

La randonnée, c'est la santé !

En rando, il n'y a que les chaussures qui s'usent, les poumons se remplissent d'oxygène, les yeux de merveilles, les sens sont en éveil, le corps est léger et l'esprit libre. Rando n'est pas synonyme de trek - un mot hollandais signifiant progression - au cours de laquelle la marche n'est qu'un moyen et non une fin en soi. Qu'elle dure une demi-journée ou une semaine, la rando est d'abord un excellent moyen de se ressourcer, et de se relaxer.

Des bienfaits variés

Bien sûr, si vous faites une rando une fois par trimestre, il ne faut pas espérer de spectaculaires progrès. Mais régulièrement pratiquée, la rando entraîne le muscle cardiaque et diminue de façon significative, le risque de maladies cardiovasculaires qui touche de plus en plus les hommes dès 50 ans et les femmes à partir de 60. Elle peut même être bénéfique à un grand nombre de «malades», et en particulier aux cardiaques. En effet, chacun peut randonner «à la carte», il suffit de varier la vitesse, la distance, la charge transportée ou le dénivelé. Côté minceur, randonner ne fait pas maigrir, mais on troque de la graisse contre du muscle, et encourage souvent à mieux s'alimenter. Enfin, la randonnée améliore l'hypertension artérielle, un excès de cholestérol, le diabète sucré, la ventilation pulmonaire et ralentit la perte osseuse naturelle due à l'âge.

L'équipement minimum

Primordiales : les chaussures. Ce sont les anges gardiens de vos pieds. A choisir montantes, pour bien maintenir les chevilles, en privilégiant le confort à l'esthétique. Et bien sûr jamais de pieds nus, sous peine d'ampoules. Vêtements : plusieurs couches valent mieux qu'une. Même pour une rando urbaine, pensez à superposer les vêtements. Pour les enfiler et les enlever facilement, évitez les cols roulés, sauf en cas de froid intense. Super pratiques et légers: les polaires, et les pantalons et vestes en gore-tex. Un conseil : n'attendez pas d'avoir trop chaud pour enlever une couche, ce qui paradoxalement peut aboutir à une hypothermie résultant de la déperdition de chaleur accélérée par l'humidité corporelle. Le sac : à dos, même pour une petite rando Avec des bretelles réglables et des poches pour y glisser Kleenex, appareil photo, pansements (toujours penser aux éventuelles ampoules), crème solaire, papiers d'identité, couteau, briquet, eau minérale, bob... Quelle taille choisir ? Pour une rando de plusieurs jours, un sac de 60-70 litres est l'idéal, pour une balade d'une journée prenez un sac oscillant entre 30 et 40 litres. Les battons de Nordic Walking Ces battons, inventés par les Finlandais pour marcher en cadence comme ils le font avec le ski de fond, sont très efficaces pour le marcheur. Ils permettent de suivre le rythme (des plus jeunes), de muscler le haut du corps et d'augmenter la stabilité dans les côtes ou les descentes. Nos guides vous donnerons tous les conseils pour bien utiliser vos batons de randonnée.

Achetez vos chaussures à l'avance et radez-les.

La chaussure idéale : bon maintien mais souple et confortable. La bonne pointure est celle qui convient à vos deux pieds en fin de journée, lorsqu'ils sont gonflés et sensibles. Privilégiez une pointure au-dessus. Le talon ne doit pas se soulever. Les orteils bougent. Elles doivent absorber la transpiration.

Les chaussettes : en lin et synthétique (le coton à l'inconvénient de retenir la transpiration), sans coutures.

Massez vos pieds tous les jours avec une crème au beurre de karité.

Coupez vos ongles ni trop long ni trop court, légèrement en arrondi, mais pas les coins.

En cas de susceptibilité aux ampoules : appliquez du jus de citron puis hydratez.

En cas de crevasse : appliquez une crème à base d'huile d'amande douce.

En cas de mycose : appliquez une crème antifongique.

Le jour venu de la randonnée, protégez les zones fragiles à l'aide d'un sparadrap seconde peau, et massez vos pieds avec la pommade utilisée les jours précédents avant de mettre vos chaussettes. Emportez cette crème avec vous et appliquez-en dès que vous sentez un échauffement, en cas de rougeur, appliquez immédiatement un sparadrap.

Surtout pas de bain de pieds, ou sinon pas plus de 5 minutes, au risque de fragiliser votre peau. À savoir également : les plonger longuement dans l'eau favorise la formation des ampoules... Après avoir lavé vos pieds, séchez-les bien, y compris entre les orteils. S'ils sont sensibles, vous pouvez appliquer une crème hydratante.

Évidemment, pendant la randonnée, casquette, lunettes de soleil et crème solaire s'imposent.

BIEN S'HYDRATER EN RANDONNEE

Il faut boire sans attendre d'avoir soif !!!!

Boire régulièrement par petite quantité, par exemple toute les heures..

UN DEFICIT EN EAU DE 2% DU POIDS DU CORPS ENTRAINE UNE DIMINUTION D'ENERGIE DE 20% !!!!

Les signes de déshydratation : Fatigue, soif, pas ou peu d'urines

Les conséquences : crampes, coups de chaleur, hyperthermie, insolation.. ce sont des accidents graves qui peuvent compromettre la sécurité du groupe... !!!!

ET TOUJOURS LA SECURITE EN RANDO :

Ci-dessous et en quelques mots nous voudrions rappeler à tous quelques règles de la pratique de la rando:

Les sorties indiquées dans le programme sont susceptible d'être modifiées par le guide en fonction des impératifs météo ou autres.

C'est lui seul qui est responsable de sa rando .

En ce qui concerne l'équipement individuel nous vous rappelons que des chaussures de randos adaptées au terrain, de quoi boire (voir ci-dessus), manger, et se couvrir en cas de froid ou de pluie sont des fonds de sacs indispensables pour chacun.

Vos animateurs connaissent bien les matériels et peuvent vous renseigner sur votre équipement.