

## Comment préparer une randonnée



### Comment choisir ses chaussures

Le choix d'une paire de chaussures de marche dépend principalement de la longueur de la randonnée, des conditions climatiques, des terrains traversés et du poids du sac à dos.

**Tableau choix du type de chaussures**

Type de chaussures	Balade	Randonnée	Trek	Haute montagne	Trail	Sandales de marche
<b>Chaud</b>	++	+	-	--	++	+++
<b>Froid</b>	-	+	++	+++	-	--
<b>Humide</b>	--	+	+++	+++	-/+	+++
<b>Sec</b>	+++	+++	+++	+++	+++	+++
<b>Faible dénivelé</b>	+++	++	+	-	+++	+++
<b>Fort dénivelé</b>	-	++	+++	+++	+	--
<b>Terrain facile</b>	+++	++	+	-	+++	+++
<b>Terrain difficile</b>	--	++	+++	+++	+	--
<b>Sac lourd</b>	-	++	+++	+++	-/+	--

**Tableau propriétés de la chaussure**

	Chaud	Froid	Humide	Sec	Faible dénivelé	Fort dénivelé	Terrain facile	Terrain difficile	Sac léger	Sac lourd
<b>Imperméabilité</b>	+	++	+++	-	X	X	X	X	X	X
<b>Respirabilité</b>	+++	-	++	+	X	X	X	X	X	X
<b>Adhérence</b>	X	X	X	X	+	+++	+	+++	+	+++
<b>Accroche</b>	X	X	+++	+	+	+++	+	+++	+	+++
<b>Amorti</b>	X	X	X	X	+	+++	+	+++	+	+++
<b>Solidité</b>	+	+++	++	+	+	++	+	+++	+	+++
<b>Isolation contre le froid</b>	-	+++	++	X	X	X	X	X	X	X
<b>Rigidité</b>	X	X	X	X	+	+++	+	+++	+	+++
<b>Souplesse</b>	X	X	X	X	+++	+	+++	+	+++	+
<b>Maintien et protection</b>	X	X	X	X	+	+++	+	+++	+	+++
<b>Légèreté</b>	X	X	X	X	+++	+++	+++	+++	+++	+++

Maintien : Capacité à tenir en place le pied et la cheville.

Adhérence : Capacité à tenir sur une surface lisse en pente.

Tige : Partie supérieure de la chaussure qui enveloppe le pied.

Accroche : Capacité à tenir sur un terrain irrégulier.

Amorti : Capacité à amortir les chocs et ne pas les transmettre aux pieds.



### Comment essayer ses chaussures

Pour des chaussures à tige haute, comment choisir la pointure : enfilez vos chaussures, lacez-les (ni trop, ni pas assez), mettez vous debout et enfoncez votre pied le plus loin possible. Vous devez pouvoir passer environ un doigt entre votre talon et l'arrière de la chaussure. De cette manière, vous vous assurez que vos orteils ne buteront pas à l'avant pendant les descentes.

La largeur est également un élément clé, votre pied doit être bien ajusté dedans.

Bougez vos orteils vers le haut et sur les cotés une fois la chaussure enfilée et lacée. Ils ne doivent pas être comprimés, il leur faut de l'espace pour éviter qu'ils se fassent écraser dans les descentes – les ongles n'aiment pas cela non plus. Un autre test consiste à lacer ses chaussures et taper l'avant de la chaussure par terre. Les orteils ne doivent pas heurter douloureusement l'avant de la chaussure.

### Comment choisir les chaussettes

Elles doivent protéger vos pieds des frottements et évacuer la transpiration. Pas de chaussettes en coton, vous pouvez utiliser deux paires : une paire de sous-chaussettes (en polypropylène ou en soie) au contact de la peau pour évacuer la transpiration et la transférer à la paire de chaussettes extérieure.

### Comment protéger vos pieds

Ils doivent rester secs et éviter les frottements. Utilisez du talc ou un autre lubrifiant en poudre. Vous pouvez appliquer une crème anti-frottement ou placez du sparadrap en prévention.



### Quel matériel emporter en randonnée

Un vêtement chaud, un t-shirt de rechange, kw ou coupe vent imperméable, sifflet, PQ, crème solaire, anti-moustique, stick à lèvres, bande de contention, sparadraps, lunettes de soleil, appareil photo, gourde, sac plastique, briquet ou allumettes...

### Le sac à dos

Le confort de portage dépend de plusieurs éléments :

- le système de portage : ils sont plus ou moins sophistiqués avec des armatures flexibles qui assurent un bon report du poids sur les hanches.
- la ventilation et l'évacuation de l'humidité : présence de matières perforées favorisant la circulation de l'air avec un espace entre le dos et le sac de façon à créer un courant d'air qui permet d'évacuer l'humidité.
- les réglages : utilisation de bretelles réglables en hauteur, de ceintures réglables pour un meilleur ajustement aux hanches, de sangles de poitrine.

*Un sac bien réglé permet de faire porter 60 à 70 % du poids du sac sur les hanches et de ne pas trop solliciter les épaules.*

- le rangement de vos affaires : la répartition du poids doit être équilibrée et les objets les plus lourds doivent être près de votre dos et si possible en bas du sac.

### Comment se vêtir « 3 couches efficaces »

- Une bonne couche de base doit absorber faiblement l'humidité, évacuer la transpiration rapidement et sécher rapidement (pas de coton, privilégier une fibre synthétique).
- Une bonne couche intermédiaire doit tenir chaud, transférer l'humidité à la couche externe et sécher rapidement. (fibre synthétique, polaire...)
- Une bonne couche externe doit protéger du vent, de l'humidité extérieure et évacuer l'humidité intérieure.

*Suivant la température deux couches peuvent suffirent.*

### L'alimentation en montagne

Choisir des aliments avec un maximum de fibres et un indice glycémique le plus bas possible comme : *barres de céréales - fruits secs (noix, amandes, pistaches, noix de cajou, pignons de pin, noisettes...) - abricots secs et pruneaux - biscuits de son de blé*

*Les sites ci-dessous vous permettent de trouver l'indice glycémique des aliments :*

[www.centrereveil.com/documents/tableau\\_index\\_glycemique.pdf](http://www.centrereveil.com/documents/tableau_index_glycemique.pdf)

[http://www.montignac.com/fr/rechercher-l-index-glycemique-d-un-aliment/%23tab\\_](http://www.montignac.com/fr/rechercher-l-index-glycemique-d-un-aliment/%23tab_)

Pour les repas, il faut également respecter la répartition :

*60% de glucides, 25% de lipides, 15% de protides.*

#### Les glucides :

Il s'agit des sucres lents comme les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les céréales (tout ce qui n'est pas sucré au goût), et des sucres rapides (sucre, chocolat).

Les glucides rapides sont plus efficaces dans l'urgence car ils fournissent de l'énergie rapidement, mais on ne peut pas les stocker ; Ils vont dans le sang et, s'ils ne sont pas utilisés, repartent dans les urines.

Les glucides lents, eux, sont stockés dans les muscles et le foie sous forme de chaîne glucidique. Ils sont ensuite libérés en fonction des besoins.

#### Les lipides :

Les lipides sont très énergétiques à condition d'avoir suffisamment d'oxygène dans le sang (cas d'un effort long mais peu intensif).

#### Les protides :

Les protides limitent la fonte des muscles et préservent la puissance musculaire. Ils participent aussi au stockage des glucides.

La Vitamine B gère les glucides et permet de les utiliser à l'effort (écorce de blé et de riz).

### Importance de la boisson

La grande règle est de boire avant d'avoir soif. Quand on a soif, c'est trop tard, les cellules sont en déficit et elles ont déjà fabriqué les toxines qui donnent des crampes.

Un tiers seulement de l'eau absorbée est utilisé par le corps en permettant aux glucides de se transformer en énergie.

*1/2 litre le matin avant de partir, puis 1/4 de litre toutes les heures (ne jamais dépasser 1/2 litre à la fois.*

*Ne pas boire trop froid ni trop chaud.*

Les pertes en eau sont plus importantes et plus rapides chez l'enfant car il dépense plus que l'adulte proportionnellement à sa masse musculaire et possède une surface d'échange (peau) plus importante par rapport à sa masse corporelle.

De plus, l'enfant supporte beaucoup moins bien la déshydratation que les grandes personnes.

Il doit boire toutes les demi-heures.

*Article réalisé par JM Petit*