

## Une lampe frontale dans le sac : une idée lumineuse

J'imagine que lorsque vous partez en randonnée pour plusieurs jours, vous emportez toujours une lampe frontale. Monter un bivouac dans le noir, faire son sac sans réveiller ses compagnons au refuge... Tout cela serait bien plus compliqué sans votre lampe. Et si je vous disais que votre frontale a également toute sa place dans votre sac lorsque vous randonnez à la journée (voire à la demi-journée) ? Voici pourquoi...

### 1. Pour marcher plus facilement de nuit

C'est l'évidence-même, mais parfois ça ne fait pas de mal d'enfoncer des portes ouvertes. Il existe mille et une raisons pour que « votre petite rando de 4 heures » soit considérablement rallongée :

- vous pouvez vous perdre ;
- vous pouvez être blessé (ou l'un de vos coéquipiers) ;
- vous avez mal estimé votre [vitesse de marche](#) ;
- etc.

Si vous devez rentrer de nuit, une lampe frontale vous permettra de voir où vous mettez les pieds tout en gardant les mains libres.

### 2. Pour être vu

Le faisceau lumineux de votre lampe peut autant servir à voir qu'à être vu. Si vous êtes [victime d'un accident](#) et que vous avez besoin d'être repéré facilement par les secours, une lampe vous sera plus qu'utile dès que la nuit commence à tomber.

### 3. Pour consulter votre carte et les éléments-repères

En fin de journée ou de nuit, vous pouvez parfois avoir besoin d'une lumière supplémentaire pour lire votre carte. Bien entendu, votre frontale vous permettra aussi de mieux discerner les repères du terrain (croisement de sentiers, balisage, etc.).



#### 4. Pour vous rassurer (sans trop alourdir votre sac pour autant)

Savoir que vous avez une lampe frontale dans votre sac vous permettra de moins stresser si votre randonnée dure plus longtemps que prévu. Sachez que les lampes actuelles sont peu encombrantes et relativement légères. Quand la tranquillité d'esprit pèse moins de 100 grammes, il serait dommage de s'en priver ☐

La lampe frontale, un élément de sécurité comme les autres

Au même titre que le [sifflet](#) ou la [couverture de survie](#), je vous recommande vivement de toujours emporter une lampe frontale avec vous lors de vos activités de plein-air. Si les raisons que j'ai évoquées juste au-dessus ne vous suffisent pas, je vous invite à lire les anecdotes laissées en commentaire par d'autres randonneurs sous cet article : [6 raisons d'emporter une lampe frontale en randonnée](#). Je pense que cela devrait vous convaincre ☐

On pourrait être tenté de se dire que notre smartphone a une fonction lampe, mais est-ce réellement une bonne idée de manipuler et vider la batterie d'un outil qui pourrait nous servir à prévenir des secours ?

□ *Autre idée brillante : n'oubliez pas de vérifier avant vos randonnées que votre lampe fonctionne, que la batterie ou les piles sont rechargées et prenez des piles de rechange si besoin !*

Bonnes randos et à bientôt,  
François

*P.S. J'en profite pour mettre un coup de projecteur sur le dernier article publié (matériel de randonnée fabriqué en France) : [retrouvez-le ici](#) !*