

Manuel du Marcheur

GENERALITES :

Nous vous rappelons que chacun marche sous sa propre responsabilité, que les animateurs gèrent les sorties d'une façon bénévole et que d'aucune façon leur responsabilité ou celle de C2A ne peut être engagée.

Une visite médicale est conseillée pour les marches supérieures à 2 étoiles.

Avant de partir, évaluez la difficulté (étoiles), la longueur, la dénivelée, les conditions météorologiques.

Une journée de marche = 8 jours de santé.

(1) EQUIPEMENT :

CHAUSSURES :

Il est important d'être bien chaussé. Autant la marche est un plaisir, mais avoir mal aux pieds, c'est l'enfer.

Une bonne paire de chaussures de randonnée est indispensable.

Pour les demi-journées, des chaussures avec tiges montantes et des semelles avec une bonne adhérence sont suffisantes. Le coût environ 45 €.

Pour les journées complètes, des chaussures en « gortex » sont préférables. Elles assurent une parfaite étanchéité (pieds mouillés = ampoules assurées). Le coût environ 100 €.

Pour les marches en Ile de France, choisir les chaussures les plus légères dans leurs catégories.

Se rappeler qu'au cours de la journée, les pieds gonflent. Prendre une pointure de plus que celle habituelle.

Même pour les marches dites faciles ex : Paris, des chaussures de randos, sont conseillées. Elles évitent les problèmes de voûte plantaire et amortissent les chocs sur les pavés.

CHAUSSETTES :

Attention ! Si l'on possède des chaussures en « gortex » les chaussettes en coton ou en laine sont à proscrire. Acheter des chaussettes en fibres synthétiques adaptées (demander conseils aux vendeurs dans les magasins spécialisés).

TRANSPARATION :

Pour les randonneurs qui transpirent beaucoup et qui craignent les refroidissements, il existe des sous-vêtements en tissu « CARLINE » qui évacuent la transpiration. En vente dans tous les magasins spécialisés de sports.

COIFFURE :

L'été une casquette, un bob ou un béret sont vivement conseillés pour éviter les insulations.

L'hiver par temps froid il est indispensable de se couvrir la tête. Il faut se rappeler que 30% de la chaleur du corps est évaporée par la tête.

Les porteurs de lunettes choisiront la casquette. Par temps de pluie, la visière protège mieux.

BATONS :

Dans les pays nordiques, les jeunes et les moins jeunes marchent avec des bâtons. Si l'on a des problèmes de genoux, le port de bâtons est conseillé. Le poids que l'on dégage avec les bras, c'est autant de moins qui est supporté par les genoux.

Le choix des bâtons est important. Eviter les cannes. En cas de chute en avant, c'est le poignet qui casse. Choisir des bâtons réglables à pommeau. La hauteur idéale, plier le coude en angle droit et le régler à la hauteur obtenue.

SAC à DOS : Pour les marches d'une journée, un sac de 20 litres est correct.

LUNETTES de SOLEIL : Vivement conseillées (même en région parisienne...)

CAPE de PLUIE :

Conseillée. Par temps de pluie, avec vent le parapluie est inefficace. Choisir de préférence la cape de pluie au pancho, qui protège moins bien. Un bon marcheur à toujours sa cape de pluie au fond de son sac.

GUETRES : Facultatifs.

(2) ALIMENTATION :**NOURRITURE :**

Prévoir un petit en-cas pour 10 H 00 le matin. Fruit, barre de vitamines, fruits secs...

EAU : Très important. Pour une demi-journée ½ litre d'eau par personne. Pour une journée minimum 1 litre d'eau par personne, plus, par forte température.

Ne pas oublier qu'une déshydratation, peut provoquer, entre autres crampes, tendinites...

(3) CONSIGNES :**La marche en groupe nécessite une certaine discipline :**

- * Respecter les horaires de départ,
- * *Lors de la marche, un minimum de discipline s'impose. Il ne faut pas dépasser l'animateur, celui-ci doit toujours être en tête.* L'on doit sagement rester dans le rang, même si l'on connaît parfaitement le chemin.
- * Si l'on doit quitter le groupe, prévenir les organisateurs,
- * Si l'on s'arrête pour satisfaire un besoin naturel, ne pas manquer de prévenir une personne du groupe qui aura à charge de s'assurer que vous rejoignez bien le groupe,
- * L'idéal est que l'on soit le plus regroupé possible. Toujours s'assurer qu'il n'y a pas de scission du groupe. En terrain difficile exemple : forêt de Fontainebleau, on est toujours responsable de la personne qui suit. En cas de trou, s'arrêter immédiatement et prévenir la personne qui précède, elle fera suivre l'information aux animateurs.

Conduite à tenir si l'on est perdu :

- * Ne pas tenter de retrouver le groupe. Revenir au dernier point où l'on était en contact avec le groupe et attendre. Si l'on dispose d'un téléphone portable appeler les animateurs (à noter qu'il faut toujours avoir sur soi, les coordonnées des animateurs). Si l'on ne dispose pas de téléphone, attendre que les animateurs s'aperçoivent de votre absence et retournent vous chercher.

Respect de la nature :

- * Le marcheur ne laisse pas de détritiques sur le terrain. Il les remet dans son sac et il les dépose à l'arrivée.
- * Suivre les sentiers. Ne jamais utiliser de coupantes qui dégradent la nature.
- * Certains trouveront toujours que ça ne va pas assez vite. La mission des animateurs est de ramener tout le monde à bon port. La roue tourne, un jour on est très heureux que les autres daignent vous attendre. L'allure de marche du groupe est d'environ 4 kmh, ce qui est une belle performance. Il ne faut laisser personne sur le bas coté de la route.

Nous savons tous que ce qui fait le charme de la marche c'est la convivialité, pouvoir parler, surtout pour les personnes qui sont seules. Mais, les animateurs font de leur mieux pour trouver des circuits variés, avec des curiosités, points de vue, châteaux, lavoirs, villages typiques d'Ile de France ... jeter un regard, ça leur fera plaisir.

Les animateurs des « marches nature » de CAA