

# Bien préparer sa randonnée

Envie d'une balade au grand air ? Quelle que soit votre destination, montagne, littoral ou campagne, pour partir du bon pied, prenez le temps de vous y préparer.

par Sophie Raynaud

## **VOTRE ÉQUIPEMENT** **Quelles chaussures vous faut-il ?**

Elles doivent être montantes (pour maintenir et protéger vos chevilles), dotées d'une solide semelle crantée (pour éviter de glisser) et suffisamment larges pour que vos orteils puissent tous reposer à plat. Un conseil : faites vos essais en fin de journée avec une grosse paire de chaussettes et gardez les chaussures aux pieds au moins dix minutes (vous serez sûr au moins de ne pas les prendre justes !)

## **Quel sac à dos choisir ?**

Achetez-le en fonction de votre morphologie (il existe des modèles adaptés à tous les gabarits et aux deux sexes), bourré de poches et surtout confortable : un renforcement au niveau de la colonne vertébrale est le bienvenu contre d'éventuelles fêlures ostéoporotiques. Une fois sur votre dos, son poids doit se répartir sur vos épaules et sur le devant de vos hanches (il doit absolument comporter une ceinture ventrale !). Une contenance de 30 litres suffit ►