

## La marche et la randonnée en hiver

Ce n'est pas parce que l'hiver arrive, qu'il faut s'arrêter de faire de la marche ou des randonnées. Pour la plupart, les clubs de randonnées continuent leurs activités tout au long de l'année et la neige ne fait que rendre les excursions encore plus agréables, quand le paysage brille ou lorsque les rayons du soleil percent la brume. Toutefois, quelques précautions sont nécessaires pour assurer votre confort et votre sécurité lorsque il fait plus froid.

Commençons par le confort. Généralement, la plus part des vêtements de randonnée sont appropriés pour l'hiver. Vos chaussures habituelles et vos chaussettes (laine et polypropylène) restent les mêmes. Les pantalons de randonnée en laine ou en nylon sont complétés par des guêtres qui évitent que la neige puisse rentrer dans vos chaussures. Pour la partie supérieure de votre corps, prévoyez un sous-vêtement en polypropylène (qui vous tiennent au sec), un pull en laine (pour vous garder au chaud), et une veste imperméable coupe-vent. Un bonnet en laine et des mitaines, légers à transporter, pourront être enlevés et remis à tout moment, en fonction de la température.

Évitez le coton pour les activités d'hiver. Le problème du coton c'est qu'il retient l'humidité - la vôtre aussi bien que celle de l'extérieur. Cette humidité refroidit vite et elle est la principale cause d'hypothermie. Se tenir au sec signifie avoir plus de confort et de sécurité.

La sécurité doit être toujours votre premier souci, en été comme en hiver, mais les erreurs faites en hiver peuvent se révéler plus graves.

Les jours sont plus courts, il vous faut donc être certain de connaître votre route, ainsi que l'heure du coucher du soleil. Prenez garde de sortir du sentier de l'excursion à temps, bien avant le coucher du soleil. Ayez toujours avec vous une carte et une torche électrique.

Méfiez-vous du verglas. Envisagez de prendre un mat de trekking (sorte de bâton de ski) avec une pointe en métal dur qui brise la glace. Probablement vous apprécierez tellement votre bâton que vous finirez par l'utiliser pendant toute l'année - il soulagera vos genoux au cours des descentes. Vous pouvez également porter des « icers » qui sont des semelles cloutées que vous pouvez adapter à vos chaussures de randonnée.

## La déshydratation

En hiver, notre normale sensation de soif peut diminuer, mais il faut toutefois continuer normalement à boire de l'eau. Les conséquences de la déshydratation telles que, la confusion, la fatigue, les infections urinaires et la lithiase rénale, seront évitées en buvant suffisamment.

La protection solaire est toujours requise. Ne vous laissez pas duper par le froid, et utilisez une protection solaire, au minimum avec un niveau de FPS 15 en soulignant que la plupart des spécialistes recommandent même un niveau supérieur.

Faites votre randonnée en groupe, ou au moins avec un ami. Comme vos parents vous l'ont sans doute appris, il est plus sûr de voyager à plusieurs, et cette règle s'applique aussi à la randonnée. Si des problèmes surviennent, la présence d'autres personnes vous aidera.

Remplissez votre sac à dos avec quelques articles de plus, pour assurer plus de confort et de sûreté à votre randonnée : une trousse de premiers secours, une épaisseur de vêtements supplémentaire, comme une petite veste doublée pour quand vous vous arrêtez, un morceau de mousse à cellules fermées pour vous asseoir, plus d'eau que vous ne pensiez nécessaire, un bon déjeuner et des barres énergisantes, une paire de chaussettes et de mitaines de rechange, un pantalon imperméable ainsi qu'un baume de protection pour les lèvres.

En hiver, la marche a une marge étroite; pensez aussi à bien adapter votre rythme. Marchez assez rapidement pour maintenir votre corps chaud, mais pas trop vite, afin d'éviter de transpirer excessivement. Ceux qui mènent la randonnée doivent être très attentifs à ce propos, en contrôlant le rythme de la randonnée, et en proposant des pauses pour ajuster les vêtements et se reposer.

### Où marcher?

Dans les régions au sud de la province il existent des zones où il y a très peu ou pas du tout de neige, telles que dans les régions de Niagara et Iroquoia, de la Bruce Trail ou la zone sud de Brantford, dans la Grand Valley Trail. L'Elgin Trail, au sud de Londres, est aussi à considérer. Il y a peu de neige aussi sur le Leslie Street Spit de Toronto, les îles de Toronto et les ravins de Toronto. Dans les zones au nord et au centre de la province, on peut faire de belles promenades d'hiver, dans des routes tranquilles de campagne. Toutefois, n'oubliez pas que les skieurs n'apprécient pas que vous marchiez sur leurs pistes...

Au Canada, les hivers durent longtemps, mais cela ne vous empêche pas d'apprécier la nature et de faire de l'exercice. Les experts du bien-être affirment que les sports d'extérieur sont l'un des meilleurs moyens pour éviter la dépression saisonnière, une forme de dépression typique de l'hiver. L'essentiel, c'est de continuer à marcher et d'en tirer des bénéfices tout au long de l'année.