

# Bâtons de randonnée : les bonnes raisons de les utiliser !

## 1/ Renforcer votre équilibre et éviter les chutes

Les bâtons de randonnée apportent une certaine **stabilité** et plus de confiance dans la démarche. Ils seront un **bon soutien pour le franchissement d'obstacles** ou encore pour **marcher sur un terrain peu stable** (neige, glace, rocher, argile ou profondeur d'eau).

En randonnée, la première cause d'accident est la glissade, aussi en utilisant des bâtons vous en diminuez les risques.

## 2/ Préserver vos articulations

En **répartissant l'impact et la charge** entre vos bras et vos jambes.

À la descente, ils servent d'**amortisseurs** à vos genoux, chevilles, hanches et colonne vertébrale. Il a d'ailleurs été prouvé que l'usage de bâtons **diminue de 25 % l'impact** sur vos genoux.

Ils ont aussi toute leur utilité à la montée, où ils soulagent notamment vos quadriceps et vos muscles ischio-jambiers.

## 3/ Diminuer l'effort

En répartissant l'effort entre vos bras et vos jambes, vous soulagez alors ces dernières, surtout en montée.

De plus, en utilisant des bâtons, votre marche sera **plus régulière**. Ce rythme participe lui aussi à réduire la fatigue ressentie.

## 4/ Vous propulser

Surtout en montée où vous allez pouvoir **utiliser vos bras** pour vous tirer et ainsi **réduire la fatigue musculaire** et **abaisser votre rythme cardiaque**.

### **RÉGLAGE DE SES BÂTONS**

Nous vous conseillons d'adapter la hauteur en fonction de votre terrain de pratique. Le réglage de départ est d'avoir le **bras à angle droit**.

**En montée**, vous pouvez **réduire légèrement** la hauteur.

**En descente**, vous pouvez les **agrandir un peu** plus.