

Facile la rando... avec quelques coups de bâtons !!

Les bâtons, une aide à la propulsion. Attention tout de même de ne pas se projeter trop loin !

En effet depuis longtemps dans les expéditions, les porteurs et ascensionnistes, lourdement chargés, utilisaient les bâtons de ski, et maintenant les bâtons de marche télescopiques.

A la montée, ils aident à la propulsion, et à la descente ils encaissent une partie du poids du corps.

Le gain de poids est énorme, jusqu'à 34 tonnes en 1 heure de descente, que les genoux n'ont pas à supporter, imaginons en 8 heures de rando et dans la vie d'un randonneur ?

Ci-dessous un tableau récapitulatif :

	nb de pas par min	nb de plantés de bâton	force à chaque planté	en 1 min	en 1 h
sur le plat	90	45	5 kg	225 kg	13 tonnes
en montée	60	60	8 kg	480 kg	29 tonnes
en descente	100	70	8 kg	560 kg	34 tonnes

(données obtenues grâce à des dynamomètres installés sur les bâtons : on a pu mesurer les forces mises en jeu)

Bonne rando, et ne vous amusez pas à compter les pas ou les plantés de bâton, car c'est dangereux pour vous et autrui.

Jean Marie