SPORTS DE PLEIN AIR

RANDONNÉE PÉDESTRE : 10 CONSEILS POUR BIEN DÉBUTER CETTE ACTIVITÉ

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Randonnée pédestre : 10 conseils pour bien débuter cette activité

Imprimer le guide

Vous souhaitez vous lancer dans la pratique de la randonnée pédestre, mais, en tant que marcheur débutant, de nombreuses questions se bousculent dans votre tête ?

Comment se préparer physiquement ? Comment bien choisir ses chaussures de marche ? Quelle différence entre une randonnée et un trekking ?

Nous partageons avec vous nos astuces, pour que votre aventure pédestre soit la plus bénéfique possible.

AU SOMMAIRE :

- Préparation et organisation de son excursion
- Différences entre trekking, randonnée et promenade
- 10 conseils pour débuter en randonnée pédestre
- Matériel conseillé

Préparation et organisation de son excursion

PEUT-ON COMMENCER LA RANDONNÉE SANS PRÉPARATION PARTICULIÈRE ?

La randonnée a notamment comme avantage notoire d'être un sport doux. Ceci étant, comme pour toute pratique sportive : **lorsqu'on débute, il faut y aller progressivement**.

Si vous souhaitez commencer à pratiquer la randonnée pédestre, **débutez avec des sorties cohérentes avec votre niveau de condition physique**, par exemple des marches de 1 ou 2 heures, sans charge et sur un chemin ne présentant pas de difficulté. Au fur et à mesure de votre pratique, vous pourrez augmenter la durée et la difficulté de vos randonnées pédestres. Être **progressif** dans sa pratique sportive, quelle qu'elle soit, est synonyme de progrès en toute sécurité, donc de **progrès durables**.

> Quel que soit votre niveau de départ, marcheur confirmé ou débutant : nous vous conseillons de **pratiquer un minimum d'échauffement** avant de partir sur la route. Vous pouvez par exemple effectuer quelques rotations des chevilles, des genoux, des épaules et du cou.

COMMENT SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT POUR UNE LONGUE MARCHE ?

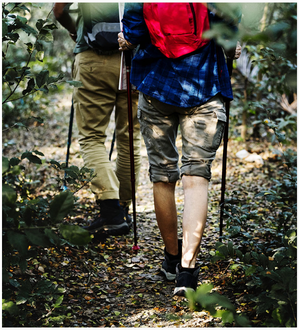
Vous prévoyez de réaliser une longue randonnée d'ici quelques semaines ou mois et vous souhaiteriez **anticiper** l'épreuve que cela représente pour le corps ? Vous avez raison : c'est un des meilleurs moyens pour **éviter les blessures** – et donc éviter de devoir rebrousser prématurément chemin.

Pour cela, vous pouvez :

- ✓ effectuer régulièrement des marches de quelques heures
- ✓ faire du renforcement musculaire
- ✓ pratiquer une activité cardio (course à pied, vélo, corde à sauter…)

Concernant le renforcement musculaire : **privilégier un entraînement global** ! En effet, la marche ne sollicite pas que les jambes. Les bras travaillent également lors d'une randonnée, en raison de leur mouvement de balancier, sans parler de la marche nordique ou de l'utilisation de bâtons de marche comme aide. Dès lors qu'il y a présence d'un sac, le dos, les épaules et la ceinture abdominale rentrent aussi dans la danse.

> Si vous souhaitez vous préparer à une longue randonnée, nous vous conseillons de prendre l'habitude de vous **étirer**.
> Attention cependant : il est **déconseillé de s'étirer à chaud**, car il est alors beaucoup plus difficile de sentir une éventuelle blessure ou fragilité.



COMMENT ORGANISER SON PÉRIPLE ?

Pour une randonnée réussie, la préparation physique n'est pas la seule à prendre en compte. **L'organisation** est tout aussi importante ! À minima, il est préférable de prévoir en amont : l'itinéraire, le bon équipement, de quoi s'alimenter et s'hydrater correctement et suffisamment.

Pour une randonnée de longue durée, répondez soigneusement aux questions suivantes pour organiser votre périple :

- S'agira-t-il d'une randonnée en solitaire ? Avec des proches ? Par le biais d'une association ou d'un club ?
- Quel sera l'itinéraire ? Quelle est la durée prévisionnelle de chaque étape ?
- Y a-t-il besoin de prévoir des logements ?
- Toute l'alimentation nécessaire peut-être être portée dans le sac ? Si non, où sera-t-il possible de s'approvisionner ?

Plus la randonnée est longue et plus il faudra être attentif au choix de **l'équipement**, notamment du sac et des chaussures. C'est votre santé qui est en jeu, car un mauvais équipement peut entraîner des blessures. De plus, l'impact du **poids du sac** (et donc de chaque élément qui se trouve dedans) ne doit jamais être sous-estimé.

NOTRE CONSEIL
Si vous prévoyez de partir pour la première fois pour une longue randonnée, de plusieurs jours, semaines ou mois, prenez vraiment le temps de vous **renseigner** auprès d'un club, de marcheurs expérimentés et essayez, dans la mesure du possible, de modérer la difficulté – au moins au début de la randonnée, le temps que votre corps s'habitue.

Différences entre trekking, randonnée et promenade

La marche à pied peut prendre diverses formes, telles que la promenade, la randonnée et le très en vogue trekking.
Quelles différences entre ces pratiques ?

Pour ce qui est de la promenade et de la randonnée, la première différence qui vient à l'esprit est la **durée**. On considère généralement qu'il s'agit d'une **randonnée** au-delà de 2 heures d'activité.

Par ailleurs, le terme de **promenade** désigne une activité improvisée, là où celui de randonnée désigne une marche qui a été préparée et qui suit un itinéraire défini à l'avance.

Le **trekking**, « grande randonnée » en français, est relatif à une randonnée pédestre de plusieurs jours (minimum), avec une réelle vocation d'autonomie et de longue durée. La plupart du temps, le trekking désigne un périple en montagne, mais le terme a tendance à s'élargir aux milieux naturels de manière générale, voire même à la ville, sous la forme du trekking urbain.

DEFINITION
Employé tel quel, le terme de "randonnée" peut tout aussi bien concerner la marche à pied, le vélo ou le cheval. Néanmoins, lorsqu'il est employé seul, le mot « randonnée » désigne en général la randonnée pédestre.

10 conseils pour débuter en randonnée pédestre

Maintenant que vous en savez plus sur les différentes formes de randonnées pédestres et que vous savez comment vous préparer, voici quelques conseils à garder en tête pour devenir un marcheur aguerri !

1. QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE ?

La randonnée en montagne, même en été, demande une vigilance particulière.

Le premier impératif est de systématiquement **consulter les prévisions météorologiques**, même lorsqu'il fait grand soleil au départ. L'orage s'installe très rapidement en montagne ! Quoiqu'il en soit, par précaution, il est préférable de systématiquement emmener de quoi faire face à un soudain revirement de météo (K-way et vêtements de change).

Avant de partir, renseignez-vous bien sur **l'accessibilité et la difficulté** du trajet prévu. En montagne, ne vous fiez jamais au nombre de kilomètres pour présager de la durée ou de la difficulté de votre itinéraire.

Enfin, prenez un **sifflet**, afin de pouvoir être plus facilement retrouver en cas d'accident (ce qui arrive plus facilement que dans une région plate).

Conseil n°1

Conseil n°2

2. QUOI METTRE DANS LA TROUSSE DE SECOURS ?

Il existe de **multiples variantes** de la trousse de premiers soins idéale, avec le temps, vous composerez la vôtre. Pour votre première marche, voici ce que nous vous conseillons au minimum :

- **des pansements** (prédécoupés, de diverses tailles, « spécial ampoule » et standards) ;
- du **désinfectant et des compresses stériles** ;
- une **solution hydroalcoolique** ;
- du **sérum physiologique** (en cas de besoin de nettoyage des yeux) ;
- un **tire-tique et une pince à écharde** (ou une pince à épiler) ;
- une **paire de ciseaux** bien coupants ;
- une **couverture de survie** par personne ;
- du **sucre ou des bonbons** (en cas d'hypoglycémie ou de malaise par exemple) ;
- de l'**anti-moustique** ;
- de la **crème solaire** ;
- un **anti-douleur**.

Pensez à garder votre trousse dans un emballage solide et étanche.

Conseil n°3

3. COMMENT RANDONNER QUAND IL FAIT FROID ?

Quand on randonne en hiver, le premier point de vigilance réside dans le **choix des vêtements**. Nous vous conseillons d'opter pour le système des 3 couches.

Il s'agit de porter, de la peau vers l'extérieur :

- une couche qui évacue la sueur et reste aussi sèche que possible ;
- une couche isolante, qui conservera la chaleur produite par votre corps ;
- une couche imperméable et coupe-vent, pour vous protéger du mauvais temps.

Une fois la marche avancée, dès que vous avez chaud, n'hésitez pas à vous découvrir.

En revanche, à la moindre pause, recouvrez-vous pour ne pas vous refroidir. Votre corps utilisera plus d'énergie pour maintenir sa température, donc n'hésitez pas à manger plus régulièrement et/ou des aliments plus riches que pour une randonnée en été. Privilégiez les boissons chaudes, au moyen d'un thermos.

Enfin, **vérifiez systématiquement la météo** avant de partir, afin de ne pas vous faire surprendre par la neige.

Conseil n°4

Il est possible de randonner seul, cependant, pour les longues randonnées au moins, il est préférable d'attendre d'avoir un peu d'expérience avant de tenter cette aventure.

Ceci étant, cela est à nuancer selon l'endroit où vous souhaitez marcher : une randonnée urbaine ou une randonnée en pleine saison touristique sur un sentier très fréquenté ne présente pas les mêmes risques qu'une longue randonnée en hiver, sur un sentier peu passant.

Quoiqu'il en soit, si vous partez seul : il est impératif de prévenir au moins une personne de votre itinéraire précis et de votre heure/date de retour prévu. Ainsi, en cas de problème, les secours pourront être prévenus et vous retrouver au plus vite.

Conseil n°5

5. COMMENT RANDONNER AVEC DES ENFANTS ?

Pratiquer la randonnée avec ses enfants est une bonne idée : c'est un sport d'endurance, de plein air, qui est tout doux et facilement adaptable à tous les niveaux. Pour les tout-petits, jusqu'à 3 ou 4 ans, il existe des systèmes de portage. Couvrez bien votre petit, car si vous, vous serez réchauffé par l'effort, ce ne sera pas son cas. De 4 à 7 ans, les randonnées sont possibles, mais à un rythme lent et sur de courtes distances. De 8 à 12 ans, vous pouvez commencer à envisager des randonnées de 10, voire 15 km. Avec un enfant entraîné à la randonnée, vous pouvez même tenter un périple de quelques jours.

Enfin, au-delà de 12 ans, cela dépend de beaucoup de paramètres. Les pré-adolescents et adolescents ont de très bonnes capacités de récupération. Cependant, l'endurance se construit avec du temps et à cet âge, on peut facilement surestimer ses capacités et se blesser. Enfin, des notions comme la fatigue, fréquente chez les adolescents, et le manque de motivation, peuvent entraver vos souhaits de randonner en famille. À adapter donc, selon la condition physique et le caractère de votre jeune ! Dans tous les cas : évitez autant que faire se peut les conditions difficiles et veiller bien à leur hydratation. Ne négligez pas la qualité du matériel, notamment des chaussures : la croissance permanente qui est celle des enfants les expose plus facilement à certains types de blessures.

Conseil n°6

6. COMMENT BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES DE RANDONNÉE ?

Cela dépend de l'usage que vous en ferez ! Les **chaussures à tige basse ou mi-basse** sont plus légères et plus confortables. Elles s'utilisent pour des promenades ou courtes randonnées.

Les **chaussures tout-terrain**, avec une tige haute pour protéger la cheville, sont indiquées pour la pratique de longue randonnée ou de trekking. Elles ont une semelle plus épaisse, sont en général en cuir et imperméables. Si elles sont plus lourdes, elles sont aussi plus résistantes et plus protectrices !

Enfin, il existe des **chaussures particulièrement imperméables**, spécialement prévues pour les milieux humides ou neigeux.

Attention : le choix des chaussures est capital… mais soyez vigilant aussi dans le **choix des chaussettes**, sous peine d'ampoule !

Conseil n°7

7. COMMENT PRÉPARER SON SAC ?

Le premier conseil à retenir est celui relatif au poids du sac : il est **déconseillé de dépasser 20 % du poids du porteur**. Au-delà, sans musculature, entraînement et condition physique adaptés, vous risquez de vous blesser sérieusement.

Pour ce qui est du rangement du contenu, voici quelques conseils simples :

- Ce qui est lourd et/ou qui ne sert qu'en fin de randonnée doit être au fond (exemple : sac de couchage et vêtements de rechange).
- Les éléments utilisés fréquemment, tels que la crème solaire, l'eau, de quoi grignoter, la carte, etc. doivent être à portée de main.
- L'argent, les papiers d'identité, etc. doivent être rangés dans une pochette bien fermée, cachée dans un endroit difficilement accessible. De nombreux sacs ont une pochette à fermeture éclair prévue à cet effet dans le bas du dos du porteur.
- Ce qui doit absolument rester sec (exemple : vêtements de rechange et papiers d'identité) doivent être mis dans des sacs ou emballages imperméables. En effet, même avec un sac à dos imperméable et/ou avec une housse prévue à cet effet, vous n'êtes pas à l'abri que de l'eau s'infiltre.

Conseil n°8

8. COMMENT SE REPÉRER POUR NE PAS PERDRE SON CHEMIN ?

Qu'il s'agisse de petites randonnées (PR) ou de grandes randonnées (GR), la plupart des itinéraires sont bien indiqués au fur et à mesure du chemin, si vous êtes attentifs aux **balisages**.

Toutefois, il peut suffire de louper un seul croisement pour faire un long détour. Ainsi, en plus de rester vigilant tout au long de votre marche, nous vous conseillons de vous munir d'un **guide** comportant des informations écrites sur l'itinéraire, ainsi que d'une carte topographique (telles que les cartes IGN). Cela vous permettra de lever vos doutes, si les marquages ne vous semblent pas clairs ou sont manquants.

Il existe également des **applications pour smartphone** spécialement prévues pour la randonnée. En plus de vous aider à vous repérer, elles pourront vous donner plein d'indications sur votre escapade, telles que le dénivelé, la durée moyenne, la difficulté estimée, etc.

Conseil n°9

9. COMMENT BIEN S'ALIMENTER PENDANT UNE RANDONNÉE ?

Contrairement à d'autres sports, la question de l'alimentation en randonnée doit répondre à plusieurs problématiques.

D'une part, il est nécessaire pour le corps qu'elle soit nourrissante, et d'autre part, il faut qu'elle soit pratique, compatible notamment avec la contrainte du sac.

L'idéal est d'emporter :

- **des protéines**, pour la santé des muscles ;
- **des glucides complexes** (pain aux céréales complètes, quinoa, riz complet, etc), pour fournir de l'énergie au corps ;
- **des fruits frais** pour les randonnées de quelques heures ;
- **des fruits secs et barres de céréales et/ou énergétique,** pour les longues randonnées.

En général, lors d'une longue marche, les collations sont composées de petites quantités, mais prises régulièrement. Pour les aventures de plusieurs jours, pensez aux plats lyophilisés. Ils prennent peu de place dans le sac, sont légers et spécialement conçus pour les besoins des sportifs. De manière générale, évitez l'alcool, les aliments lourds (comme les conserves par exemple), fragiles ou périssables.

Conseil n°10

10. COMMENT CHOISIR SON HÉBERGEMENT ?

Si vous optez pour la version **« confort »**, en gîte ou refuge, la première précaution à prendre est de les choisir à l'avance. Assurez-vous que cela ne rajoute pas trop de kilomètres à votre étape ! Réservez toujours à l'avance, même en saison creuse, pour plus de sûreté.

Si vous optez pour la version **« aventure »**, avec le bivouac, le point de vigilance majeur est de ne pas commencer trop tard à chercher votre coin pour la nuit. Parfois, vous trouverez facilement et rapidement un endroit accueillant et adéquat… mais parfois, vous devrez rajouter plusieurs kilomètres à votre étape. Évitez les lieux humides, près de point d'eau, de falaise ou de ravin. Veillez à laisser les lieux dans le même état qu'à votre arrivée. Avant de planter votre tente : nettoyez soigneusement le sol de tout caillou ou bout de bois, pour dormir aussi confortablement que possible. S'il fait froid, couvrez les extrémités de votre corps (bonnet pour la tête, gants pour les mains), mais n'enfilez pas de pyjama trop chaud, pour éviter de transpirer.

> Vous avez désormais toutes les cartes en main pour débuter sereinement la pratique de la randonnée pédestre. Lacez vos chaussures, bouclez votre sac, ouvrez grand vos yeux et profitez !