

La randonnée pour les non-initiés

Source: [Fédération canadienne de la faune](#)

Vous n'avez jamais fait de randonnée? Voici ce que vous devez savoir avant de vous rendre dans les sentiers.

Si à la pensée d'une randonnée vous vous imaginez en train de vous traîner péniblement sur un terrain accidenté en vous orientant à l'aide de l'étoile Polaire, il n'est pas étonnant que vous ne vous soyez pas encore hasardé dans les sentiers! Soyez assuré! La randonnée peut être plaisante et assez facile également. Mais il faut avoir un bon plan.

Habillez-vous convenablement

On ne sait jamais s'il va pleuvoir ou si le temps se refroidira au courant de la journée. Il est donc bon de porter plusieurs épaisseurs de vêtements. Assurez-vous que les vêtements qui sont directement contre votre peau sont faits de laine, de polyester ou d'un autre tissu qui sèche rapidement. S'il fait froid, apportez-vous un chapeau, des gants et même un manteau léger, mais chaud. Et surtout, n'oubliez pas votre imperméable. Il pourrait ne pas y avoir de nuages dans le ciel, mais la météo peut changer rapidement. Vous ne voulez pas vous retrouver trempé votre première randonnée, ce qui gâcherait décidément votre journée!

Avant de vous parler des souliers appropriés à la randonnée, j'aimerais vous dire qu'il est important d'avoir une paire (ou deux) de bas confortables. Lorsque vous achetez des bas, assurez-vous qu'ils vous font comme un gant pour éviter les douloureuses cloques. Vous voudrez également choisir des bas qui repoussent l'humidité – le polyester et le nylon sont de bons choix, ainsi que la laine mérinos. Finalement, choisissez une paire qui vous offre un petit coussin et qui est assez longue pour protéger vos chevilles de vos bottes ou souliers de randonnée.

Choisissez les bottes de randonnée qui correspondent à vos préférences. Si vous parcourez un sentier facile, vous voudrez peut-être simplement de légères espadrilles de randonnée. Mais de nombreuses personnes optent pour des bottes de randonnées qui recouvrent la cheville parce qu'elles sont plus sécuritaires pour parcourir les sentiers raboteux (pensez rochers et racines).

Protégez-vous

N'oubliez pas d'appliquer une épaisse couche d'écran solaire avant de vous habiller. Oui, il se pourrait que vous marchiez sous une canopée d'arbres, mais les rayons du soleil arrivent quand même à transpercer le feuillage. Assurez-vous aussi d'utiliser un écran solaire assez puissant dont le facteur de protection solaire (FPS) est 30 ou plus. En appliquant l'écran solaire avant de vous habiller, vous vous assurez que le FPS pénètre votre peau (ça prend un bon 20 minutes). Et ce n'est pas une mauvaise idée d'apporter des lunettes et un chapeau de soleil.

Assurez-vous d'avoir le bon équipement

Vous voudrez apporter des articles d'urgence au cas où. Une carte, un compas, une lampe de poche, une trousse de premiers soins, un briquet et des chandelles feront l'affaire lors de votre première randonnée. Si vous voulez vous gâter, vous pouvez aussi vous acheter une petite tente facile à transporter. Assurez-vous de placer tout votre équipement dans un solide sac à dos à l'épreuve des éléments.

Choisissez un parcours facile

Si vous avez des amis qui aiment la randonnée, demandez-leur de vous accompagner. Ils connaîtront sûrement plusieurs sentiers faciles pour débutants. Si vous partez avec d'autres novices, apportez un guide ou trouvez un site Web qui vous indiquera la voie à suivre. Bref, choisissez un sentier facile qui vous prendra que quelques heures à parcourir. Il y a suffisamment de temps pour maîtriser les sentiers difficiles qui demandent une journée de randonnée.

Mangez et hydratez-vous

GRRRRR! Ce n'est pas un ours. C'est votre estomac! N'oubliez pas de vous apporter une collation. Choisissez des barres énergétiques avec beaucoup de glucides pour vous procurer de l'énergie. Et apportez de l'eau pour rester hydraté. Quelques heures avant votre sortie, buvez un verre d'eau. Mais n'oubliez pas de boire durant votre marche aussi, car ce travail ardu vous fait perdre des fluides. Vous saurez qu'il est temps de prendre une gorgée lorsque votre bouche s'asséchera et que votre cadence ralentit. Écoutez votre corps – des crampes, un mal d'estomac, des maux de tête et de l'urine foncée signifient que vous êtes sérieusement déshydraté. En refaisant régulièrement vos réserves de fluide, vous aurez une meilleure randonnée. Santé!

Ne jetez pas vos ordures dans la forêt

Nous savons que vous le savez déjà, mais la forêt ne vous appartient pas. C'est l'habitat de centaines de mammifères, d'oiseaux, d'amphibiens et d'insectes. Alors, ramassez vos ordures. Lorsque vous avez fini de manger votre barre énergétique, mettez l'emballage dans votre sac à dos plutôt que sur le sol. En ne laissant aucune trace de votre passage, vous respectez réellement la nature et tout ce qu'elle vous offre durant votre randonnée.

Les mesures prises afin de ralentir la propagation de la COVID-19 évoluent graduellement. N'oubliez pas de suivre les directives de la santé publique sur les rassemblements et la distanciation sociale dans votre région.