

QUIZZ 4 CORRECTION

EQUIPEMENT DU RANDONNEUR

Lors de leur achat, les chaussures de randonnée doivent être essayer :

- le matin en début d'après midi en fin de journée

Pour acheter vos chaussures, essayez-les en fin de journée, lorsque vos pieds sont un peu gonflés ou encore après avoir marché une heure en ville.

Pour effectuer des randonnées d'après midi ou de journée, il est conseillé de s'équiper d'un sac à dos d'une contenance minimale de:

- 10 litres 25 litres 50 litres

Le sac à dos doit être assez grand pour vous permettre d'y ranger facilement un certain nombre de choses.

Une fois rempli, votre sac à dos ne doit pas peser plus de :

- 10% de votre poids corporel 20% de votre poids corporel 30% de votre poids corporel

Choisissez un sac avec une ceinture ventrale, elle permet de décharger le dos et les épaules de :

- de 50% du poids du sac de 30% du poids du sac de 70% du poids du sac

Votre sac doit disposer d'une ceinture ventrale qui permet de transférer 70% du poids du sac des épaules vers les hanches et ainsi de mieux répartir la charge.



QUIZZ 4 CORRECTION

EQUIPEMENT DU RANDONNEUR

Les vêtements : adoptez le système 3 couches

Cas concret :

vous êtes en randonnée, il fait 25°, mais il pleut, quels vêtements portez vous ?
La tenue vestimentaire adaptée à cette situation, est un sous-vêtement technique et une veste coupe-vent imperméable et respirante.

La 1^{ère} couche, près du corps, sert à évacuer la transpiration. Elle doit être en fibres synthétiques, matériau ultra-léger, séchage rapide. Eviter le coton qui retient la transpiration.

La 2^{ème} couche, surtout pour saison fraîche, intermédiaire, à la fois isolante et respirante, qui protège du froid (veste polaire par exemple).

La 3^{ème} couche, couche externe pour faire face aux éléments (vent, pluie, neige) Elle doit être légère, imperméable et laisser passer la transpiration (tissu respirant type Gore-Tex). Evitez le k-way qui est imperméable, mais qui ne laisse pas passer la sueur.

Les 3 couches doivent toutes être perméables à la transpiration, et être capables de l'évacuer d'une couche vers l'autre pour vous maintenir au sec. Le coton est donc à proscrire car il retient la transpiration. Vous enlèverez ou ajouterez des couches selon les besoins.

- Quant aux pantalons, évitez le jean qui est lourd, chaud, peu confortable et qui retient la transpiration.