

J'avertis avant qu'il ne soit trop tard



A tous les encadrants de toutes les disciplines du CAF Grenoble Oisans

Les bâtons

En terme de sécurité, les bâtons de randonnée constituent un élément indéniable de soutien à l'équilibre et à la progression que ce soit à la montée ou à la descente.

À ski c'est tout simplement indispensable bien entendu.

Afin de les tenir bien en main et parfois pour éviter de risque de les perdre l'envie est souvent forte de passer et de s'appuyer sur les dragonnes. Pourtant ce simple geste dans de nombreuses circonstances peut s'avérer dangereux :

En randonnée

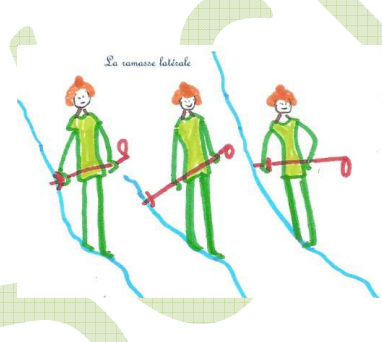
- avec la dragonne si le bâton ripe ou s'accroche sur un rocher dans une branche il deviendra difficile de le lâcher pour parer la chute et cela peut entraîner un déboitement (luxation) de l'épaule, fracture du poignet ou de la colonne du pouce.
- cela complique aussi tout geste envers un co-équipier qui pourrait avoir besoin d'aide.
- si un élément se produit tel qu'une chute de pierre, cela va ralentir la possibilité de s'en échapper.

À ski

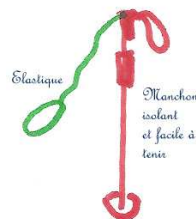
- ce qui précède est bien entendu applicable aussi dans ce contexte. La vitesse de progression en particulier à la descente j'ajoute de plus un facteur de blessure possible si le bâton s'accroche.
- que ce soit à la montée ou à la descente en cas d'avalanche les bâtons aggravent le risque d'enfoncement et d'immobilisation sous la coulée sous la coulée.

Trucs et astuces

- Utiliser les bâtons en « ramasse » pour les descentes de talus glissants que ce soit de la terre, de l'herbe, un pierrier ou de la neige. Tenez les deux bâtons serrés l'un contre l'autre pour augmenter la rigidité de l'ensemble



- Ajouter à vos bâtons un élastique (dont la rupture nécessite une force modérée, 5kg environ) ce qui vous évite de le lâcher.



- Choisissez des bâtons avec un dessus de pommeau ovale et convexe agréable à tenir en main avec une débord d'appui en bas de la poignée
- Choisissez lors de l'achat, des bâtons comportant une gaine de maintien sur leur partie supérieure ou ajoutez là vous-même : guidoline de vélo.

francoise.serve2@wanadoo.fr, 06 84 30 01 34 ; michel.clair@aliceadsl.fr, 06 78 10 91 89 ;
gerard.creton@laposte.net, 06 07 19 73 26