

# L' équipement du marcheur.

## De quoi l'équipement minimum d'un marcheur doit-il être composé?

Nous ne nous étendrons pas sur le sujet partant du principe que l'investissement dans l'équipement de base dépend du niveau du marcheur et de ses moyens financiers. Exemple: si vous ne faites que des petits parcours, inutile d'investir dans un Gps avec cartographie incorporée qui intéressera plus particulièrement un randonneur confirmé.

Reste qu'il faut un minimum de sérieux pour garantir à la fois confort et sécurité en toutes circonstances, quel que soient les surfaces rencontrées.

## Les chaussures



Idéalement, il faut adapter vos chaussures de marche en fonction du terrain. En général, les pratiquants de marche nordique utilisent des chaussures de randonnée souples non montantes ou des chaussures de raid avec une semelle souple, épaisse et **anti-dérapante**.

Elles seront surtout imperméables. Au début j'avais mal aux talons. J'ai changé mes chaussures de sport pour des chaussures de rando et les douleurs ont disparu. Vous en trouvez dans les magasins ou grandes surfaces spécialisés. Si vous êtes un pratiquant occasionnel, peu importe! de simples chaussures de jogging feront l'affaire si elles sont suffisamment antidérapantes. Évitez les tongs.

Personnellement, j'utilise des chaussures de trail milieu de gamme que je change tous les 500km. J'ai depuis peu ajouté des semelles en sorbothane qui absorbent les chocs.

## Les bâtons.



Personnellement je m'en passe. C'est vous qui voyez. La marche rapide se pratique sans bâtons. Je fais tout sur la ceinture abdominale plutôt que de soulager le haut du corps en forçant sur les bras. C'est un choix qui ne sera peut-être pas le votre, vous êtes libre.

## Les vêtements.



Pendant la saison froide il est préférable d'opter pour une tenue multicouches mais permettant à la transpiration de s'évaporer.

- Un collant polyester ( matériau: polyester- elastane)
- Un maillot running ( polyester- elastane)
- Des gants de running. (par temps froid)
- Un bonnet. (par temps froid)
- Un sous-maillot à porter sous le maillot (comme son nom

l'indique ;o)

## Le nécessaire.



Soit simplement une ceinture avec une gourde incorporée ou bien un petit sac à dos avec poche à eau incorporée appelé à tort camelBak (camelbak est une marque), vos clés et votre **portable**, ne l'oubliez jamais surtout si comme moi vous pratiquez en solo car, sans aller chercher le malaise cardiaque, vous pouvez vous fouler une cheville et vous serez bien content de pouvoir avertir vos proches que vous rentrez à plat-ventre et que vous serez en retard pour l'apéro. *Ne perdez jamais de vue que vous vous trouvez parfois à plus d'une heure de la civilisation.*



Par contre, dès que remplacerai mon **sac-à-dos-avec-poche-à-eau-incorporée**, je ferais attention aux détails.. par exemple avoir un accès facile au portable. (Avec celui que j'ai, inutile d'essayer de répondre, vu le temps qu'il faut pour l'enlever, ouvrir la poche et décrocher).

# L'indispensable: cardiofréquencemètre!

le



Si vous voulez contrôler votre progression et surtout si vous voulez vous entraîner sérieusement dans le but de perdre du poids, vous devez avoir un cardiofréquencemètre. A ce sujet, lisez l'article complet sur le sujet: cardio training et perte de poids

Il en existe de très compliqués et chers comme il se doit et d'autre beaucoup moins chers et très simples d'utilisation. Tout dépend de vos objectifs et de votre bourse.

## L'accessoire.



Pratiquant régulièrement, j'ai voulu connaître les distances parcourues et à quel rythme. J'ai donc téléchargé l'application pour l'Iphone **Runtastic**. Cette appli (il y en a sûrement d'autres) permet de mesurer la distance parcourue, la durée totale de la marche, le temps moyen au kilomètre, le dénivelé. L'appli vous calcule votre vitesse moyenne ainsi que votre vitesse instantanée. En prime, elle vous trace votre parcours sur une vue satellite Google Maps! Ça serait vraiment bête de s'en passer. Vous pouvez, une fois rentré chez vous, enregistrer vos exploits sur le compte que vous aurez ouvert sur le site de l'application et ainsi évaluer avec précision les progrès accomplis. Sachez qu'avec la version payante, il est possible de connecter **l'Iphone** à un cardiofréquencemètre. Vous pourrez donc surveiller votre rythme cardiaque tout au long de la marche. Avant d'acheter un cardiofréquencemètre,

renseignez-vous pour savoir si l'appli ne vous propose pas les accessoires nécessaires.