

# CONSEILS POUR BIEN RANDONNER A LA JOURNÉE

## 1. Etre bien équipé

### ▪ **Chaussures :**

Elles doivent présenter une bonne adhérence au sol (semelle crantée), absorber les chocs et amortir les inégalités du sol.

Elles doivent assurer un bon maintien du pied et de la cheville.

Elles doivent protéger de l'humidité extérieure et évacuer la transpiration.

Enfin, elles doivent être légères et confortables.

### ▪ **Sac à dos :**

Un sac à dos de randonnée doit comporter des bretelles matelassées réglables, une ceinture ventrale et une attache pectorale.

Pour une journée de randonnée, un sac de capacité environ 30 litres est suffisant.

Comment le remplir ? Les objets lourds sont calés côté dos et ce qui est plus léger côté extérieur du sac.

Eviter les charges lourdes sur les reins ou au sommet du sac.

### ▪ **Bâtons :**

Ils renforcent la stabilité et l'équilibre du corps.

Ils sont de précieux alliés dans les terrains glissants et notamment dans les descentes.

Ils soulagent les articulations en absorbant une partie du poids du corps.

Bien utilisés, ils rythment l'allure et la respiration, épargnant ainsi la fatigue.

## 2. Bien s'alimenter

Il vaut mieux manger léger mais régulièrement pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort.

Il faut aussi penser à s'alimenter de manière équilibrée pour varier les nutriments apportés.

***En randonnée, la règle d'or des aliments est : "Légers, petits et nutritifs".***

Exemples d'en-cas en cours de randonnée : fruits secs, barres de céréales, pâte d'amande, ...

Un pique-nique léger à midi, éviter l'alcool !

## 3. Bien s'hydrater

Avant, pendant et après la randonnée, boire de l'eau régulièrement.

Le mieux est de boire souvent en petite quantité (la poche à eau par exemple, permet de s'hydrater sans s'arrêter de marcher).

Ne pas attendre la sensation de soif pour se désaltérer.

Une bonne hydratation prévient les courbatures musculaires, les tendinites et autres désagréments...