

6. Une alimentation adaptée

Durant la marche, l'organisme puise énormément dans ses réserves. N'hésitez pas à faire des pauses pour vous ravitailler.

Les aliments doivent être énergétiques et gustatifs, car en rando manger est souvent synonyme de récompense. Ils doivent être également, légers, peu encombrement et de préparation rapide, optez pour :

◆ Lors des pauses : les fruits secs (raisins, figues...), et oléagineux (amande, noisette...), des barres de céréales, des biscuits type soja-figues (marque Bisson), ou du pain de campagne, du chocolat noir 70%.

◆ Pour les repas, les préparations instantanées comme *Vite une soupe*, *Vite un potage* ou *Vite une purée*, mis au point par *Priméal®* vous offrent de multiples saveurs! Mais aussi, les incontournables pâtes prêtes en 8 minutes, avec les sauces instantanées *Vite une sauce Priméal®*.



◆ Pour le petit déjeuner, le muesli est idéal, quinoa-fruits, quinoa-chocolat ou crusto *Priméal®* vous permettront de bien commencer la journée !

7. Check-list

Lunettes de soleil	Bâtons de marche
Chapeau ou casquette	Carte et boussole
Gourde ou Camelbak (1,5 litre d'eau minimum)	Téléphone portable (chargé)
Alimentation	Couteau
	Mouchoirs en papier

Si votre randonnée dure plusieurs jours, pensez aussi à :

Tente	Nourriture pour plusieurs jours
Matelas et sac de couchage	Réchaud et briquet
Couverture de survie	Trousse de toilette
Vêtements de rechange	Lampe frontale avec piles

La trousse à pharmacie

Désinfectant unidose	Crème en cas de piqûres d'insectes
Pansements hydrocolloïde (type 2 ^{ème} peau pour ampoule)	Tube de Nok Sports Akileïne®
Compresses	Antalgiques (paracétamol)
Pansements pré-découpés	Crème solaire
Bande collante élastique (Extensa®)	



8. Dernière minute

Avant de partir :

- ◆ Pensez à consulter les bulletins de Météo France, n° de tel : 32 50.
- ◆ Préparer votre itinéraire, puis une fois parti pour ne pas vous égarer, repérez le balisage ou la signalétique correspondant à votre chemin.



Prochainement Fiche Conseils n°8 :
Abdominaux, attention aux mauvaises pratiques

Etes-vous prêt pour la rando ?

La randonnée à pied est depuis longtemps considérée comme l'une des meilleures formes d'exercices à la portée de tous. Elle tonifie les muscles tout en améliorant la condition physique générale. Elle offre aussi l'occasion de s'écarter des sentiers battus ou de passer de longues heures avec des amis ou en famille. Mais si vous souhaitez profiter pleinement de ces sorties, vous devez consacrer un peu de temps à la préparation de votre équipement et de votre corps. Pensez-y avant de partir !



Par C. Geoffroy
Kiné du sport
Attaché à la FFF
Enseignant Universitaire

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

www.editiongeoffroy.fr



PRIMÉAL
Vite une Purée! ...C'est facile, c'est pratique, c'est rapide...
A consommer seul, à 2, en famille, à la maison, en vacances...



Priméal, la cuisine bio végétale!

www.priméal.fr - euro-nat@euro-nat.com

www.editiongeoffroy.fr



CONSEILS AVANT DE PARTIR !

1. Adapter les "rando" à vos possibilités physiques !

Si vous pratiquez régulièrement une activité physique d'endurance alors, vous pouvez envisager une longue sortie ou une randonnée sur plusieurs jours.

Si au contraire vous faites du sport qu'occasionnellement, les rando à la demi-journée suffiront pour commencer !

Les allures de progressions ci-dessous sont de bons indicatifs pour vous permettre d'estimer la durée de vos randonnées.

	Terrain plat	Montée avec 10 kg sur le dos	Montée sans charge sur le dos
Randonneur peu entraîné	4 km / h	250 m / h	350 m / h
Randonneur entraîné	6 km / h	400 à 500 m / h	550 à 650 m / h



3. Le sac à dos, volume conseillé

Les sacs d'une contenance de 30 à 40 litres conviennent pour une randonnée courte (journée ou demi-journée).

Pour des marches plus longues de quelques jours, mieux utiliser un sac de 50 à 70 litres.

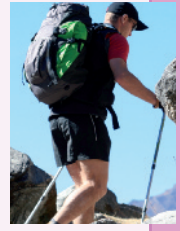
Vérifiez que celui-ci est doté de bretelles suffisamment rembourrées (pour éviter les douleurs aux épaules), de sangles de rappel de charge et d'une ceinture ventrale.

L'astuce du pro
Pour choisir la longueur des bâtons, voici une opération facile :
votre taille x 0,7

L'astuce du pro
On estime généralement que la charge maximum du sac à dos, que peut porter un randonneur, ne doit pas dépasser 20 % du poids du porteur.

5. Les indispensables

Les bâtons de marche permettent au randonneur de soulager ses articulations. Ils permettent aussi de faire travailler les membres supérieurs (épaule, poitrine...). Il est conseillé d'utiliser 2 bâtons et non un seul et choisissez un modèle pliable.



Le Camelbak est un système d'hydratation bien pratique que l'on glisse dans le sac à dos. Il se présente sous la forme d'une poche en plastique munie d'un tuyau avec embout, les volumes varient de 0,5 à 3 litres. Celui-ci permet de boire souvent par petites gorgées.

L'astuce du pro
Après utilisation, videz-le, nettoyez-le, égouttez-le et placez-le dans votre congélateur jusqu'à votre prochaine sortie, cela évitera toute prolifération bactérienne.

2. Les chaussures et les pieds

Pour une petite randonnée sur un terrain peu accidenté, il faut privilégier le confort. Pour les terrains plus accidentés (moyenne montagne), privilégiez des chaussures à tige mi-haute et à semelle crantée). Elles offrent un très bon maintien du pied.

Enfin, pour les randonnées en haute montagne, en terrain humide ou enneigé, optez pour des chaussures à tige haute, très imperméables. L'idéal est de choisir 1/2 à 1 pointure en plus et vérifiez qu'il n'y a pas de couture gênante à l'intérieur de la chaussure.

Mais dans tous les cas, ne vous lancer jamais sur une longue randonnée avec des chaussures neuves !

L'astuce du pro
Lorsque vous achetez vos chaussures, faites vos essayages le soir, quand votre pied est un peu gonflé, fatigué et sensible (ce qui vous rapprochera davantage des conditions de randonnée !)



Pour éviter les bobos, l'essentiel est d'avoir une hygiène des pieds quotidienne. Vos ongles doivent être bien (et régulièrement) coupés sous peine de conflit avec la chaussure. Pour bien tailler un ongle, il faut respecter la courbe du doigt de pied et bien couper parallèlement à l'arrondi.

Si vous avez les pieds sensibles, l'objectif est de réduire les échauffements au niveau des points de frottements dans la chaussure. Pour cela, il existe des crèmes anti-frottements type **Nok Sports Akiléine®**. Trois semaines avant la rando, à raison d'une fois par jour, vous devez l'appliquer sur tout le pied en insistant bien sur les zones de contacts, les plus exposées aux frottements.



Massage du pied avec la crème anti-frottements

4. Le choix des vêtements

Les possibles variations de température vous obligent à utiliser des tenues vestimentaires appropriées. L'idéal est de s'équiper de trois couches différentes, en fibres synthétiques fonctionnelles que l'on peut enlever et remettre facilement (**Odlo® est la marque référence : www.odlo.com**).

La 1^{ère} couche, assurant le transfert d'humidité, la 2^{ème} couche, assurant la chaleur et la 3^{ème} couche, la protection contre le vent et les intempéries. Pour le bas, optez plutôt pour des pantalons à base d'élasthane, "déperlants" (pour que l'eau s'écoule plutôt qu'elle ne pénètre) et renforcés aux fesses.

Ainsi ces vêtements vous permettront d'être pratiquement toujours au sec. En cas d'humidité, suspendez-les sur l'arrière de votre sac à dos, ainsi ils sécheront plus rapidement.

Les chaussettes doivent être respirantes elles aussi. Préférez les mélanges coton/fibres polyester ou laine/fibres polyester plutôt que le 100% coton, qui est source de problèmes cutanés plantaires.



Les lunettes de soleil, c'est une obligation lorsque l'intensité lumineuse est élevée (en haute altitude, en mer, sur glacier...). Privilégiez un modèle offrant une large protection. Même translucide, les verres doivent être traités anti-UV (**Julbo®**).

