoux.

Si la descente est délicate, par exemple sur terrain pierreux dans lequel votre bâton peut se coincer, il est prudent de libérer vos mains de la dragonne.

Conclusion

Les bâtons, vous l'avez bien compris, participent pleinement à l'efficacité du marcheur. Mais ils peuvent aussi vous servir dans d'autres circonstances :

- Excellente débroussailleuse qui fait tomber, avant votre passage, les tiques en équilibre sur une fougère
- Présence rassurante quand la gente canine vient troubler votre quiétude,
- Prolongateur de votre bras pour faire passer votre cape de pluie par-dessus votre sac si vous marchez seul.

Mais nous reviendrons sur tout cela dans d'autres articles ...