



Dernières photos du marcheur avant une longue pause...



L'eau ... gestion et organisation ...

Avec mes nombreuses années et les milliers de kilomètres parcourus ... j'ai beaucoup appris sur la gestion de l'eau et son portage !...

Si lors d'une randonnée de quelques heures, une gourde où une bouteille peuvent suffire ... ce n'est pas forcément vrai pour qui part en bivouac sur plusieurs jours ... pourtant le matériel peut tout changer dans un cas comme dans l'autre.

Il m'est arrivé sur une journée de manquer d'eau ... surtout l'été quand les sources sont tarées ou qu'il n'y a pas de point d'eau sur le sentier (maison, ferme, etc.)

- ▶ Avec l'arrivée des poches à eau, dans les années 90, le portage se fait dans le sac avec la possibilité de quantité allant jusqu'à deux litres ... un poids supplémentaire sur les épaules, mais une garantie de ne pas en manquer et pouvoir boire sans s'arrêter. Par contre nettoyage et désinfection obligatoire pour éviter les microparticules collées dans le tuyau !

- ▶ Les gourdes, de multiples formes et quantité, offrent le même principe de récipient qui sera placé dans le sac ou dans les filets sur les côtés du sac. Attention à la répartition du poids si une seule gourde ... penser à toujours équilibrer votre sac. Pour boire, il sera préférable de s'arrêter plutôt que de se contorsionner en essayant d'attraper sa gourde !

- ▶ Avec les filtres où les pailles filtrantes, du moins ceux que j'ai utilisés ou essayés, la problématique de boire de l'eau à peu près partout ne se pose plus ou presque plus ... J'ai un filtre de chez MSR (*photo du milieu*)

- ▶ De la même façon avec les pastilles purifiantes tel que Micropure (*1 litre, une pastille, une heure ...*)

- ▶ Il y a toujours la solution en bivouac en cas de doute de faire bouillir 🙄 son eau ... attention toutefois à la consommation supplémentaire de gaz !

- ▶ Dans les villages, la fontaine a souvent une indication Eau non potable ou Eau non contrôlée... vu les coûts de chaque analyse, les municipalités se protègent... rien ne vous empêche de demander de l'eau en sonnant à une

porte ... ou de poser la question sur la qualité qui coule bien fraîche à la fontaine 🥰

✓ Depuis presque 3 ans j'ai adopté la gourde filtrante de chez OKÖ*... et un filtre aux 400 litres ... ce qui fait que je n'ai plus besoin d'emporter quoi que se soit sauf une autre gourde qui me sert de réserve d'eau filtrée. Ainsi j'équilibre mon sac de part et d'autre de la ceinture de celui-ci ... ce qui fait que ce poids est sur mes hanches et pas sur mes épaules !

(*Élimine les virus, bactéries, kystes, protozoaires, plombs, pesticides, microplastiques, produits chimiques et métaux lourds ... je bois dans les sources, dans les flaques, dans les fontaines, dans les abreuvoirs, là où il y a de l'eau en fait ... j'ai même testé avec de l'eau sale et brune qui ressort du filtre claire et buvable sans arrière-goût !)



J'aime mon genou 🥰

Lorsqu'enfant j'ai commencé à marcher, il s'est avéré que ma jambe droite était un peu plus courte que l'autre. Donc semelles orthopédiques. À l'adolescence j'ai été recalé d'un centre de formation du football suite à cette problématique et au genou manquant de laxité.

Lors d'un match de football, mon genou s'est rompu suite à un choc violent avec arrachement ligamentaire. Opéré en 1983 avec une reconstitution du ligament par le détournement du muscle tenseur du Fascia Lata et une très longue rééducation.

J'ai subi deux arthroscopies afin de nettoyer les ménisques en 1988 et 1989 ! Je pensais bien en avoir terminé et jouais au football !

Malheureusement, un accident domestique en décida autrement. Réopéré pour une ligamentoplastie en 1990 et après une autre longue rééducation je commençais à marcher sur de petites puis de plus longues distances... tout en jouant encore un peu au football et en courant beaucoup (marathons et ultratrails)

Mes longues marches d'alors ne posaient aucun problème à mon genou, mais une petite douleur permanente devint mon accompagnatrice mystère, avec mes deux passagers clandestins... une broche tibiale et une broche fémorale 😊

Travaillant debout et durant de longues heures dans ma boulangerie au Québec, mon genou prit une inclinaison extérieure dénommée Flexum ou Varum. Ma jambe droite n'était plus axée !

En 2015, suite à mon burnout, je partis marcher pour m'en sortir. Mon long chemin de 4500 kilomètres fut rédempteur vers autre chose de ma vie. Et la marche devint complètement partenaire de ma vie depuis cette période.

En 2018 et 2019, je fus évalué selon un protocole de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par Karine Aubin (Phd) et ses étudiants en Kinésiologie du département de marche prolongée. « **Identification d'indices biomécaniques et physiologiques sensibles aux changements induits par la marche prolongée** »

Et mon genou fut même l'objet d'un devoir de groupe pour amener les étudiants à se positionner en tant que futur thérapeute.

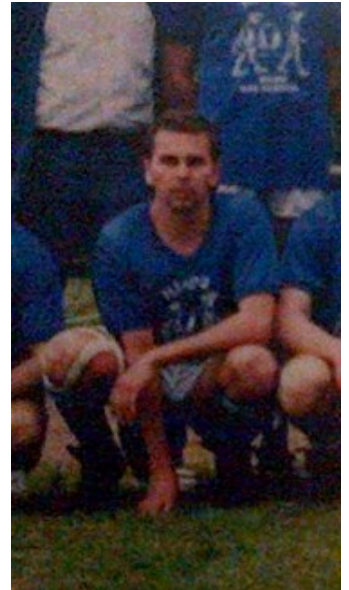
De retour en France et suivi par d'excellents médecins, thérapeute du sport et podologue, je savais qu'un jour il me faudrait prendre une décision, et ce malgré des injections de PRP, notamment en 2023.

Avec une moyenne annuelle de 4500 kilomètres par an depuis 2015 ... je vais me faire opérer ce 24 avril pour une prothèse totale du genou droit et aller en centre de rééducation durant un mois...

Prendre le temps pour bien revenir et reprendre les chemins et sentiers avec mon fidèle compagnon Kiba 🐕
Les projets de longues marches sont existants... sur cartes et papiers !
Je vous en informerai avec plaisir 😊

Durant ces prochains mois, je vais aussi écrire mon prochain manuscrit.
L'autre étant dans des mains éditoriales ...
L'écriture est omniprésente.

Merci de me lire et à bientôt 😊



CARNET DE MARCHE / BLOG



philippemaschinot.com

This email was sent to {{ contact.EMAIL | default : "newsletter@philippemaschinot.com" }}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

