

LES 7 ERREURS DU DÉBUTANT EN RANDONNÉE

ET COMMENT LES EVITER
POUR PARTIR
SEREINEMENT
SUR LES SENTIERS



PAR LES AUTEURS DU BLOG RANDONNEE-NOMADE.COM

PETIT RECUEIL NON-EXHAUSTIF DES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES RANDONNEURS DÉBUTANTS. CET EBOOK EST OFFERT AUX LECTEURS DU BLOG SOUHAITANT DÉCOUVRIR CETTE DISCIPLINE EN TOUTE SÉCURITÉ.

À lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.



Les 7 Erreurs du Débutant en Randonnée de [Team Randonnée Nomade](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification 4.0 International](#).



LES 7 ERREURS DU DÉBUTANT EN RANDONNÉE (ET COMMENT LES ÉVITER)

ÉDITION 2024.1

SOMMAIRE :

ERREUR N°1 : Ne pas se renseigner sur le parcours avant de partir

ERREUR N°2 : Négliger l'équipement

ERREUR N°3 : Se surcharger et s'encombrer inutilement

ERREUR N°4 : Prendre un raccourci sur un parcours qu'on découvre

ERREUR N°5 : Se surestimer et avoir les yeux plus gros que le ventre

ERREUR N°6 : Partir seul quand on débute

ERREUR N°7 : Négliger l'eau !



ERREUR N°1 : NE PAS SE RENSEIGNER SUR LE PARCOURS AVANT DE PARTIR

“Voilà un point bien trop souvent négligé lorsqu'on débute, pourtant c'est la première chose que vous allez devoir faire avant de vous lancer”.

Mais alors pourquoi, en tant que débutant, nous mettons ce point de côté ?

- Vos amis vous ont conseillé de partir sur tel sentier en vous promettant une superbe randonnée?
- Vous êtes tombé sur des photos de paysage à couper le souffle dans un magazine ou sur internet et vous avez une envie irrésistible d'y aller ?
- Vous êtes en vacances, vous avez envie de faire un petit peu de randonnée et au premier panneau allez hop vous vous lancez?

“Oui c'est du vécu, au moins un de ces exemples m'ont fait partir à la faute et la randonnée s'est transformée en calvaire”.

Nous allons faire un tour d'horizon pour vous aider à bien choisir votre randonnée et ainsi mieux la préparer.



Crédit photo : Mathieu Frédéric



1. Attention au niveau de difficulté

La première des choses à faire lorsque vous choisissez un itinéraire est de regarder le niveau de difficulté, cela peut paraître anodin, mais beaucoup sous-estiment ce critère.

La difficulté est généralement classée sur 4 niveaux basés sur les critères de la [Fédération Française de Randonnée Pédestre](#).

Sur Randonnée Nomade, nous les classons également sur 4 niveaux et sont découpés comme suit :

- Vous avez une forme physique moyenne
- Vous n'avez pas d'expérience de la marche
- Vous ne connaissez pas votre endurance
- Vous ne savez pas vous orienter, ni vous servir d'une carte
- Vous n'êtes pas bien équipé

VOUS ÊTES UN PROMENEUR ! De niveau 1 sur 4

- Vous êtes en assez bonne forme physique, vous faites du sport de temps à autre
- Vous pouvez marcher en plaine ou sur des vallons plusieurs heures sans problème
- Votre connaissance de la montagne est très limitée
- Vous ne savez pas bien vous orienter
- Vous avez un équipement correct et de bonnes chaussures de marche.

VOUS ÊTES UN MARCHEUR ! De niveau 2 sur 4

- Vous êtes en bonne forme physique, vous faites du sport au minimum 3 fois par semaine
- Vous avez une expérience confirmée de la moyenne montagne
- Vous êtes parfaitement équipé (sac à dos, chaussures...)
- Vous savez vous orienter et vous servir d'une carte
- Les sentiers non tracés et non balisés ne vous font pas peur

VOUS ÊTES RANDONNEUR ! De niveau 3 sur 4

- Vous avez l'expérience de la haute montagne et vous y allez fréquemment
- Vous savez vous servir d'un piolet, des crampons et vous savez passer des névés*.
- L'orientation et savoir se repérer est naturel chez vous
- Vous êtes capable de franchir des parois avec les mains sans pour autant être un adepte de l'escalade

VOUS ÊTES RANDONNEUR EXPÉRIMENTÉ ! De niveau 4 sur 4



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Lorsqu'on débute, on peut prétendre à des randonnées de niveau 1 à 2 et il est fortement conseillé d'en faire plusieurs avant de passer au niveau supérieur. Cela vous permettra de faire votre propre expérience, mais également de juger la qualité de votre équipement (points forts / points faibles) et peut-être même l'améliorer avant d'aller plus loin.

Pensez aussi à regarder la durée ainsi que le dénivelé si vous voulez atteindre votre objectif.

2. Renseignez-vous sur la meilleure saison pour faire votre rando

Le deuxième point à prendre en compte sera la saison à laquelle vous comptez faire votre randonnée. Ce point aussi paraît évident, mais il est régulièrement négligé.

Si vous partez randonner en plaine, il n'y aura pas forcément de grosses conséquences. En revanche, en moyenne et encore plus en haute montagne, ce point devient essentiel.

En effet si vous partez au mois de juin avec de superbes températures estivales dans les plaines il reste néanmoins beaucoup de neige en altitude et certains glaciers demanderont l'usage des crampons et piolets. À l'inverse, en faisant la même randonnée en septembre, la neige aura probablement disparue et le passage sur glacier (qui aura peut-être fondu) se fera avec de simples chaussures.

Dans vos paramètres, il faut également prendre en compte le versant sur lequel se fait la randonnée. Il y a plus de chance de trouver de la neige et de la glace sur le versant Nord que sur le versant Sud. Vous trouverez ces informations sur les sites de météo spécialisés dans la montagne, vous pouvez aussi trouver ces infos sur certains forums et réseaux sociaux où les habitants et randonneurs vous donneront les réponses rapidement. Certains, proposent même des photos en temps réel. Vous pouvez également contacter le bureau des guides le plus proche de votre itinéraire.



1. Les chaussures :

Le cas le plus fréquent, c'est que vous décidez de partir entre amis pour découvrir la randonnée et vous ne voulez investir dans une paire de chaussures spécialisées que vous ne porterez peut-être qu'une seule fois. C'est compréhensible.

Cela dit, une paire 1er prix dans les grandes enseignes offrira toujours plus de garanties en termes de confort, de grip et d'amorti pour un prix très modeste (moins de 40€). C'est le choix idéal pour débuter sans se ruiner.

Si vous marchez en plaine, une paire de baskets pourra faire l'affaire. En moyenne montagne, vous vous exposez déjà à des risques et en haute montagne, ils sont multipliés : risques d'entorses, de glissades, de chutes avec blessures légères ou graves, voire mortelles !

Quand tout va bien, on se croit à l'abri, mais un accident arrive toujours sans prévenir. Ce serait dommage de devoir redescendre avec les secours en hélicoptère ou de perdre la vie pour une paire de chaussures, vous ne pensez pas ? Sans compter toutes les douleurs inhérentes à des chaussures pas adaptées (pieds, genoux, hanches, dos...) qui peuvent rendre le parcours insupportable et carrément vous dégoûter de cette discipline.

[Cliquez-ici si vous voulez voir les \(rares\) tests de chaussures que nous faisons](#)

2. Le sac à dos :

Après les chaussures, le deuxième point à ne pas négliger dans le matériel, c'est le sac à dos.

Il est essentiel pour pratiquer la randonnée puisque nous sommes lâchés en pleine nature et il faut porter quelques vivres et du matériel pour subvenir à nos besoins.



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Il existe un nombre incalculable de modèles pour la plus grande joie des fabricants, mais comment le choisir ?

- Le point le plus important sera la contenance (en litres). Pour une randonnée à la journée, un sac entre 20 et 25 litres fera l'affaire, on peut monter à 30 litres si vous avez du matériel photo ou si vous portez le pique-nique pour toute la famille.
On passe à 40/45 litres pour une randonnée de 3 à 4 jours puis 50 litres et plus pour une grande randonnée de plus de 4 jours.
Bien entendu, le litrage sera différent selon que l'on part en autonomie ou si on dort en refuge.
- Les débutants font souvent l'erreur de prendre un sac à dos trop volumineux et de le remplir pour combler les vides. Vous emportez plein de "trucs" pour vous sentir en sécurité et vous finissez par porter un lourd fardeau dont la moitié ne sert à rien, ou à l'inverse, vous partez ultra-léger et vous négligez le matériel vital. Il faut trouver un compromis.

[Regardez cette vidéo pour préparer votre sac à dos pour la journée](#)

- Lors de l'achat de votre sac à dos, pensez à vérifier si le sac possède un sur-sac imperméable. Si ce n'est pas le cas, regardez pour en prendre un à part (ou prévoir un poncho suffisamment grand pour vous abriter, vous et votre sac), il est important de garder ces affaires bien à l'abri des intempéries.

3. Des bâtons de marche (pas obligatoire, mais...)

Loin du gadget inutile qu'ils ont l'air d'être, les bâtons deviennent vite indispensables dans la panoplie du parfait petit randonneur. Même s'ils ne sont pas obligatoires, leurs avantages sont trop nombreux pour s'en passer !

Ils vont réduire l'impact sur les articulations et améliorer l'équilibre et la stabilité (surtout avec un gros sac à dos). Ils permettront aussi d'aider aux franchissements d'obstacles tels que des rochers et ils réduisent la fatigue musculaire des jambes en montée comme en descente.

Ils peuvent aussi servir pour d'autres usages, par exemple en tant que piquet pour se faire un abri avec un tarp ou une bâche de survie en cas de problème. Autant de points positifs pour ne plus partir sans bâtons.

[Cliquez-ici pour lire l'article super complet que Fred a écrit sur les bâtons de marche.](#)



4. Les vêtements :

Pour un confort optimal en randonnée, il est préférable de privilégier des vêtements techniques, légers et adaptés à la saison et à la météo.

Concernant la météo en montagne, si vous ne deviez retenir qu'un seul conseil, ce serait le suivant : *la vérité d'une heure, n'est pas celle de l'heure d'après*. Autrement dit, la météo y est très variable ! Si vous partez par un beau matin d'été, vous n'êtes pas l'abri d'une intempérie en fin de journée (ou même avant...). En conséquence, vous devez toujours prévoir une tenue de pluie et une veste chaude pour l'altitude.

À contrario, il peut aussi faire très chaud en montagne, prévoyez donc de quoi vous couvrir la tête et de la crème solaire (vous savez, le truc qu'on oublie tout le temps).

5. La trousse à pharmacie :

Tantôt inexistante, tantôt trop chargée d'affaires inutiles, il est essentiel de trouver un juste milieu pour emporter une trousse de secours "réellement" utile. L'erreur du débutant est de prendre un kit premier secours en grande surface et de l'emporter tel quel, c'est une erreur, car il y aura des choses inutiles en randonnée ou à l'inverse des choses manquantes.

C'est à vous de faire le point pour emporter que ce dont vous avez besoin sans pour autant vous surcharger. Avec le temps, l'expérience vous permettra de mieux connaître vos besoins, mais il y a deux indispensables à prévoir absolument : les pansements anti-ampoules (les meilleurs : Compeed) et une couverture de survie.

6. Un petit kit de survie :

En cas de galère durant une randonnée, un simple bout de ficelle peut faire une énorme différence !

Une épingle à nourrice pourra vous servir pour une éventuelle réparation, un sifflet pour vous faire entendre des secours ou signaler votre présence si vous êtes séparé de votre groupe, etc.

Prévoyez donc une petite pochette "bric-à-brac" qui vous sera utile, par exemple : Paracorde, briquet, scotch, épingle à nourrice, miroir, fil de fer, etc.



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Si vous ne vous sentez pas à l'aise à l'idée de savoir quoi emporter dans votre sac, vous pouvez :

- [Regardez cette vidéo pour préparer votre sac à dos pour la journée](#)
- Vous aider des listes toutes faites disponibles sur notre site.

Pour les listes, si vous lisez cet ebook, vous devriez déjà les avoir reçues par mail, dans le cas contraire, retrouvez-les ci-dessous :

- [Télécharger les listes de préparation de matériel de randonnée à imprimer](#)

Ces listes n'ont pas la vocation d'être les plus justes et complètes possibles, elles sont là pour servir de "pense-bête" et pour donner une idée de quoi mettre dans le sac avant de partir. Donc il ne faut pas mettre TOUT ce qui est indiqué dans les listes dans le sac sinon il vous faudra une remorque ! Et les cases vides permettent de personnaliser selon vos besoins (par exemple "antihistaminique" pour les allergiques au pollen, boîtier de lunettes pour ceux qui en portent etc...).

ERREUR N°3 : SE SURCHARGER ET S'ENCOMBRER INUTILEMENT

C'est une erreur typique quand on débute, une tendance naturelle qui veut que l'être humain veuille pouvoir faire face à toutes les situations possibles en emportant le maximum de choses « au cas ou ». Il emmène une partie de son confort avec lui et se sent rassuré.

C'est compréhensible... Mais inutile, en plus d'alourdir le sac.

La trousse à pharmacie en est le parfait exemple.

En effet, rien ne sert d'emporter de quoi faire une greffe alors qu'il y a une chance sur des millions d'en avoir besoin (sans compter les compétences nécessaires à ce genre d'intervention).

En rando, il y a un adage simple : Poids = Ennemi. Il est donc nécessaire de bien étudier ses besoins et fixer ses priorités en préparant son sac.



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Chaque “grande section” nécessite une réflexion approfondie afin de déterminer si le rapport “poids/utilité” est vraiment valable. Par “grande section”, je veux dire :

- les vêtements,
- la nourriture,
- l'eau,
- le matériel électronique,
- la pharmacie,
- le couchage,
- etc.

Exemple : l'appareil photo. Êtes-vous prêt à prendre un reflex de 1 Kg pour le laisser en mode auto quand vous pouvez faire les mêmes photos avec votre téléphone ?

Les vêtements font évidemment partie du processus de réflexion, surtout si vous randonnez en montagne où la météo peut changer d'un extrême à l'autre.

Exemple : vous prévoyez une randonnée en plaine, la météo annonce un temps partiellement nuageux et une température douce de 22-23 degrés. Assez chaud pour partir en short et t-shirt. Sauf qu'en altitude, il peut faire encore plus chaud ou plus frais. Sachez, par exemple, qu'en conditions normales la température descend en moyenne de 1 degré tous les 150 m de dénivelés ([Source : Wikipédia](#)). Sans oublier le vent et la transpiration et vous avez un cocktail délicat à gérer !

Il faudra donc pouvoir “rester au chaud” durant les pauses et de quoi se protéger de la pluie tout en favorisant au maximum des matières respirantes. Mais pas la peine de vider l'armoire en pensant faire face à toutes les situations. Le trio gagnant se constitue d'une veste coupe-vent ou d'une softshell, d'une veste polaire et d'une veste de pluie (ou d'un poncho).

La nourriture est également concernée. Selon que vous partez à la journée ou non, il ne sera pas forcément utile d'envisager un repas chaud qui exigera un réchaud, une casserole, de l'eau à faire bouillir etc. Un repas froid peut suffire. Tout dépend de vos objectifs.

Bien sûr, il ne s'agit pas là de règles strictes, mais plutôt des bonnes pratiques qui participent au bon déroulement de l'activité. À vous de vous les approprier.



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Vous devez aussi adopter le « faire avec ce qu'on a ». Car, même si vous avez “pensé à tout”, vous vous retrouverez forcément face à des situations où vous serez obligé de “bricoler” un peu.

Vous pourriez regretter d'avoir oublié votre casquette ou de ne pas avoir pris vos bâtons de marche parce que “ça grimpe plus que vous ne le croyiez”.

Sachant qu'un bout de tissu humidifié sur la tête comme une serviette ou un t-shirt fera l'affaire, là où un bout de bois bien choisi pourra compenser l'absence de bâton.



En bref, vous allez devoir développer votre côté “MacGyver” et apprendre à vous adapter.

Enfin, sachez que se surcharger inutilement, c'est prendre le risque de rendre le parcours pénible, d'accélérer largement la fatigue, voire d'augmenter l'apparition de douleurs. Tout ce qu'il faut pour flinguer le plaisir et vous dégoûter de la discipline.

Note : au retour à la maison, prenez l'habitude de faire le point sur le matériel. Faire le tri entre le matériel qui a été utilisé et celui qui n'a pas servi, se demander pourquoi et si c'est utile de l'emporter la prochaine fois. Ce petit exercice permet d'affiner vos priorités et vos besoins pour améliorer vos capacités d'adaptation. Pour cela, vous pouvez vous aider de nos [« checklist de préparation de matériel » offerte ici](#).

ERREUR N°4 : PRENDRE UN RACCOURCI SUR UN NOUVEAU PARCOURS



Ça peut paraître anodin, mais on a vite fait de se perdre en pensant qu'un chemin semble plus facile, plus accessible, ou moins fatigant. C'est comme faire du hors-piste quand on fait du ski, ce n'est pas interdit, mais c'est à vos risques et périls et c'est très fortement déconseillé, surtout quand vous débutez.

En cas de problème, vous aurez plus de mal à donner votre localisation et les secours auront plus de difficultés à vous trouver s'il y a une urgence.



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Pour éviter cela, il est impératif de rester sur les sentiers balisés (et de connaître les [règles du balisage](#)), d'analyser son parcours sur une carte ou un topo (ou les deux en même temps !) et de savoir mettre à jour ses propres infos en diversifiant ses sources.

Pour diverses raisons, il peut arriver que le parcours ne corresponde pas complètement à vos infos. Le balisage sur place est censé l'indiquer, mais il arrive que ce ne soit pas le cas. C'est là toute l'importance de croiser ses infos avec des sources plus récentes.

Par exemple, vous pouvez :

- utiliser une carte IGN de la zone correspondante à votre rando,
- trouver un topo du parcours dans un livre, un magazine ou sur [notre blog](#)
- puis, avant de partir, vérifier sur internet, s'il n'existe pas des topos ou infos plus récentes. Les forums et les réseaux sociaux sont être très utiles pour cela.

De cette façon, vous avez les outils pour faire face à presque toutes les situations.

ERREUR N°5 : SE SURESTIMER ET AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE

La randonnée est une activité de plein air qui se veut lente et « calme ». Mais ça n'en reste pas moins un sport qui demande beaucoup d'endurance et d'efforts physiques. Considérer la randonnée comme de la "simple marche" est une erreur très commune parmi les débutants. Car il s'agit « juste de marcher », ce doit forcément être facile et à la portée de tous... Cet excès de confiance est le meilleur moyen de se brûler les ailes !

Nous voyons régulièrement des personnes totalement novices qui veulent faire telle randonnée parce que des amis leur en ont parlé. La plupart du temps, les parcours sont bien trop ambitieux pour elles et s'exposent à toutes sortes de risques.



Nous ne sommes pas tous égaux face l'effort et encore moins des Kilian Jornet en puissance. Donc, pour éviter de se retrouver embarqué sur une randonnée beaucoup trop difficile, il est important de savoir s'autoévaluer pour connaître ses capacités physiques, son rythme et ses facultés de récupération.

C'est un travail sur le long terme et qui n'est pas évident. C'est pour cela qu'il est recommandé aux débutants de ne pas brûler les étapes et de

se renseigner sur les niveaux de difficulté du parcours avant de partir. Des niveaux qui vont de 1 à 4 (sauf cas à part).



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Pour que l'expérience ne devienne pas traumatisante, le meilleur conseil serait de privilégier les randonnées bien fréquentées pour avoir l'assurance de croiser du monde en cas de problème et dans certains cas, demander des informations.

ERREUR N°6 : PARTIR SEUL QUAND ON DÉBUTE



Après des mois passés en milieu urbain, dans le vacarme incessant des véhicules et de la vie qui grouille, vous n'avez qu'une envie...

Partir vous ressourcer en pleine nature... Mais personne ne peut vous accompagner ?

Lorsqu'on décide de partir seul, la marche ne sera plus dans l'esprit de convivialité ou de plaisir à partager avec vos proches.

Elle sera beaucoup plus intime.

Vous serez seul dans vos choix, qu'ils soient bons ou mauvais et ils vous demanderont une certaine force de caractère.

La marche en solitaire ne sera pas recommandée aux débutants pour la plus évidente des raisons : la sécurité.

On pourra plus facilement faire face à une situation dangereuse en étant accompagné, que ce soit une simple entorse ou une chute bien plus grave. Vous n'êtes pas non plus à l'abri d'un malaise. Oui, c'est un discours alarmiste, mais il faut toujours le garder en tête.

Outre la sécurité, on ne connaît pas forcément nos capacités ni notre endurance quand on débute. Le fait d'être accompagné vous aidera grâce au soutien moral de vos partenaires. Il sera plus facile de suivre quelqu'un que d'être seul en pleine montée sous une pluie battante...

Comme le dit un vieux dicton, "Si tu veux aller vite, marche seul, Si tu veux aller loin, marchons ensemble".

En effet, à plusieurs, vous aurez la possibilité de répartir les charges de poids entre vous, comme le matériel commun par exemple, la toile de tente, le réchaud, la popote, etc.



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Néanmoins, si vous êtes une âme solitaire et que la marche n'a de sens pour vous qu'en étant seul, alors dans ce cas, voici nos conseils :

- Prévenez toujours vos proches de votre intention, laissez-leur un topo de votre randonnée et/ou une photocopie de votre carte avec l'itinéraire surligné.
- Donnez la date de départ et la date de retour, il sera beaucoup plus simple pour les secours de vous retrouver.
- Choisissez un itinéraire adapté à votre endurance et vos capacités.
- Choisissez un itinéraire fréquenté, en cas d'accident un autre randonneur pourra prévenir les secours.
- Ne pas changer d'itinéraire en cours de route, c'est le meilleur moyen de vous perdre et de fausser les recherches pour les secours.
- Faites-vous une petite [fiche ICE*](#) (ECU en français) sur le téléphone mobile et en version papier à protéger de l'eau et de la transpiration (dans une pochette plastique par exemple). Notez-y les noms et numéros à contacter en cas d'urgences, votre groupe sanguin ainsi que vos éventuelles allergies. Vous pouvez aussi ajouter le canal et la fréquence radio des secours de montagne européen (canal E / Fréquence : 161,300Mhz).

Conservez cette fiche en permanence sur vous, dans un endroit évident, simple et facile d'accès pour que les secours puissent y accéder le plus rapidement possible. Dans la poche de votre veste ou sur le compartiment du haut de votre sac par exemple.



ERREUR N°7 : NÉGLIGER L'EAU !



On ne le répète jamais assez, mais « L'eau c'est la Vie » !

Au-delà de tout le reste, il est très important de ne pas sous-estimer ses besoins en eau pour éviter les problèmes liés à la déshydratation. Comme dans tous les sports, les besoins en eau sont plus élevés que d'ordinaire.

En effet, si on considère que dans une journée type, un individu doit boire en moyenne 1 à 1,5L d'eau, ce besoin augmente de 1L environ dès qu'une activité sportive est entreprise, et ce, quelle que soit son intensité.

Plus précisément, selon [« l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé »](#), en fonction de l'intensité de la discipline, un sportif a besoin jusqu'à 3 litres d'eau PAR heure d'effort. Et ce, principalement dus à la transpiration. Cela correspond à un volume d'eau assez énorme et pose un vrai problème de transport dans le cadre de la randonnée, mais nous y reviendrons.



Les 7 erreurs du débutant en randonnée et comment les éviter...

Si le corps humain peut se passer de nourriture pendant plusieurs semaines, le manque d'eau devient très critique quand il dépasse les 3 jours. Et les risques sont nombreux !

Crampes, nausées, vomissements, coups de chaud, maux de têtes, pertes de connaissances, problèmes cardio-respiratoires, etc. Sans compter une baisse de forme accrue et une accélération de la fatigue qui peut vite devenir problématique sur un parcours qui s'éternise.

Pour éviter les désagréments ci-dessus, il est indispensable d'avoir au minimum 1L d'eau sur un parcours de 1 à 2h. Prévoir plus pour des parcours plus longs. Évitez l'eau trop fraîche pour ne pas subir de crampes d'estomac et de diarrhées et évitez aussi les eaux gazeuses.

Aussi, une règle d'or : *avoir soif signifie qu'il est trop tard.*

Autrement dit, l'apparition de la soif est un des premiers symptômes de déshydratation. Il est alors préférable de boire par petite gorgée à intervalles réguliers, comme toutes les 20 ou 30 minutes par exemple. Plus d'infos ici : <https://www.irbms.com/hydratation-effort>

Évidemment, il n'est pas possible de porter 2, 3 ou 4 litres dans un sac à dos dès lors qu'on s'aventure sur une randonnée de plusieurs heures (ou jours). Heureusement, il existe des moyens pour ne pas se retrouver « à sec » ! Ces derniers se présentent sous forme de filtre, de "poche à eau", de pastille de purification (dites "Micropur") ou de gourde filtrante et ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients.

Chez Randonnée Nomade, nous avons opté depuis longtemps pour la gourde filtrante. Après avoir passé plusieurs années avec la Lifestraw Go, nous avons jeté notre dévolu sur les gourdes ÖKO qui sont bien meilleures sur tous les points !

Cette dernière nous permet de rendre potable, pratiquement toutes les eaux, peu importe d'où elle vient. Le genre d'ustensile qui change vraiment la vie et qui protège des parasites, bactéries, polluants, protozoaires et autres virus...

[Cliquez-ici pour découvrir notre test ultra-complet sur cette gourde qui utilise une technologie de la NASA.](#)

Enfin, si l'eau est indispensable à notre organisme, elle peut aussi rendre service dans des situations plus « matérielles ». Se laver les mains, laver la gamelle avant de la remettre dans le sac, ou mouiller le couvre-chef par grand soleil, sont autant de situations où l'eau peut se rendre utile. Mais elle peut aussi réhydrater votre repas lyophilisé.



Offre réservée aux abonnés de Randonnée Nomade

Une remise de 10% sur la gourde ÖKO est possible grâce au code promo que nous avons négocié pour vous ! Ce code est réservé exclusivement pour les lecteurs de Randonnée Nomade pour les remercier de leur fidélité ❤️

- > [Cliquez-ici pour vous rendre sur la page de la boutique](#)
- > Choisissez le modèle ou les accessoires que vous voulez
- > Entrez le code OKONOMADE dans le champ "Code de réduction"

>> Le code est valable sur tous produits, même les filtres de rechange et les accessoires, sans minimum d'achat ni aucune limite sur le nombre d'utilisation (vous pouvez le réutiliser plus tard pour commander des filtres de rechange par exemple 😊)

C'EST CADEAU, PROFITEZ-EN 😊

LEXIQUE (source : Wikipédia) :

**névé : Un névé est une accumulation de neige qui peut perdurer en dessous de la limite de neiges éternelles et ce même pendant une partie de l'été. Elle peut être à l'origine d'un glacier.*

**Fiche ICE : ICE (ou ECU en français) est l'acronyme de in case of emergency (ou « en cas d'urgence ») est un programme qui vise à aider les premiers intervenants (comme les paramédicaux, les pompiers et les agents de police) à contacter les proches des victimes pour obtenir des informations médicales importantes.*

COPYRIGHT :

Sauf la photo de couverture et mentions contraires, les photos constituant cet ebook sont libres de droits.

