

# Randonnée pédestre



## Semaine du 14 juin Prévention et sécurité

La randonnée pédestre, par son contact direct avec la nature, permet de retirer autant de bienfaits physiques que psychologiques. La pratique de cette activité demande une préparation adéquate afin de partir l'esprit tranquille et d'en profiter pleinement.



### 1 - Trajet:

- Choisir des sentiers balisés, adaptés à sa capacité physique et où les indications sont claires;
  - Prévoir la durée de sa sortie pour s'assurer d'apporter une quantité d'eau et de nourriture suffisante. En montagne, le temps de marche est plus long, la vitesse étant d'environ 1,5 à 2,5 km/h pour un randonneur débutant ;
  - S'informer à l'avance des conditions météorologiques pour s'équiper en conséquence;
  - Avertir quelqu'un des détails de notre trajet si l'on y va seul.
- ❖ Pour des idées de trajets variés à travers le Québec, restez à l'affût! Ceux-ci seront publiés prochainement.

<https://www.randonner-malin.com/estimer-votre-vitesse-moyenne-de-marche-en-randonnee/>

### 2 - Matériel

- Se chauffer de souliers résistants, légers, dotés d'un bon soutien aux chevilles et de semelles adhérentes au sol;
- Se vêtir en système multicouche en vue des changements de température et de l'intensité de l'effort. Selon le climat, transporter casquette, imperméable et chandail supplémentaire;
- Porter un sac à dos confortable, léger et ajustable sur les deux épaules. Pour une meilleure répartition du poids, privilégier un sac muni d'une ceinture à la taille;
- Faciliter les montées et réduire la pression sur les articulations des membres inférieurs (surtout les genoux) par l'utilisation de bâtons de marche;



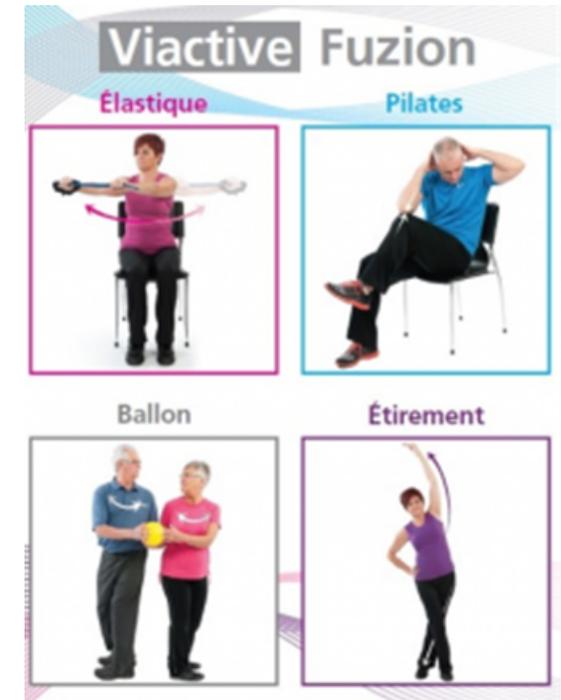
- Inclure dans son sac :
  - du chasse-moustiques;
  - de la crème solaire;
  - une trousse de premiers soins;
  - une lampe de poche;
  - des allumettes ou un briquet;
  - un sifflet;



- Apporter des collations nutritives qui se conservent bien à la chaleur (fruits séchés, noix et barres tendres).



Pour varier les exercices d'étirements et vos séances d'entraînement, le livre Viactive Fuzion est disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:  
 Le Bureau régional  
 Conseillère régionale Viactive  
 450 347-0910 poste 205  
 Viactive@fadoqrss.org



### 3 - Hydratation et alimentation

- Se doter d'une gourde d'eau ou un sac d'hydratation en calculant de boire 75 à 150 ml toutes les 15 minutes. Attention ! Lorsque la soif est ressentie, le corps commence déjà à être déshydraté.

### 4 - Lors de la randonnée

- Pour éviter les blessures : Contracter les abdominaux en tout temps, regarder devant soi et faire de grandes enjambées pour ne pas tomber.
- S'échauffer et préparer son corps à l'effort.

