



Bâtons : en avoir ou pas ?

RANDONNEUSE ET UNIVERSITAIRE, LAURA BARONI S'EST PENCHÉE SUR LES EFFETS DE L'UTILISATION DES BÂTONS EN RANDONNÉE PÉDESTRE. SI LEUR UTILITÉ EST ÉVIDENTE EN DESCENTE POUR BEAUCOUP D'ENTRE NOUS, ON SE POSE

ENCORE BEAUCOUP DE QUESTIONS SUR LEUR RAISON D'ÊTRE EN MONTÉE ET SUR LE PLAT. ENCAGÉS EN LABORATOIRE, LES BÂTONS RÉPONDENT-ILS À CETTE ENIGME?

UNE NOUVELLE race de marcheurs est en train d'apparaître : les randonneurs à bâtons. Les bâtons semblent s'imiscer incidieusement dans la panoplie du randonneur... et devant l'enjeu économique que cela représente, on est en droit de se demander si cela correspond à un phénomène de mode ou à une réelle évolution de la pratique de la randonnée. Face à cette pratique, il s'agissait pour moi de savoir dans un premier temps comment les randonneurs habitués se servaient de leurs bâtons, ceci grâce à un questionnaire. Puis dans un second temps, de façon plus scientifique avec des tests en laboratoire, de cerner quels changements physiologiques induisaient les bâtons.

C'est dans le cadre de cette recherche que 12 randonneurs de 20 à 50 ans furent mis sur tapis roulant. Sur terrain plat, sur une pente modulable, avec ou sans sac à dos, et surtout avec ou sans bâtons, "mes" randonneurs de laboratoire se sont prêtés au jeu... Tout une série d'appareils nous permettaient de mesurer la fréquence cardiaque, le coût énergétique, le débit ventilatoire et l'optimisation des déplacements.

De ces différents tests, j'ai pu tirer quelques conclusions notables. En descente, les bâtons entraînent une augmentation de la fréquence respiratoire, du débit ventilatoire et du coût énergétique. Cependant, ils sont quand même recommandés par sécurité pour plus de stabilité lors de passages difficiles.

Sur le plat et en montée surtout, les bâtons optimisent le déplacement car ils permettent une meilleure répartition du travail musculaire sans augmentation de fréquence cardiaque. Si l'on en croit les réponses au questionnaire, la sensation de fatigue diminue si l'on utilise les bâtons. Les genoux dont on sait combien ils sont fragiles et précieux sont enfin ménagés grâce à ces aides métalliques. Les bâtons sont également stabilisateurs et semblent très utiles à partir d'un certain âge (après 60 ans) pour limiter les blessures et les chutes.

La manière d'utiliser des bâtons semble aller de soi... Néanmoins, précisons que la dragonne ne doit pas être passée au poignet dans un souci sécuritaire, et que deux bâtons valent mieux qu'un (question d'équilibrage). Si les bâtons sont utiles sur sentier et terrain accidenté, ils peuvent aussi être encombrants par endroit c'est pourquoi on les choisira télescopiques (trois brins), légers et solides. Si tout le monde n'a pas besoin de bâtons, ils peuvent apporter une aide importante et appropriée quel que soit votre âge. Les essayer, c'est presque les adopter !

Laura Baroni