

QUE METTRE POUR MARCHER?

La marche n'exige aucun habillement particulier. Ce que vous portez dépend du genre de promenade ou de randonnée que vous faites; de la longueur de votre sortie; du climat et des conditions atmosphériques. L'essentiel c'est d'être confortable de la tête aux pieds. Des vêtements assez amples donnent plus de liberté à nos mouvements. Qu'ils soient assez chauds pour vous protéger du froid, et assez minces pour vous garantir de la chaleur.

LES CHAUSSURES

La façon dont vous vous chaussez est toutefois d'une extrême importance. Tout le plaisir de la marche est gâché quand nos pieds sont mal à l'aise dans leurs souliers.

Pour chaque genre de marche ou promenade, il existe une chaussure appropriée. C'est le bon sens qui dictera votre choix.

Plus le chemin est accidenté, plus il est nécessaire de porter des chaussures ou des bottes munies de semelles à crampons, ou sur des surfaces glissantes, des chaussures à semelles anti-dérapantes.

Les bonnes chaussures sont presque toujours en cuir et moins elles ont de coutures, plus elles sont étanches. Assurez-vous qu'elles sont bien ajustées (prévoyez deux paires de bas, une légère et une plus épaisse); le talon ne doit pas remonter lorsque la chaussure est lacée; les orteils doivent être bien à l'aise.

LES BAS

En ville ou en forêt, portez des bas de laine. Bout et talon peuvent être renforcés de nylon, mais ils doivent contenir au moins 85% de laine. Sèche ou humide, la laine est toujours chaude, elle est douce, inodore et elle absorbe la transpiration sans se ramasser. Changez de bas au moins une fois au cours de la journée.

OÙ MARCHER?

Au Québec, s'adresser à Sentiers-Québec, 1415 est, rue Jarry, Montréal H2E 2Z7: nombreuses brochures ainsi que Le répertoire des sentiers de randonnée au Québec (\$3 + \$1 pour les frais de poste).

Dans chacune des autres provinces, on peut s'adresser aux ministères responsables des parcs.

Pour les parcs nationaux, s'adresser à: Parcs Canada, Division de l'information, Ottawa, Ontario K1A 1G2; ou, au Québec, à: Parcs Canada, District de Montréal, 1369, rue Bourgogne, Chambly J31 1Y4 (tél.: 514-658-0681).

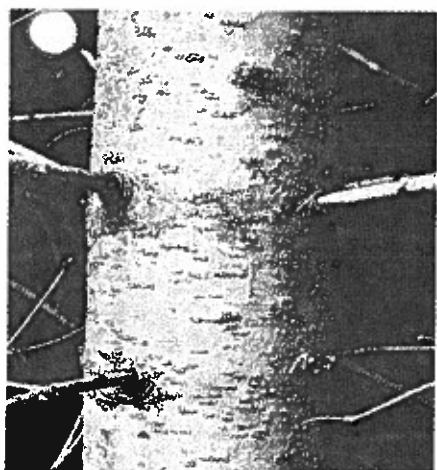


LA BONNE MANIÈRE DE MARCHER

Comme pour toute autre activité, il y a une bonne et une mauvaise façon de marcher. Pour en tirer plein profit, il faut savoir marcher correctement. De plus, la promenade devient encore plus plaisante et salutaire si l'on prend soin d'adopter une cadence et une démarche convenables. Un bon maintien communique au corps tout entier un rythme de mouvements coordonnés — idéal vers lequel tous les marcheurs devraient aspirer.

Pour marcher d'un pas libre et dégagé, et donner ainsi à tout notre corps le loisir de prendre part à ce bienfaisant exercice, il faut que l'action s'amorce à la hanche, avançant la cuisse et tenant le genou tout à fait détendu. Les orteils restent pointés droit devant; les pointer vers le dehors provoquerait une tension à la région de l'arche du pied.

Tenez-vous bien droit en marchant, gardez la tête haute, balancez vos bras sans efforts, et ne remuez pas outre mesure les hanches et les épaules.





EN CAS D'AMPOULES OU D'ENGELURES



L'excursion d'une journée en nature n'offre pas de bien grands risques si, naturellement, les conditions climatiques sont supportables. Et un habillement adéquat est de nature à prévenir quelques problèmes mineurs, comme ampoules ou engelures. Ces problèmes surviennent néanmoins et on se demande toujours quoi faire. En cas d'ampoules, crever ou ne pas crever? Et en cas d'engelure, mettre dans la neige, faire un feu ou réchauffer avec les mains?

LES AMPOULES

Elles sont ordinairement causées par le frottement, par suite d'une chaussure mal ajustée par exemple. Quand la peau commence à s'irriter mais que l'ampoule n'est pas encore formée, il suffit d'appliquer un petit bandage à sec (un dia-chylon) pour prévenir la formation de la cloque.

Si celle-ci (on dit, à tort, cloque au lieu de cloque) est déjà formée, il s'agit d'empêcher tout contact direct avec le bas ou la chaussure tout en laissant la blessure à découvert; on peut dans ce cas appliquer un petit morceau de caoutchouc-mousse (moleskin) dans lequel on aura

découpé un cercle et fixer ce morceau avec du sparadrap.

Si la cloque crève ou s'il s'avère nécessaire de la crever (blessure mal située et difficile à isoler), il faut utiliser une aiguille stérilisée par le feu d'une allumette; on laisse s'écouler le liquide à l'intérieur de la plaie sans enlever la peau qui recouvrirait la blessure; on lave la plaie à l'eau et au savon, puis on replace la peau et on applique un bandage à sec.

Au retour d'excursion, il conviendra de vérifier s'il n'y a pas infection, en quel cas il faut retoucher la blessure avec de l'eau et du savon et appliquer un

onguent antiseptique (pas d'alcool) avant de refaire le bandage.

LES ENGELURES

Les mains, les pieds, le nez et les oreilles sont les endroits du corps humain les plus vulnérables au froid. Une bonne condition physique et des vêtements appropriés favorisent la résistance au froid de même que l'exercice continu. Aussi, quand il y a menace d'engelure convient-il de bien protéger l'endroit menacé, de le réchauffer par une partie du corps plus chaude et, dans le cas des pieds et des

LE CODE D'ÉTHIQUE DU RANDONNEUR

- Suivre le sentier balisé; évitez de piétiner le sous-bois
 - Ne pas enjamber les clôtures; utiliser les barrières ou les autres aménagements (chicanes-échaliers)
 - Ne traversez jamais un champ; contournez-le
 - Ne laissez rien derrière vous; ramenez tous vos déchets et si nécessaire ceux des autres randonneurs négligents
 - Faire de petits feux et camper seulement aux endroits sécuritaires prévus à ces fins
 - N'abîmez pas les arbres, laissez les fleurs et les plantes pour le plaisir des autres randonneurs
 - Ne dérangez pas les animaux sauvages, évitez de les nourrir
 - Gardez les animaux domestiques en laisse, surtout en milieu rural et dans les sentiers de haute fréquentation
 - Soyez vigilant afin de ne pas polluer les sources d'eau potable (le savon et la pâte dentifrice sont des polluants...)
 - Pensez-y, la survie du sentier dépend du respect que vous porterez à la propriété (privée ou publique) sur laquelle vous marchez.
- (Publié par Sentiers-Québec)

mains, de remuer orteils et doigts respectivement. Il faut éviter de boire des boissons alcooliques et de fumer.

Les engelures, comme les brûlures, varient en intensité et en gravité. Considérons ici seulement les engelures de surface, décelables à une altération de la couleur de la peau, devenue plus pâle et grisâtre; la peau est également durcie et la victime ne tarde pas à ressentir une douleur, sensation qui disparaît totalement dans le cas d'une engelure profonde.

Il s'agit alors de couvrir l'endroit atteint, de le tenir au sec et d'y appliquer une autre partie du corps (main non gelée par exemple) en pressant fermement et constamment. Il faut

éviter de frotter avec la main ou avec de la neige. On conduit ensuite la victime à l'abri, où la meilleure façon de provoquer le dégel consiste à immerger le membre ou l'organe gelé dans de l'eau légèrement plus chaude que la température normale du corps. Il est risqué d'approcher une partie gelée d'un poêle chaud ou d'une lampe allumée car la chaleur excessive peut endommager les tissus. S'il n'y a pas d'eau chaude, il faut continuer à garder le membre gelé en contact avec une partie du corps non gelée; dans le cas particulier des pieds, la méthode classique consiste à poser le pied gelé sur le ventre découvert d'un camarade. De la nourriture chaude et des boissons chaudes (non alcoolisées) favoriseront enfin le retour à la normale.

MARCHER: UNE QUESTION DE PIEDS AVANT TOUT

Quand il s'agit de marcher, il n'est pas question de se lancer dans de folles dépenses. Il suffit de mettre vos pieds en bon état, et de les y conserver.

Le pied porte le corps et lui assure son équilibre; il amortit les chocs, et c'est grâce à lui qu'on marche. Les 28 os du pied sont retenus ensemble par des muscles et des ligaments qui, entourés de tissus gras, capitonnent le dessous du pied, le protègent contre les heurts, en supportent l'ossature, et lui transmettent le pouvoir de marcher.

Notre corps garde son équilibre grâce à trois points d'appui — le talon, le dessous du gros orteil, et celui du petit orteil. Normalement la pesanteur, passant par la cheville, est distribuée entre ces trois zones d'appui, avec les deux tiers du poids reposant sur le talon.

Les fervents du grand air ont la réputation de prendre un soin infini de leur équipement sportif; ils sont aussi universellement reconnus pour négliger complètement leur principal moyen de locomotion, c'est-à-dire leurs pieds. Les sédentaires de la ville, qui ne marchent jamais guère au-delà du terrain de récréation, se soucient fort peu de leur mauvais traitement qu'ils infligent inconsidérément à leurs pieds, lorsqu'ils partent, sans les y avoir préparés, pour une randonnée d'un jour en coureurs de bois ou en explo-

rateurs d'une ville inconnue.

Si vos pieds vous font toujours mal, voyez un médecin avant de les torturer davantage. Si par contre vous n'avez pas à vous en plaindre, prenez la décision de prolonger indéfiniment cet agréable bien-être en suivant ces conseils:

1. Chaque jour, lavez-vous les pieds pour en détendre les muscles. Servez-vous d'une brosse douce pour activer la circulation. Asséchez-les bien, surtout entre les orteils. Des pieds humides attirent les infections.
2. Si vous n'avez pas l'habitude des longues marches, massez fréquemment vos pieds avec de l'alcool à friction, ou du sel, ou baignez-les aux sels d'Epsom. Ces soins apaisent l'irritation produite par des marches prolongées.
3. Taillez régulièrement vos ongles d'orteils. Adoucissez les bords avec une lime ou un papier émerisé très fin.
4. Ne coupez jamais ni cors ni oignons avec un couteau ou lame de rasoir. Après le bain, frottez énergiquement avec une serviette de bain pour enlever les peaux mortes. La pesée exercée sur les cors, callosités, ou durillons, peut s'atténuer à l'aide de tampons non médicamenteux et fabriqués tout spécialement dans ce but. On se les procure dans la plupart des pharmacies et magasins à rayons.

POUR EN SAVOIR PLUS LONG SUR:

LA MARCHÉ EN GÉNÉRAL

La marche et la randonnée pédestre brochure distribuée par Sentiers-Québec 1415 est, rue Jarry Montréal H2E 2Z7

LES MAMMIFÈRES ET LES OISEAUX

Les cahiers du Service canadien de la faune. Les particuliers peuvent obtenir gratuitement un maximum de dix publications, mais seulement une copie de chacune. Les groupes peuvent obtenir la série complète "La faune de l'arrière-pays" et une copie de toutes les autres publications gratuites offertes par le Service canadien de la faune. La commande doit être faite par écrit sur papier à en-tête de l'organisme. Adresse: Division de l'information, Service canadien de la faune, Environnement Canada, Ottawa, Ontario, K1A 0H3

Les oiseaux du Québec par R. Cayouette et J.-L. Grondin. La Société zoologique de Québec. Orsainville, Québec.

LES ARBRES

Arbres indigènes du Canada par R.C. Hosie. Fides, 1975 (9,95 \$ à La Cordée).

LES CARTES TOPOGRAPHIQUES

Cartes et boussole par Bjorn Kjellstrom. Editions de l'Homme. Collection Sports (\$7 à La Cordée)
Lecture de cartes et orientation en forêt par Serge Godin. Editions du Jour (\$4,50 à La Cordée).