

A SAVOIR

La randonnée réclame plus d'endurance et de force que la marche simple.

Elle fait travailler tous les muscles en douceur.

Une randonnée de quelques heures mobilise la production d'aérobie et contribue à lutter contre l'excès de cholestérol, l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaire et l'ostéoporose.

Quelques chiffres :

60% des accidents de montagne l'été ont lieu en randonnée

Chaque été en France **3000 personnes sont secourus** en montagne et on déplore plus de **100 décès par chute ou malaise**

A quelle age ?

Il n'y a pas de limite d'age pour s'adonner aux plaisirs de la marche à petite allure, c'est à dire lorsqu'il n'y a pas d'essoufflement..

Toutefois, la marche sportive (au-delà de 5 km/h) ou la randonnée en montagne peuvent constituer des exercices très fatigants, difficiles à supporter pour une personne fragile, malade ou qui présente des difficultés à se mouvoir et pouvant contre-indiquer ce sport. Dans ce cas, prendre conseil de son médecin.

Les enfants se déshydratent plus vite que les adultes et sont plus vulnérables à la chaleur et au froid.

Pour les personnes de plus de 40 ans qui ne font pas ou peu d'exercice, **il est conseillé de passer un examen médical avant une sortie randonnée.**

A SAVOIR

Principales lésions:

Entorses (principalement sur les terrains accidentés et lorsque l'organisme est fatigué).

Crampes, courbatures et contractures des jambes chez le randonneur qui force trop sur l'allure ou la distance par rapport à son rythme habituel.

Fractures de fatigue liées aux chocs répétés de la marche peuvent toucher les jambes.

Pour ceux qui font du trekking en altitude, le mal des montagnes (lié à un manque d'oxygène et qui s'accroît avec l'altitude) peut se produire dès 2000 mètres.

Symptômes : maux de tête, essoufflement, nausée, fatigue soudaine et inhabituelle, gonflement du visage et difficulté à uriner.

Attention aux coups de soleil (surtout en été et en montagne lorsque l'air frais et les nuages masquent l'ardeur du soleil).

Entorses, crampes, fractures, lésions du pied par irritation avec des chaussures mal adaptées.