

# SE PRÉPARER À L'ANNÉE POUR ÊTRE EN TOP FORME

**La randonnée est-elle un sport à part entière? Les avis divergent. Ce qui est certain, c'est que pour en retirer un maximum de plaisir, mieux vaut s'y préparer bien avant la belle saison. Deux spécialistes livrent leurs bons tuyaux.**

Texte: Patricia Michaud

« Il n'est pas exclu qu'un excellent footballeur qui part faire une longue excursion en compagnie de randonneurs expérimentés se retrouve loin derrière, hors d'haleine », fait remarquer Jonathan Fellay. Pour le préparateur physique valaisan, c'est clair: la randonnée doit être considérée comme une discipline sportive à part entière. « D'ailleurs, selon la pente, la

marche rapide fait brûler plus de calories que la course à pied. »

D'après le spécialiste, si l'on souhaite être en forme et profiter au maximum de la belle saison de randonnée, mieux vaut éviter d'attendre le printemps pour faire de l'exercice. « Je ne dis pas qu'il faut absolument pratiquer la randonnée en hiver », même si c'est tout à fait possible. « D'autres activités, telles que le CrossFit, le nordic walking ou la marche urbaine, font aussi très bien l'affaire », souligne Jonathan Fel-

lay. A noter que prendre systématiquement l'escalier plutôt que l'ascenseur « permet de se préparer à affronter du dénivelé positif tout en brûlant de nombreuses calories ».

## Chez soi et sans matériel

Etant donné que les cuisses, les mollets, les fessiers et les triceps – du moins pour les randonneurs utilisant des bâtons – ►



Les bienfaits d'une bonne préparation se font sentir dès les premiers pas. Par exemple dans le Diemtigtal.