



Le bâton de marche

Ramassé au détour d'un chemin ou en aluminium télescopique acheté chez un technicien du sport, le bâton de marche est une sécurité lors des longues randonnées. Le bâton permet d'abord de soulager les genoux d'un poids de 8 kg en appui forcé : dans une randonnée de 12 km avec des enjambées de 0.60 mètres nous faisons 20 000 pas. Certes on ne fait pas d'appui forcé de 8 kg à chaque fois ; réduisons l'effort de moitié, ce qui est une hypothèse raisonnable, donc nous soulageons les genoux de $20\ 000 \times 4 = 80\ 000$ kg. Les genoux sont soulagés de 40 tonnes chacun ! Autant dire qu'on économise la vie de ceux-ci.

En dehors de cela le bâton permet de descendre les pentes abruptes les éboulis sans tomber ou monter les cotes sans difficulté car il nous dispense de trouver des points d'appui ou des branches auxquelles s'accrocher (donc les genoux ne sont pas sollicités pendant ces mouvements de recherche comme se baisser pour s'appuyer sur une aspérité en contrebas).

Le bâton de randonnée n'est vraiment pas un accessoire de pépé !!!

