

LA MARCHÉ, L'ACTIVITÉ DE TOUTE UNE VIE

Les gens marchent et font des randonnées pour une multitude de raisons. Pour certains, c'est une activité pas chère qui fait du bien au cœur. Pour d'autres c'est un but social, l'opportunité de rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts.

Toutefois, tous les marcheurs et les randonneurs sont attirés par la beauté et la variété infinies des paysages ainsi que par le relax q'une telle expérience comporte. La marche et la randonnée peuvent être un antidote contre ce qui nous harcèle dans notre style moderne de vie urbaine.

C'est John Muir, le fondateur du Sierra Club, le véritable père de tous les parcs d'Amérique du Nord, qui a exprimé encore mieux ce concept, avec la suivante l'expression:

« Marcher rapproche de la terre et donne de l'indépendance : le bruit sourd des bottes sur le sentier signifie être libres de nous arrêter pour admirer une fleur, d'avancer à notre propre rythme, de se réjouir de traverser un ruisseau sur des pierres de gué escarpées, d'explorer les abords des pistes et de se rapprocher de la rosée qui orne l'herbe. »

Marcher n'est pas seulement que de l'exercice physique et l'observation de la vue. On apprend à apprécier les véritables valeurs de la nature : la simplicité, le silence et la solitude. On apprend qu'on doit dépendre davantage en nous mêmes, sans devoir compter sur une aide extérieure. On découvre qu' en vivant à la dure on peut apprécier davantage ce que l'on a. Pour conclure, on comprend beaucoup de nous même.

LES AVANTAGES DE LA MARCHÉ

Tout ornithologue amateur, contemplateur d'étoiles, ou enthousiaste de raquette connaît bien les plaisirs inhérents à la marche. Mais la marche, c'est bien plus qu'une manière plaisante de se déplacer. Elle peut également contribuer à améliorer votre forme, votre santé ainsi que votre bien-être mental.

La marche rafraîchit l'esprit, réduit la fatigue et augmente l'énergie. Plus de la moitié des muscles du corps humain ont été désignés pour la marche; c'est un mouvement naturel, et les risques de blessures en marchant sont très limités. La marche permet aussi de passer du temps agréable pour socialiser avec les amis ou la famille. Une marche rapide et régulière peut aussi aider à réduire le taux des lipides dans le sang ou la tension artérielle trop élevée et peut faciliter la digestion et l'élimination.

LA MARCHÉ ELIMINE LE STRESS ET LA TENSION

La marche faite régulièrement augmente votre dépense calorique et vous aide à vous sentir bien dans votre peau. Combinée avec une alimentation saine, la marche vous aidera à maintenir un poids sain et à garder une belle silhouette. La marche rapide est une activité aérobique. Elle augmente les exigences d'oxygène du corps et exerce votre cœur, vos poumons et vos muscles à travailler plus efficacement.

OÙ MARCHER?

Commencez près de chez vous. Beaucoup de centres urbains sont en train de développer des chemins reliant les espaces verts avec d'autres poches de gazon. Ensuite, cherchez des zones sauvegardées ou des parcs provinciaux un peu plus lointains. La plupart de ces espaces sont constitués d'une série de sentiers rangés en circuits, vous permettant ainsi de revenir à votre voiture sans avoir besoin de revenir sur vos pas.

Lorsque vous désirerez aller plus loin, renseignez-vous auprès des divers clubs-sentier dans le voisinage immédiat de chez vous. Ceux-ci sont des groupes de volontaires qui construisent et gèrent les sentiers de randonnée. Chaque groupe offre une série de marches et de randonnées organisées ainsi que des bulletins et des activités sociales. (Habituellement on parle de « marche » pour une promenade de quelques heures; les « randonnées » sont plus longues, et peuvent durer toute une journée; les voyages « sac au dos » sont des randonnées où vous transportez votre matériel de camping. Toutefois, n'importe quelle définition est bonne.)

Enfin, vous pouvez vous diriger jusqu'aux coins les plus lointains de la terre, où Parks Canada a établi des parcs nationaux dans le but de sauvegarder les espaces les plus saisissants de beauté naturelle. Par exemple, dans le Parc Banff National il y a assez de sentiers pour la durée de toute une vie !

L'ÉQUIPEMENT

L'un des plaisirs de la marche ou de la randonnée, c'est qu'on n'a pas besoin de beaucoup d'argent pour pratiquer ces activités. Si vous venez de commencer, ne dépensez pas votre argent liquide durement gagné avant de décider si vous voulez vraiment continuer. Si vous décidez toutefois d'acheter du matériel pour ce genre d'activité, sachez que les articles coûteux peuvent être un bon investissement. Un matériel de bonne qualité fonctionnera convenablement, durera longtemps et sera agréable à utiliser. Un article moins cher ne fonctionnera pas sous contrainte.

Tout d'abord, le secret est de prendre soin de vos pieds. Pour les sentiers faciles, il vous suffira d'avoir une bonne paire de chaussures de marche. Dans les zones plus éloignées, sur des chemins épuisants, vous aurez besoin d'une paire de chaussures de randonnée. Un bon magasin de sport vous montrera toute une gamme de modèles

(ainsi que leurs prix). Trouvez un vendeur qui s'y connaît, il vous fera découvrir ce qui convient davantage à vos projets et à vos disponibilités économiques.

Pour une randonnée qui dure toute la journée, un sac à dos léger avec des bandoulières rembourrées sera convenable. Quand il fait chaud, il est plus confortable d'avoir un sac qui s'attache à la ceinture ou à aux fesses puisque cela permettra à votre dos de respirer, et d'éviter d'avoir un torticolis ou bien mal aux épaules. Un couple pourrait avoir tout le matériel nécessaire dans un sac à dos de jour et un sac à dos qui s'attache aux fesses.

Dans la mesure du possible, tout ce que vous transporterez dans votre sac devra être petit et léger. En matière de randonnée, « le plaisir est inversement proportionnel au poids transporté ». Autrement dit, moins de poids signifie plus d'amusement. Transportez une petite trousse de secours dans un petit sac en plastique, l'essentiel est d'avoir de la moleskine ou de la taupe à sous couche de mousse pour rembourrer les ampoules dès que vous commencerez à sentir un point chaud dans vos pieds, une petite paire de ciseaux et une bande élastique pour les entorses et les articulations douloureuses. De mai à août, utilisez un anti-moustiques; les plus fiable est celui avec une haute concentration de D.E.E.T.

Empaquetez une petite torche électrique avec des piles à longue durée : c'est tellement léger que vous oublierez de l'avoir, jusqu'au moment de vous en servir. L'outil le plus polyvalent que vous puissiez transporter avec vous est un couteau suisse. N'oubliez pas de prendre des lacets de rechange, ils peuvent servir à beaucoup de choses, y compris à réparer un sac à dos. Un bon sifflet pourra également vous aider à attirer l'attention en cas d'urgence.

Quand il fera chaud, vous aurez besoin de beaucoup d'eau. Les bouteilles en plastique, d'un litre, avec le bouchon à vis sont idéales. Si vous les gelez la nuit avant votre randonnée (sans les remplir complètement pour donner de l'espace à l'expansion) et si vous les transportez enveloppées dans une serviette de toilette ou dans une chaussette (pour l'absorption de la condensation), vous pourrez avoir de l'eau froide même dans la journée la plus chaude.

Vous devriez toujours transporter vos vêtements de pluie, quelles que soient les prévisions météorologiques. Il pleut à verse seulement lorsque l'on oublie son imperméable! Sous un soleil fort, il vaut mieux avoir un chapeau à bord large qu'une simple casquette, car il protégera aussi votre cou et vos oreilles.

Une protection solaire est particulièrement utile pour éviter les coups de soleil ou une possible insolation. Lorsque il fait froid, un bonnet et des gants sont indispensables.

Conservez votre équipement de randonnée dans votre sac à dos – de telle façon vous ne l'oublierez pas quand vous irez faire des randonnées. N'hésitez pas à faire appel à votre ingéniosité en adaptant les outils de chaque jour pour les randonnées; de cette façon vous augmenterez votre amusement sur le sentier.

Voici ce qu'il faut mettre dans votre sac à dos de jour : un imperméable, ou un survêtement imperméable et coupe-vent, un pull (au cas où la température baisse), des chaussettes de rechange (faites toujours attention à vos pieds), un chapeau (pour vous protéger du soleil et de la chaleur), des gants, une bouteille d'eau (un à deux litres par personne), un déjeuner et quelques barres énergisantes, une boussole et un sifflet, l'anti-moustiques, la protection solaire, une trousse de premiers secours avec la moleskine et une petite paire de ciseaux, une carte et un guide touristique, une petite torche électrique, un couteau suisse, des lacets de rechange et les lunettes de soleil.

COMMENT SUIVRE UN SENTIER

Dans la plupart de parcs provinciaux et dans les espaces protégés, des cartes sont disponibles ou sont affichées en début de sentier. Chaque croisement sera indiqué. Il suffit de connaître le nom du chemin et de votre destination.

Les sentiers de randonnée gérés par des clubs sont généralement "balisés". Bien que des variations existent, le symbole habituel est un rectangle blanc de 15 cm de hauteur et 5 cm de largeur, peint sur les arbres ou sur les clôtures en proximité du sentier. Généralement, lorsque vous marchez, le symbole est orienté vers vous, et si le tracé du chemin n'est pas évident, un autre symbole sera placé le long du chemin. Un double symbole (deux symboles l'un au-dessus de l'autre) indique un virage. Le symbole du dessus pointe vers la nouvelle direction à suivre, ensuite il vous suffit de chercher le prochain tracé simple à gauche ou à droite.

Si par hasard vous perdez votre chemin, il vous suffira de revenir sur vos pas jusqu'au symbole précédent, d'où vous serez capable de retrouver votre route vers la bonne direction.