

## Numéro ①

- Les chaussures
- La préparation des pieds
- Un peu d'entraînement physique
- Les vêtements
- Le sac à dos et son contenu
- Les parcours



Photo OBI/O

par Christophe GEOFFROY  
Kinésithérapeute du Sport  
Attaché à la FFF

LABORATOIRES  
**ASEPIA**  
MONACO

Bien préparer sa rando !

**Même une courte balade près de chez soi demande un peu de préparation ! C'est évidemment un peu plus compliqué si la randonnée doit durer plusieurs jours, ou si elle s'effectue en terrain montagneux. Dans tous les cas, quel que soit votre objectif, vous devrez consacrer du temps à la préparation de votre équipement et de votre physique.**

## LES CHAUSSURES

Le plus important est de vous assurer que vos pieds et vos chaussures peuvent s'accorder !

En premier lieu, elles doivent être confortables et posséder une semelle permettant une bonne accroche sur le sol. L'idéal étant ½ à 1 pointure en plus. Une fois chaussé, vérifiez qu'il n'y a pas de couture gênante à l'intérieur de la chaussure.



En plaine, des chaussures à tige basse suffisent.



En montagne, des chaussures montantes possédant une rigidité latérale sont nécessaires car les chevilles sont fortement sollicitées dans les dévers et les pierriers.

### *L'astuce du pro : "Cassez vos chaussures"*

*Afin d'adapter rapidement les chaussures à vos pieds, marchez plusieurs fois avec celles-ci dans des herbes hautes et humides. Cela permettra de les assouplir et de les conformer plus rapidement à vos pieds, en d'autres termes de les "casser".*

## LA PRÉPARATION DES PIEDS

### La coupe des ongles

Il faut se couper les ongles régulièrement, sous peine de conflit entre l'ongle et la chaussure. Pour cela il faut respecter la courbe du doigt de pied et bien couper parallèlement à l'arrondi.

### *L'astuce du pro : "Test du crayon..."*

*Utiliser un crayon et tapotez-vous le bout des orteils : vous ne devez pas sentir votre ongle. Un ongle trop court est aussi dangereux qu'un ongle trop long.*

### Renforcez votre épiderme

Pour les randonnées de moyenne durée, ou si vous avez les pieds sensibles, l'objectif est de réduire les échauffements au niveau des points de frottements dans la chaussure. Pour cela, trois semaines avant la rando, à raison d'une fois par jour, appliquez la crème *Nok Sports Akileïne\** sur tout le pied en insistant bien sur les zones de contacts.



(Massage du pied avec la crème Nok)

Pour les randonnées de longue durée, il est nécessaire d'affermir les parties sensibles du pied. Pour cela le tannage de la peau joue un rôle protecteur, en permettant de l'épaissir. Mais il faut également assouplir secondairement ces zones devenues fermes. Cette préparation doit être entreprise trois semaines avant le départ de votre randonnée selon le protocole suivant :

*Une fois par jour pendant 2 semaines*

↪ Vaporisez la solution tannique *Tano Sports Akileïne\** sur la voûte plantaire et les zones sensibles des pieds (ne pas oublier le dessus des orteils).

*Pendant la 3<sup>ème</sup> semaine*

↪ Appliquez le *Tano* le matin et la crème anti-frottements *Nok Sports Akileïne\** le soir, en massant légèrement, afin d'assouplir cette voûte plantaire et renforcer l'épiderme.

## UN PEU D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

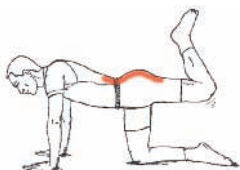
Entretenir et préparer ses cuisses, mollets et fessiers, tant en souplesse qu'en force est un minimum ! N'oubliez pas que ce sont les éléments moteurs de vos membres inférieurs.

Effectuez 2 fois par semaine les exercices suivants, à raison de 3 fois 15 répétitions par exercice.




Travail des cuisses : pliez les 2 genoux à 90°, puis décollez le genou arrière d'un centimètre du sol, tenez la position 6 secondes, redescendez puis recommencez. Inversez les jambes au bout de 15 répétitions.

Travail des fessiers, des cuisses et des lombaires : genou plié, amenez la cuisse vers le haut, tenez la position 6 secondes, redescendez puis recommencez. Changez de jambes au bout de 15 répétitions.



Travail des mollets : depuis la position debout, l'avant des pieds reposant sur une petite marche, montez sur la pointe des pieds, tenez la position 6 secondes, redescendez puis recommencez.

 Si le poids de votre sac à dos est important, quelques semaines avant votre départ, sollicitez également vos épaules et votre dos.

Travail des épaules et du dos : à genoux face à un petit banc, inclinez-vous légèrement vers l'avant, puis amenez les bras au niveau des épaules (les coudes pliés à 90°). Tenez la position 6 secondes, redescendez puis recommencez.



## LES VÊTEMENTS

Exposé à de possibles variations de température, le randonneur est tenu d'utiliser des tenues vestimentaires appropriées. L'idéal est de s'équiper de trois couches techniques différentes que l'on peut enlever et remettre facilement. La 1<sup>ère</sup> couche assurant le transfert d'humidité, la 2<sup>ème</sup> couche, la chaleur et la 3<sup>ème</sup> couche, la protection, contre le vent et les intempéries.

Ainsi ces vêtements vous permettront d'être pratiquement toujours au sec. En cas d'humidité, suspendez-les sur l'arrière de votre sac à dos, ainsi ils sécheront rapidement.

Les chaussettes doivent être respirantes, elles aussi. Sinon, devenues humides, le risque de plis est alors augmenté ; ce qui favorise l'apparition d'ampoule ou autre micro-traumatisme.

## LE SAC À DOS ET SON CONTENU

Que votre marche dure une demi-journée ou une semaine, vous devez vous munir d'un sac à dos ! La capacité des sacs se mesure en litre (l). Choisissez un sac de 75 à 95 l pour une randonnée de plusieurs jours et comptez 20 à 45 l pour une sortie à la journée.

...pas de chose inutile

...faire un sac léger !

Ne rien oublier...



*L'astuce du pro : "Les sacs plastique !"*

*Il n'y a rien de plus désagréable que d'attraper des vêtements de change humides, ou un sandwich détrempé. Pour renforcer l'étanchéité de votre sac à dos, placez dans celui-ci un grand sac poubelle, puis plutôt que de mettre pêle-mêle vos affaires dans ce sac, rangez-les dans de petits plastique individualisés... ainsi tout désagrément sera évité !*

## Matériel de route

Carte, boussole, altimètre et paire de bâtons en montagne.

## Protections

Lunettes de soleil, couvre-chef, crème solaire type *Sun Sports Akileïne*®.

## Alimentation et boisson

Type fruits secs et oléagineux (raisins, amandes, noisettes, figues...), barres de céréales et sandwiches.

Petite bouteille d'eau ou autres formes (gourde, camelbak...).

## Trousse de soins

Voir fiche les "bobos du randonneur".

## LES PARCOURS

Avant de partir, établissez votre itinéraire, que ce soit en aller-retour, en boucle ou en itinérance, vous devez estimer la durée de votre randonnée ou de vos étapes.

N'oubliez pas non plus de consulter la météo.



Les moyennes horaires	Terrain plat	Montée avec 10 kg sur le dos	Montée sans charge sur le dos
Randonneur peu entraîné	4 km / h	250 m / h	350 m / h
Randonneur entraîné	6 à 8 km / h	400 à 500 m / h	550 à 650 m / h

### ANTI-FROTTEMENTS

### TANNANT pour les PIEDS



Ampoules et Irritations



Spécial longues distances

### PROTECTION SOLAIRE

### TOILETTE MAINS & CORPS



Waterproof



Sans eau. Sans rinçage.

Infos pratiques : [www.asepta.com](http://www.asepta.com), [www.medi-xtrem.com](http://www.medi-xtrem.com), [www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

CHOISI PAR LA COMMISSION MÉDICALE DU COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS POUR PÉKIN

Laboratoires ASEPTA - 1-3, avenue Abert II - MC 98000 - MONACO Tel : 00 377 92 05 75 51