



Fédération française de la  
montagne et de l'escalade  
Commission Médicale

## **Faut-il randonner avec des bâtons ?**

### **Le docteur montagne vous conseille de marcher avec des bâtons !**

Pourquoi s'encombrer de bâtons ?

D'abord pour renforcer l'équilibre et la stabilité des mouvements du corps. Eviter une chute en terrain accidenté, glissant ou instable. Les bâtons de randonnée vont vous donner une meilleure confiance, notamment en descente, un peu comme si vous retrouviez la marche sur quatre pattes.

Réduire les impacts répétitifs et la charge totale subie tout au long de la randonnée par vos articulations : les genoux en premier lieu mais aussi les chevilles, les hanches et la colonne vertébrale.

Et aussi transférer vers le haut du corps une partie de l'effort en poussée développé par les jambes lors des montées. Le travail musculaire des bras, des muscles du thorax et du dos viendra alléger l'effort fourni par les muscles des cuisses, surtout avec lorsque le sac est pesant.

Enfin la position naturelle du corps d'un marcheur avec deux bâtons est plus redressée, et favorise l'utilisation de la musculature thoracique et dorsale. Musculature dont l'importance est essentielle dans la prévention et le traitement du mal au dos.

Quelle hauteur de bâtons ? Vous prendrez des bâtons réglables, idéalement mesurant les 2/3 de votre taille. Et deux bâtons pour bien respecter l'équilibre de la colonne vertébrale et du bassin. Comme je vous déconseille de porter votre sac même léger, d'une seule bretelle, sur une seule épaule.

Mais vos bâtons peuvent aussi vous servir à tester le terrain, confectionner une rampe ou une aide technique pour rassurer un compagnon en terrain difficile, confectionner une attelle de secours et bien d'autres choses encore.

Bien sur vous les trouverez parfois encombrants, les oublierez dans l'herbe à la pause casse croûte. Ils peuvent être bruyants ou dégrader l'environnement. Considérés comme une menace par les patous au travail de garde du troupeau.

Mais je vous assure que l'on s'habitue vite à leur utilisation qui vous permettra, à vous et à vos articulations de profiter longtemps de nos chemins de randonnée.

**Pierre Belleudy médecin fédéral ffme**

**[p.belleudy@ffme.fr](mailto:p.belleudy@ffme.fr)**

**12/01/2012**