

CONDITION PHYSIQUE

S'alimenter de façon équilibrée et ne pas oublier de s'hydrater.

Prévoir une nourriture d'appoint pour maintenir un apport suffisant de glucides (ex : barres de céréales)

Démarrer sa randonnée lentement : **allure modérée** pendant la première demi-heure de marche. Ne pas s'essouffler

Le jogging et la course à pied sont une bonne préparation sollicitant tous les muscles et organes.

Le trekking, randonnée d'expédition, exige une **préparation physique** et une **endurance spécifique**

Contre_indications

Pour les personnes qui souffrent d'une légère arthrose des hanches et des genoux, des petits exercices pour renforcer les muscles des cuisses sont recommandés.

Le jogging et la course à pied ainsi que la randonnée sont déconseillés en cas d'arthrose des membres inférieurs ou de problèmes cardio-vasculaires en fonction de leur importance et nécessitent un avis médical.

MATERIEL

Pour une marche en ville ou en milieu urbain : des chaussures de sport avec une bonne semelle amortissante suffisent. En cas de chaussures neuves, les utiliser avant de partir en randonnée.

Conseil : l'utilisation de bâtons de marche peut être très utile, notamment en cas de problèmes aux genoux.

Pour une randonnée en montagne :

- S'assurer d'avoir des chaussures adaptées à son pied, de préférence montantes et antidérapantes.
Conseil : prendre une demi pointure au-dessus de sa taille en cas de marche intensive.
- Choisir un itinéraire adapté à sa condition physique.
- Ne pas suivre un balisage sans en connaître le sens
- Surveiller la météo et se protéger du froid, de la pluie et du soleil
- Ne jamais partir seul et demander conseil aux professionnels.