



Marcher, c'est le pied !



Toute la pluie tombe sur moi ! ...

L'air de cette chanson populaire m'a trotté dans la tête, alors que je cherchais un thème pour le premier texte de cette lettre !... Amusant que ce ver d'oreille puisse venir me perturber alors qu'il fait grand beau soleil et 30° dehors



Marcher sous la pluie fait partie de la randonnée.

Quand c'est sur une journée, c'est une chose, mais sur plusieurs jours en dormant sous la tente, c'est autre chose. Cela m'est arrivé quelques fois dont un quatre jours de suite dans les Monts du Lyonnais.

Autant dire que la gestion du quotidien est un peu différente, car remballer sa tente mouillée alors que tu sais qu'il te faudra dormir dedans le soir suivant est une aventure en soi.

Les vêtements du jour y compris les chaussettes et les chaussures sont à considérer en premier.

J'essaye aussi de trouver un endroit abrité comme une bergerie... avec l'odeur, mais c'est au sec ! ... sinon système D et accrochage tant bien que mal des affaires qui s'égouttent sous l'abside de la tente.

Avec ma tente aujourd'hui, j'ai deux absides de part et d'autre.

J'évite aussi de fermer complètement la tente sinon cela empêche d'évacuer l'humidité.

Reste les chaussures... qui une fois disposés talon en bas le long de la tente et à l'abri vont rester ainsi jusqu'au matin. (il est toujours possible d'emporter du papier journal, et de le laisser sécher au fur et à mesure...).

Les pieds... il faut les sécher rapidement en arrivant au bivouac.

Idéalement les laisser à l'air... sauf s'il fait trop froid !...

Utiliser une crème réparatrice si des fissures se forment au talon, ayez toujours une paire de chaussettes de sports en coton et les garder toute la nuit, la crème restera à l'intérieur et ne partira pas au fond du sac de couchage.

Entretenir ses pieds est primordial.

Pince à ongles, lime, aiguille, fil, Bétadine, Compeed ou seconde peau, Elastoplast pour le maintien, etc.

Chacun développera sa technique.

Avec les milliers de kilomètres, j'ai presque tout vu et tout entendu...

Au matin remettre une paire de chaussettes sèche... s'il en reste une !...

Sinon c'est humide tout de suite... et pour toute la journée !

Un rayon de soleil ou du vent = épingle de nourrice pour accrocher ses affaires sur le sac et faire sécher...

Moralement marcher plusieurs jours sous la pluie est éprouvant.

Le moindre abri est le bienvenu.

Ce face à face avec soi est intéressant pour la continuité du chemin...

et le sourire du commerçant ou du cafetier un plaisir.

♪ Toute la pluie tombe sur moi...



Ampoules et autres frottements ...



Prendre soin de ses pieds en longue randonnée c'est être attentif au moindre frottement, petit caillou, grain de sable... mais aussi aux plis des chaussettes et à ceux apparaissant à l'intérieur des chaussures.

Je ne crois pas qu'il y est de règles pour y faire face.

Sauf d'être vigilant !

Faire ses chaussures avant ?.... Aujourd'hui c'est moins vrai.

Et puis je n'ai pas eu plus d'ampoules ou de frottements en achetant une paire de chaussures en chemin !
(4500 kilomètres et 172 jours de marche = 4 paires de chaussures !)

Préparer ses pieds, en marchant, en hydratant, en protégeant ...

Le terrain, la distance, le temps, les éléments, la physiologie sont autant de facteurs à considérer !

Soigner les ampoules ... chacun sa technique ...

Ce qui est bon pour moi ne l'est peut-être pas pour vous !

J'ai vu une pèlerine faire une réaction à la Bétadine qu'un bon samaritain avait pris soin de lui badigeonner sur une ampoule = Fin de son chemin !

Le débat sur la peau morte de l'ampoule fait toujours discussion.

Faut-il l'enlever ou la laisser ?

Bonnes réflexions !

Ma technique de soins me réussit depuis plus de 30 ans et pour vous faire sourire 😊...

En 1998 sur le Camino Frances entre Roncevaux et Compostelle ...

les pèlerins me surnommaient Doctor Ampolas 😊

J'ai aidé des dizaines de pieds à continuer de marcher !

Et sur tous mes nombreux chemins !

Marcher c'est le pied 😊

☀️ **BON ÉTÉ !** ☀️

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](#)

