

# CODE DU BON RANDONNEUR

Comme on le sait, la randonnée pédestre est à la portée de tous. Mais pour que ce soit agréable pour tout le monde, il importe de respecter certaines règles de base pour que votre escapade soit heureuse du début à la fin. Voici quelques consignes de base.

## DROITS DE PASSAGE

Dans les Cantons-de-l'Est, la plupart des sentiers sont aménagés sur des terres privées. Des propriétaires signent des ententes pour les droits de passage avec des gestionnaires de sentiers. En restant dans le sentier, vous respectez ces droits de propriété, une façon simple de contribuer à prolonger la vie de nos sentiers en maintenant une bonne entente entre les parties.

## LES DECHETS, C'EST L'AFFAIRE DE TOUT LE MONDE !

Voir des déchets abandonnés dans la nature, ça peut gâcher le plaisir du randonneur qui veut justement profiter de cette belle nature parfois souillée par d'autres randonneurs. En ramassant vos déchets vous assumez vos responsabilités et vous protégez notre environnement.

## LA SAISON DE LA CHASSE

Comme la période de chasse varie souvent d'un site à un autre, il est recommandé pour votre propre sécurité de respecter les dates pour lesquelles il est interdit de circuler dans certains sentiers. Dans la fiche descriptive pour chacun des sentiers, vous trouverez l'information nécessaire pour la période de chasse.

## LA SECURITE... C'EST PREVOIR

- Prévoir la quantité d'eau et de nourriture en fonction de la distance et de la température. Prendre note qu'il est tout aussi important de s'hydrater en hiver. Apporter environ 1,5 litre d'eau par personne. Ne pas boire l'eau directement d'une source naturelle non approuvée, car cela peut causer de sévères maux d'estomac.
- Éviter de partir seul. En cas d'ennuis, vos compagnons de marche seront d'un grand secours. Sinon prévenir un proche du lieu de votre destination et de l'itinéraire emprunté. Dans la même veine, vous inscrire au poste d'accueil quand cela est possible et indiquer l'heure de retour prévue.
- Apporter une trousse de premiers soins pour le groupe ainsi que du matériel de survie (corde, couteau, allumettes, etc.) pour les randonnées de longue durée en forêt et en montagne.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

- On commence par les pieds

Pour une randonnée agréable, il faut d'abord et avant tout compter sur de bonnes bottes ou de bons souliers adaptés aux types de sentiers que l'on emprunte. Informez-vous auprès d'experts dans un magasin spécialisé à cet effet pour obtenir des conseils judicieux sur la chaussure qui convient le mieux à votre genre de randonnée.

- Multicouche

La superposition de vêtements est fortement suggérée pour la randonnée. Le principe du multicouche (idéalement trois couches) permet une adaptation adéquate et rapide aux variations de température en combinant des vêtements choisis en fonction de certaines propriétés. Chacune des couches a une fonction précise.

1. La première doit laisser la surface de la peau exempte d'humidité en évacuant la transpiration du corps vers l'extérieur. Elle se présente sous forme de sous-vêtement de fibres synthétiques.
2. La seconde couche permet à l'humidité de sortir tout en évitant que la chaleur du corps ne s'échappe. La laine polaire est très efficace.
3. La troisième couche, externe, est un survêtement non isolé qui sert à assurer une protection contre les intempéries. Un bon manteau, du genre coupe-vent imperméable en microfibre respirant, de type Gore-Tex, vous protégera été comme hiver.

---

# CONSEILS POUR LA RANDONNÉE EN HIVER

## LES SENTIERS DE NEIGE

Ah que la neige a neigé! Décor de rêve, belle lumière hivernale... mais aussi le froid qui force le randonneur à être plus attentif à son choix d'équipements, de vêtements et de nourriture. Voici quelques trucs qui vous rendront la vie plus agréable.

## VETEMENTS D'HIVER

L'hiver pose un défi particulier aux randonneurs. Des vêtements chauds et confortables seront efficaces à l'arrêt mais inadéquats lors de grands efforts comme « l'ouverture » d'un sentier en raquettes ou la montée d'une pente abrupte. De même, les vêtements appropriés lors de la marche seront bien insuffisants lors des arrêts sur les sommets exposés au vent. Les conseils concernant les couches de vêtements prennent alors toute leur importance.

Pas de coton, pas de cuir, mais de la laine polaire

Les vêtements de coton sont à éviter à tout prix en hiver. Le coton absorbe votre sueur et perd toutes ses propriétés isolantes. Porter du coton, c'est jouer à cache-cache avec l'hypothermie. Habituellement, vous perdez et cela peut même s'avérer mortel.

Le cuir, souvent utilisé pour couvrir les mitaines et les gants, conserve l'humidité et est donc à proscrire. Comme le coton, il mettra un temps fou à sécher.

La laine polaire est le tissu idéal pour les activités d'hiver. Elle conserve ses propriétés isolantes et reste confortable même quand elle est mouillée. Le chandail de laine polaire est déjà bien connu, mais ce tissu fait aussi des miracles pour les gants, mitaines et tuques.

Pour éviter la surchauffe, portez un sous-vêtement de matériel synthétique et une, deux ou trois couches de laine polaire de moyenne épaisseur. Vous pourrez enlever une des couches à l'effort et la remettre à l'arrêt. Ce système, sans coupe-vent, permet de marcher rapidement et de fournir un effort considérable tout en restant au sec. Vous constaterez alors que vos vêtements blanchiront. C'est votre sueur qui, aspirée par les fibres de la laine polaire, perlera à l'extérieur de votre chandail et gèlera au contact de l'air froid.

## JAMAIS SANS MON COUPE-VENT

Portez le coupe-vent si le vent transperce vos couches de vêtements et que vous ne parvenez pas à conserver la chaleur. C'est alors qu'il faut ralentir le rythme car la ventilation de votre corps ne se fera plus de façon aussi efficace. Au fait, ne partez jamais sans un coupe-vent !

## SAC A DOS

Votre sac doit impérativement contenir des vêtements supplémentaires. Si tous vos vêtements sont sur vous, c'est que vous avez mal planifié votre randonnée. Si le temps se gâte, vous vous en mordrez les doigts si vous n'avez pas de vêtements de rechange. Une tuque supplémentaire va rendre une fin de journée pluvieuse plus agréable.

## FROID AUX MAINS ?

Deux paires de gants et une paire de mitaines ne seront pas superflues. Les mitaines sont plus efficaces que les gants pour conserver la chaleur.

Si vous prévoyez manipuler de la neige ou des objets mouillés, apportez une paire de gants supplémentaire et réservez-la pour ces activités. Une fois l'activité terminée, retirez tout de suite cette paire de gants, essorez-la avec vigueur et placez-la à un endroit chaud de votre corps, comme le ventre par exemple.

Une paire de gants minces (soie, polypropylène) vous donnera la dextérité nécessaire pour manger ou attacher vos bottes sans vous dénuder les mains. Vous pourrez les garder quand vous enfilerez une autre paire de gants ou de mitaines. Une mitaine imperméable garde les mains au sec par temps pluvieux.

Le polypropylène et la laine polaire sont encore une fois les meilleurs matériaux conçus pour la chaleur. Ils garderont vos mains au chaud même mouillées.

Si malgré tout vous avez froid aux mains, bougez les bras en faisant des cercles autour des épaules; buvez un liquide chaud en conservant vos mitaines ou placez vos mains nues sous votre chandail, près du torse ou de la poitrine. En dernier recours, utilisez des « chauffe-mains » (hot pads). Si vous les remettez dans un sac de type ziplock, ils pourront resservir.

## BOIRE EN HIVER... AUTANT QU'EN ETE

Une bonne hydratation permet une meilleure assimilation des aliments qui vous procurent les carburants nécessaires à l'effort et de la résistance au froid. Donc, buvez, buvez et buvez encore !

Certains marcheurs prétendent qu'il faut boire moins souvent en hiver afin de moins transpirer et de moins uriner. La première croyance est fausse et la seconde l'est probablement tout autant.

Quand il a chaud, votre corps transpire et ce n'est pas parce qu'il contient trop d'eau. Si vous voulez moins transpirer, ralentissez le rythme ou portez moins de vêtements pendant l'effort. De plus, sachez que la transpiration n'est pas dangereuse si vous êtes adéquatement vêtu.

N'hésitez pas à uriner au besoin. Il n'est pas du tout certain qu'il vaille mieux, d'un point de vue strictement thermodynamique, de conserver une masse de liquide inerte dans la vessie plutôt que de s'en débarrasser. En l'évacuant, vous faites sortir du liquide chaud mais vous ne faites pas entrer de froid. En la gardant vous devrez continuer à fournir de l'énergie pour maintenir cette masse de liquide à la température de votre corps. Quoiqu'il en soit, question confort, le choix est évident. Hydratez-vous correctement et urinez au besoin, vous serez plus confortable.

## GARDEZ VOS LIQUIDES CHAUDS... AU CHAUD

Par grands froids, les breuvages chauds sont recommandés. Un demi-litre de chocolat chaud, de thé chaud aromatisé au gingembre et miel ou une tisane légèrement sucrée dans un thermos est très utile pour réchauffer le corps à l'heure de la collation ou du repas. Cependant, le café est à proscrire. Et puis, y a rien comme un thermos pour garder le contenu de votre sac au chaud !

Mettez vos gourdes d'eau ou de jus dans une enveloppe isolée, voire même dans un bas chaud à l'intérieur de l'enveloppe. La gourde qui est à portée de main, en particulier si elle est en dehors du sac, doit être protégée. Vous pouvez aussi, par temps très froid, chauffer l'eau de la gourde avant de la mettre dans le sac.

Truc : une bouteille d'eau dont le bouchon ne gèle pas

Placez votre bouteille d'eau à l'envers, goulot vers le bas. Assurez-vous qu'elle soit bien fermée. La glace se formera à la surface de l'eau, soit au fond de la bouteille.

Suggestions pour le casse-croûte hivernal

- Préparer un repas qui se mange facilement avec des mitaines ou des gants
- Apporter des aliments qui ne durciront pas trop au froid
- Peler les fruits à l'avance
- Apporter un repas plus fort en calories que le repas estival
- Ne pas s'arrêter trop longtemps s'il fait très froid. Manger moins mais plus souvent.