

Une P'tite Rando

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

Kristel & Ludovic



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
De l'eau en suffisance vous aurez	4
Des bonnes chaussures vous porterez	6
Un en-cas vous emporterez.....	7
La météo vous vérifierez	9
Une carte vous prendrez	11
Votre itinéraire vous préparerez	13
Une trousse de secours vous ajouterez	15
A des protections contre le soleil vous penserez.....	17
De vous écouter vous vous rappellerez	19
La nature vous respecterez	21
Conclusion.....	23
A propos.....	24



INTRODUCTION

Comme nous l'avons déjà dit dans la page de présentation de notre blog, nous n'avons aucunement la prétention de penser que nous sommes des experts de la montagne. C'est un lieu que nous aimons, dans lequel nous apprécions fortement nous rendre, que nous avons appris à apprivoiser et nous espérons simplement donner envie à beaucoup d'autres d'y prendre goût.

De par notre pratique, nous sommes certains que divers éléments sont capitaux pour bien organiser une sortie et qu'elle se passe au mieux. C'est de ceux-ci dont nous allons vous parler dans ce petit livre afin de vous donner des outils pour que vos randos se déroulent de façon agréable et vous permettre d'éviter certaines erreurs que nous avons pu commettre à nos débuts.



DE L'EAU EN SUFFISANCE VOUS AUREZ

La première chose essentielle à emporter dans votre sac, c'est une gourde remplie d'eau (qui peut être agrémentée d'un peu de sucre pour apporter au corps l'énergie qu'il perd en marchant). L'itinéraire choisi et la longueur de la randonnée ont une influence sur la quantité d'eau à prendre. Chacun a sa théorie sur la façon de boire lors d'une randonnée (régulièrement un petit peu, avancer jusqu'à avoir soif, ...). Ce qui est important de savoir c'est que la sensation de soif est un signal d'alarme qui indique que le corps a déjà perdu une certaine quantité d'eau et que le fonctionnement de l'organisme est perturbé.

Il est donc important de s'écouter et de ne pas vouloir faire comme les autres. Quoi qu'il en soit, l'eau est un élément vital et il est impensable de partir sans une gourde. Se déshydrater lors d'une randonnée (ou lors de n'importe quelle activité sportive) provoque des effets sur le corps et peut engendrer des conséquences plus ou moins graves (de la simple crampe qui empêche de profiter d'une excursion qui s'annonçait plutôt sympa à l'incapacité d'avancer).

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

De notre côté, nous aimons nous assurer d'avoir assez à boire. Nous partons toujours au minimum avec deux litres de boissons et nous remplissons nos gourdes sur le trajet lors des grandes randos. Pour les marches de plus d'une journée, nous emportons notre filtre à eau afin de pouvoir faire le plein en toutes occasions (cela ne fonctionne évidemment que si les itinéraires choisis croisent la route de cours d'eau ou de sources).



DES BONNES CHAUSSURES VOUS PORTEREZ

A nouveau, chacun fonctionne différemment et apprécie une marque plus qu'une autre. Pour bien choisir vos chaussures, nous vous recommandons de prendre conseils auprès d'un vendeur dans un magasin spécialisé. Ensuite, il n'y a pas de miracle : ce n'est qu'en les pratiquant sur le terrain que vous saurez si elles vous conviennent vraiment ou non. Quoi qu'il en soit, il est important de vous souvenir que lorsque vous partez randonner, vous devez vous adapter au terrain sur lequel vous marchez. En montagne, des simples baskets de ville ne font vraiment pas l'affaire (et nous ne parlerons pas ici des gens qui se lancent sur des sentiers en sandales car il fait chaud). Prenez soin de vos pieds qui sont déjà largement sollicités lors de sorties en montagne.

De notre côté, nous avons plusieurs paires de chaussures de marche, achetées au fur et à mesure des besoins, en fonction des sorties que nous voulons réaliser : de la paire basse mais assez rigide afin de marcher sur des terrains accidentés tout en gardant une certaine mobilité à la paire montante pour bien tenir la cheville lorsque nous marchons longtemps et que nous voulons éviter de nous les tordre à cause de la fatigue.



UN EN-CAS VOUS EMPORTEZ

Comme nous l'avons dit dans le premier commandement, l'eau est un élément capital. La nourriture présente également toute son importance. Lorsque vous partez randonner une journée entière, il est certain que votre corps a besoin de faire le plein d'énergie. Dans ce cas-là, le pique-nique est une solution évidente. Il vous permet de prendre une petite pause, de profiter d'un bel endroit trouvé sur votre parcours et de relancer la machine.

Même pour des marches plus courtes, il est important de penser à prendre de quoi apporter des forces à votre corps. Lorsque vous partez marcher, il est toujours possible de faire face à un imprévu : itinéraire qui prend plus de temps que prévu, petit malaise (coup de chaud, manque de sucre), chute ou blessure qui vous oblige à attendre que des secours arrivent. Dans tous les cas, une barre de céréales ou un peu de sucre peut être salvateur. Votre corps vous sera reconnaissant d'être nourri s'il en a besoin et saura se montrer bien plus efficace une fois la faim dissipée.

De notre côté, lorsque nous randonnons une journée, nous emportons toujours des sandwichs ainsi que des légumes et des fruits. En plus, nous ajoutons des

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

fruits secs, des pâtes d'amande et des petits biscuits. Cette seconde partie est le petit en-cas que nous emportons sur toutes nos randos, même si elles sont courtes. Selon les endroits où nous marchons, nous regardons également si notre itinéraire va croiser des refuges. Dans ce cas, nous adaptons ce que nous prenons afin de pouvoir également nous régaler des produits de la région.



LA MÉTÉO VOUS VÉRIFIEREZ

Avant de partir randonner, même pour une demi-journée, il est important de vérifier le bulletin météo et d'adapter votre itinéraire et votre matériel en fonction de ce qui est annoncé. Randonner sous la pluie n'est pas très drôle mais peut ne poser aucun problème si le sentier et votre équipement sont adaptés à ces circonstances. Par contre, se faire surprendre par un orage en pleine montagne sans solution de repli et sans matériel adéquat peut s'avérer très ennuyeux voire dangereux. Pensez donc à toujours vérifier de manière précise la météo et de choisir un terrain adapté et que vous maîtrisez en fonction de celle-ci.

De notre côté, nous vérifions la météo chaque fois juste avant de partir. Lorsque nous organisons une plus longue randonnée, nous faisons attention à la météo les jours précédents également afin de prévoir un autre itinéraire si nécessaire. Nous ne nous contentons jamais de regarder le bulletin donné par les smartphones car celui-ci est beaucoup trop général. En Suisse, nous utilisons l'application de météo suisse ([Android](#) / [Apple](#)) car nous la trouvons complète. Ailleurs, nous cherchons le site météo qui semble le plus précis.

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

Souvent, en montagne, les hôtels et les refuges proposent des situations météo et indiquent de quel site elles proviennent.



UNE CARTE VOUS PRENDREZ

De nos jours, le lien avec le papier se fait de plus en plus rare. Nous avons pris l'habitude d'utiliser nos smartphones pour toutes les situations de la vie quotidienne. Il en est d'ailleurs souvent de même en randonnée : grâce aux smartphones, il est possible de se géolocaliser et même de télécharger des cartes de randonnées (par exemple SuisseMobile ([Android](#) / [Apple](#)) en Suisse). Aucune excuse n'est donc possible : lorsque vous partez, vous devez avoir avec vous votre itinéraire.

De notre côté, lorsque nous randonnons, nous apprécions nous munir d'une carte papier ou d'un guide topographique. Nous y trouvons un double avantage. Tout d'abord, en montagne, il n'est pas rare de se retrouver déconnecté (c'est d'ailleurs une des choses que nous aimons lorsque nous nous y trouvons) et donc de ne pas avoir de réseau pour actualiser une carte. Ensuite, la version papier a l'avantage de ne jamais se décharger, contrairement à nos téléphones portables. Enfin, pour le plaisir, il faut dire que c'est agréable de ressortir de son sac cet outil « oublié » sur lequel nous avons passé des heures à travailler en étant enfant. De plus, quand nous avons du

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

temps, quelle joie de nous amuser à observer les sommets et les vallées alentours et de trouver leur nom sur la carte.

Quelle que soit la technique choisie, il est important de tracer votre itinéraire et de l'emporter avec vous (que ça soit sur carte ou sur smartphone) afin de pouvoir vous adapter aux imprévus si cela devait être nécessaire.



VOTRE ITINÉRAIRE VOUS PRÉPAREREZ

Préparer son itinéraire demande de prendre en compte plusieurs variables :

- La condition physique et psychique des personnes réalisant la randonnée
- La météo
- La difficulté de la rando (temps, distance et dénivelé)

Aller randonner en montagne ne signifie pas aller faire une petite balade digestive autour de la maison. Il est donc important de tenir compte de tous les éléments cités ci-dessus.

Pour les premières sorties, nous vous recommandons d'acheter des livres topographiques détaillant les randonnées (ou d'utiliser les descriptions des randos se trouvant sur notre site). Ceux-ci donnent des informations sur la difficulté de la randonnée et permettent de trouver celles qui sont adaptées à votre niveau. Comme nous l'avons déjà dit à plusieurs reprises dans les différents articles du blog, il est important de ne pas vous surestimer et de vous accorder le droit de progresser. Il vaut mieux commencer par des randonnées simples et avoir le plaisir de recommencer que de faire directement une

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

randonnée plus dure et d'être dégouté de cette activité sportive. Plus vous apprendrez à vous connaître, plus vous saurez comprendre les topos et ce qui est accessible pour vous. A ce propos, sur notre site, les temps que nous donnons nous appartiennent et correspondent à notre niveau. Ils ne sont pas les mêmes que ceux qui sont inscrits sur les panneaux par exemple. Vous devez donc vous fier au kilométrage et au dénivelé lorsque vous choisissez une randonnée sur [Une P'tite Rando](#).

En ce qui concerne la condition psychique, en sport, comme dans bien d'autres domaines, le moral a une importance capitale. Votre volonté et votre capacité à prendre une situation de manière positive peuvent vous aider dans des randos plus exigeantes. Il est donc important de vous écouter lors du choix d'une randonnée. Si vous vous levez un jour avec le moral au plus bas, il vaudra peut-être mieux réaliser une randonnée que vous savez accessible pour vous plutôt que de vous lancer dans une rando défi.

Enfin, nous vous recommandons d'être au clair sur les numéros d'urgence à effectuer en cas d'incident sur le parcours (voir page : [Ressources](#)). Comme nous l'avons déjà dit, les téléphones portables font partie de notre quotidien. Rares sont les personnes qui n'en ont pas avec elles et, en montagne, ils ont toute leur pertinence. Pensez à bien vérifier leur charge avant de partir randonner afin de pouvoir appeler les secours en cas de nécessité.

De notre côté, nous organisons toujours notre rando au plus tard le soir précédent celle-ci. Cela nous permet de vérifier notre itinéraire sur une carte. Lorsque nous avons des doutes sur la difficulté de la rando, nous tâchons de nous renseigner (guide topographique, site internet, locaux vivants dans la région lors de nos voyages). Le matin, nous vérifions toujours encore une fois la météo et nous nous assurons d'être en forme pour partir randonner.



UNE TROUSSE DE SECOURS VOUS AJOUTEREZ

Nous avons parlé à plusieurs reprises d'imprévu... le malaise ou l'accident font partie de ceux qui peuvent vous arriver en randonnée. En ville et près des localités, l'accès aux secours est simple et souvent assez rapide. En montagne, il est important d'avoir avec vous le nécessaire de base permettant de réagir à la situation en attendant que les secours puissent vous rejoindre.

De nombreux magasins vendent des trousse de secours de base (pansements, compresses, lingettes désinfectantes, gants, ciseaux de médecin, ...). Il est important, ensuite, de les adapter selon vos besoins. Evidemment, la trousse de secours s'adapte également aux sorties. Randonner deux heures en montagne sur un sentier où il y a beaucoup de passages ne nécessite pas le même contenu qu'une randonnée de plusieurs jours dans des endroits isolés. D'ailleurs, un petit rafraichissement des gestes de premiers secours peut toujours s'avérer utile en montagne. Il devient indispensable lorsqu'on randonne dans des endroits engagés où les secours ne peuvent parfois pas nous rejoindre.

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

De notre côté, nous avons acheté une trousse de premiers secours. Son contenu nous a servi de base pour en créer une correspondant à nos besoins. Par exemple, Ludo réagissant fortement aux piqûres de guêpes, nous avons toujours avec nous du fenistil et un aspi-venin. Nous avons également ajouté des granules d'arnica et quelques médicaments de base pouvant nous sortir de situations délicates (la nausée ou le mal de tête persistant n'étant pas vraiment recommandé dans des endroits vertigineux). Le dernier objet que nous transportons toujours avec nous en montagne est une couverture de survie. Nous en avons chacun une dans notre sac. Ce n'est pas un objet de la trousse de secours de base mais il fait partie des incontournables pour nous. En effet, en cas de chute ou de malaise, elle nous aidera à éviter l'hypothermie en attendant les secours.



A DES PROTECTIONS CONTRE LE SOLEIL VOUS PENSEREZ

Lorsque nous partons randonner, nous sommes plus qu'heureux quand le soleil décide de nous accompagner tout au long de la journée. Il est donc évident de se protéger correctement afin que celui-ci ne devienne pas dangereux.

En montagne, il arrive parfois de ne pas ressentir les effets du soleil car il fait plus frais ou il souffle. Toutefois, ils sont bien présents. De plus, lorsqu'il y a encore de la neige, la réverbération de la lumière sur celle-ci amplifie davantage les effets du soleil. Pensez donc à couvrir votre tête et votre peau et protéger vos yeux.

De notre côté, nous nous assurons d'avoir toujours de quoi nous couvrir la tête (casquette, bandeau, chapeau, etc.) afin d'éviter une insolation. Nous protégeons également nos yeux avec des lunettes de soleil. Nous faisons attention à la qualité de celles-ci lors de leur achat. Pour ce qui est de notre peau, nous tâchons, lorsqu'il ne fait pas trop chaud, de porter des pulls à longues manches. Dès que nous découvrons notre peau, nous la protégeons

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

avec de la crème solaire que nous remettons plusieurs fois par jour pour éviter les brûlures. Chacun choisira évidemment son type de crème solaire et l'indice de celle-ci en fonction de sa qualité de peau. Enfin, un objet que nous n'oublions désormais plus de prendre avec nous est un stick pour les lèvres avec protection UV. Cela date de notre mauvaise expérience lors du GR20 en Corse où, entre le soleil et le vent, nos lèvres se sont énormément desséchées au point de nous provoquer des herpès.



DE VOUS ÉCOUTER VOUS VOUS RAPPELLEREZ

Comme nous l'avons déjà dit, partir randonner requiert une certaine organisation. Une fois le matériel préparé, l'itinéraire choisi et vérifié, la météo contrôlée, il est temps de se mettre en route.

Une fois en chemin, ce n'est pas parce que vous êtes enfin dans l'action qu'il ne faut plus prêter attention à rien : il est important de vérifier votre route et les conditions (météorologiques, du terrain et des personnes). Lorsque vous sentez que quelque chose ne va pas, il est important de vous arrêter et d'écouter votre instinct. Cela vous permet de prendre le temps d'observer et de prendre les bonnes décisions. Qu'il s'agisse d'un passage compliqué qui n'était pas prévu, d'un ciel menaçant ou encore d'une personne qui ne se sent pas bien, il est capital de savoir prendre du recul. Reconnaître ses limites, celles des autres ou de l'environnement permet d'éviter des accidents. Pour cette raison, être au minimum deux en montagne nous semble primordial.

De notre côté, à de nombreuses reprises, il est arrivé que l'un d'entre nous veuille continuer dans des situations délicates. Heureusement que l'autre était là pour temporiser. Même si cela n'est pas facile, et nous l'avons vécu plusieurs

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

fois lors de nos randos, il faut savoir accepter de faire demi-tour ou de s'arrêter. Qu'il s'agisse d'un sentier mal entretenu dans les Dolomites, d'une météo changeante lors de la montée au sommet de la Haute Cime ou encore d'un malaise sur le GR20, chacun de ces imprévus rendait la suite de notre rando imprévisible et potentiellement dangereuse. Avec du recul, à chaque fois que nous nous sommes obligés à renoncer, nous sommes convaincus d'avoir pris la bonne décision même si cela n'a pas été facile.



LA NATURE VOUS RESPECTEREZ

Pour nous, randonner c'est aimer s'éloigner de notre quotidien et de son lot de courses frénétiques et de consommation. C'est revenir aux sources et admirer une nature qui évolue sans nous et dont nous ne sommes que les locataires. A travers les randos que nous publions, nous espérons donner envie aux gens qui nous suivent de reconnecter avec cette nature et ce qu'elle a à nous offrir.

Néanmoins, nous sommes malheureusement parfois déçus par l'attitude de nos congénères. Alors que nous vivons à l'heure où la pollution, le tri des déchets et autres thématiques en lien avec le développement durable ne peuvent plus être ignorées, nombreux sont les randonneurs qui considèrent encore les bords de sentiers comme des poubelles à ciel ouvert. Pourtant, ce ne sont pas les pancartes qui manquent en montagne pour nous rappeler le temps que mettent les déchets à se dégrader et leur impact sur l'environnement. De nombreuses recommandations rappellent également aux marcheurs qu'ils sont responsables de leurs détritiques et qu'ils doivent repartir avec tout ce qu'ils ont emmené avec eux.

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

Lors d'une rando, il ne faut donc pas hésiter à encourager les gens que nous croisons pour que chacun respecte ces règles qui semblent évidentes. Puisque nous avons tous un rôle à jouer, nous sommes les premiers à pouvoir montrer l'exemple. Et si nous croisons un petit papier abandonné qui traîne au sol, nous baisser et le glisser dans une poche est un pas de plus vers une nature propre.



CONCLUSION

Randonner c'est libérateur, vivifiant, ressourçant et, finalement, après ces 10 commandements, vous pouvez vous rendre compte qu'une fois quelques points capitaux respectés, la pratique de cette activité sportive est facilement accessible. Nous espérons que ces commandements vous ont apporté des pistes pour vivre de belles découvertes en nature et que vous aurez plaisir à les mettre en pratique sur des randos que nous avons publiées sur le blog.

Belles randos !



A PROPOS

Une P'tite Rando, c'est nous : Kristel et Ludo, adeptes de randonnées en montagne sur des sentiers vertigineux.

Au cours de ces 4 dernières années, nous avons développé nos connaissances de ce milieu qui nous plaît tant et amélioré notre technique. Notre blog a pour objectif de donner envie aux gens de découvrir à leur tour ce milieu naturel à travers des randos de tous niveaux dans tous les lieux où nous marchons.

Nous suivre

www.uneptiterando.com
www.instagram.com/uneptiterando/
www.facebook.com/uneptiterando/

Nous contacter

contact@uneptiterando.com

