

► sont les parties du corps les plus sollicitées lors de la marche, il est judicieux d'éviter leur hibernation en pratiquant des exercices spécifiques. A ne pas négliger non plus? Le gainage, à savoir le renforcement et la stabilisation du tronc. «Il est prouvé scientifiquement que si votre tronc est fort, vous vous blessez moins, avez davantage de puissance au niveau des jambes et des bras, et faites des mouvements plus économes lorsque vous marchez», précise le professionnel valaisan.

Que les randonneurs allergiques aux salles de fitness se rassurent: «On peut très bien s'entraîner chez soi, sans ou avec un minimum de matériel, par exemple une sangle à anneaux TRX et une boîte pliométrique», poursuit le préparateur physique. Il recommande particulièrement les exercices fonctionnels, qui ont l'avantage de faire travailler plusieurs muscles en même temps. «En enchaînant trois séries de squats, de fentes avant, de burpees, de dips et de planche, on travaille l'ensemble des parties du corps sollicitées par la randonnée.» Autant d'exercices avec lesquels on peut aisément se familiariser sur YouTube. «Lors d'une série, chaque exercice devrait être répété 8 à 12 fois.» Au total, un entraînement durera ainsi une trentaine de minutes. «Idéalement, il faudrait pratiquer cet entraînement trois fois par semaine.»

### Ne pas zapper l'en-cas

Et lorsque la saison de randonnée a enfin démarré? Là non plus, il ne faut pas oublier les réflexes de base du sportif: faire du stretching après l'effort et s'alimenter de façon adaptée. «L'idéal est de prendre un repas équilibré, c'est-à-dire qui comporte à la fois des farineux, des protéines et des fruits ou légumes, au minimum 2 à 3 heures avant la randonnée», conseille la diététicienne du sport Séverine Chédel. Pour les marcheurs très matinaux, il s'agira

## «On peut forcer un peu sur les farineux, tels que les pâtes.»

Séverine Chédel, diététicienne du sport

du repas du soir de la veille. Pour les autres, du petit déjeuner. «On peut éventuellement forcer un peu sur les farineux, à savoir les pâtes, le pain, le riz ou encore les céréales.» Si la spécialiste estime qu'il n'est pas nécessaire de changer ses habitudes alimentaires avant une randonnée – des

tartines sont tout à fait envisageables pour le petit déjeuner –, mieux vaut néanmoins éviter les aliments trop gras tels que les viennoiseries, «qui ont tendance à rester sur l'estomac».

Quid du sacro-saint pique-nique de randonnée? «La règle est la même: il faut qu'il soit équilibré!» Un sandwich à la viande séchée ou au fromage fera donc très bien l'affaire, «à condition qu'il soit accompagné de crudités, de fruits, voire d'une soupe aux légumes dans un thermos». Séverine Chédel relève aussi l'importance de l'en-cas en cours de matinée. «Lorsqu'on travaille assis dans un bureau, on peut facilement tenir de 8 heures à midi sans rien avaler. Durant une randonnée, mieux vaut par contre grignoter une barre de céréales, un biberli ou des fruits secs pour éviter le coup de barre de 11 heures.» Et s'il ne fallait retenir qu'un conseil, ce serait – sans surprise – le suivant: «Boire beaucoup d'eau ou de boissons peu sucrées.»

Mieux vaut laisser passer quelques heures entre le dernier vrai repas et le début de la randonnée.

