

La marche est à la portée de tout le monde. Ce n'est pas difficile et cela n'exige pas de gros investissements. Et vous n'avez pas besoin d'aller très loin. Quelques conseils à retenir, et votre balade n'en sera que plus agréable. Car c'est valable pour la marche comme pour le reste : la clé du succès réside dans la préparation !



La première étape : une bonne préparation

Une bonne chaussure

Vous ne pourrez pas faire l'économie d'une bonne paire de chaussures si vous partez régulièrement en randonnée. Essayez plusieurs tailles et plusieurs modèles avant d'arrêter votre choix. Vos chaussures de marche doivent être parfaitement ajustées : ni trop grandes, ni trop serrées. Essayez toujours les chaussures avec des chaussettes (de marche de préférence) et l'après-midi, car vos pieds sont plus gonflés que le matin.



Vous éviterez ainsi des pincements aux pieds dès les premiers kilomètres de marche. Vos chaussures de marche

sont à votre taille si vous pouvez librement bouger les orteils et si vos talons sont fermement tenus.

« Cassez » toujours vos chaussures de marche neuves avant de partir en randonnée et serrez bien les lacets au départ, quitte à en modifier la tension après une demi-heure.

Une bonne chaussette

Il vaut mieux aussi investir dans de bonnes chaussettes de marche, renforcées au talon et au tendon d'Achille et quasiment sans couture. Vous trouverez de

bonnes chaussettes de marche pour une vingtaine d'euros.

Veillez à ce que vos chaussettes montent toujours au-dessus des chaussures et n'enfilez jamais deux paires de chaussettes l'une sur l'autre si vous voulez éviter les ampoules.



Une bonne énergie

La randonnée demande de l'énergie. Il est donc conseillé de manger et boire suffisamment avant le départ. Prévoyez aussi un en-cas et une boisson pour la route.

Noisettes, raisins secs et galettes de riz, voilà des en-cas parfaits pour les randonneurs.



Et pour assouvir votre soif, évitez les boissons gazeuses et alcoolisées. Il vaut mieux boire une gorgée d'eau de temps en temps.

Un bon équipement

Le choix de vos vêtements est également important. Portez des vêtements confortables vous garantissant une aisance de mouvements. En cas de pluie, prévoyez un imperméable léger et à ventilation. S'il fait froid, superposez les couches de vêtements, de manière à pouvoir vous dévêtir progressivement lorsque

vous aurez chaud. Si le soleil brille, prévoyez une



paire de lunettes de soleil et un couvre-chef léger. N'oubliez pas non plus de vous enduire régulièrement de crème solaire.

Eviter de surcharger votre sac à dos. En le préparant posez vous la question : « Est-ce que j'aurai vraiment besoin de cela pendant cette randonnée ? ».

Régler bien vos sangles de sac pour qu'elles ne vous blessent pas ou pour que le sac ne descende pas trop bas.



Une bonne prévention

Faites une pause toutes les deux à trois heures et enlevez vos chaussures pendant un quart d'heure. Si vous avez beaucoup transpiré, séchez soigneusement vos pieds et remettez des chaussettes sèches avant d'enfiler vos chaussures. Les ampoules ne sont jamais exclues en dépit de toutes ces précautions. C'est pourquoi il est recommandé d'emporter une petite boîte de premiers soins contenant une aiguille stérile, des sparadraps ordinaires ou de type 'deuxième peau', du désinfectant ou de l'eau oxygénée et des gazes stériles.

Ne touchez pas à votre ampoule si elle ne vous gêne pas trop. Mais mieux vaut l'ouvrir aux deux extrémités d'un coup d'aiguille si elle est vraiment douloureuse.

Ne retirez pas la peau, mais couvrez bien l'ampoule avec un sparadrap double peau ou spécial pour ampoules.



Il est naturellement aussi important de bien établir votre itinéraire, en tenant compte de votre condition physique, du niveau de difficulté, des possibilités et des restrictions. Mais le conseil le plus important à retenir pendant votre randonnée : n'oubliez pas d'admirer le paysage et de jouir de chaque instant !

