Le parfait randonneur

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 68

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831066

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

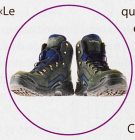
Le parfait **randonneur**

La marche est une forme d'activité physique très bénéfique pour le corps... et l'esprit. Si les mouvements sont des plus naturels, l'équipement s'est perfectionné. Les conseils de spécialistes.

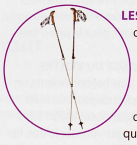
Marcher, c'est un plaisir simple qui permet de partir à la découverte du patrimoine. Et de se maintenir en forme, comme l'explique Boris Gojanovic, responsable Santé et Performance à l'hôpital de la Tour, à Meyrin (GE): «Ces 60 dernières années, les bénéfices liés à la marche, qui stimule la majorité des muscles, ont été largement prouvés: activation du système cardio-vasculaire, diminution des cas de diabète de type 2, soulagement de l'arthrose, etc. Sauf douleurs persistantes une fois en chemin, il n'existe pas de contre-indication. D'autant que depuis 10 ans, on se rend compte qu'être assis ou couché longtemps est un problème. On pourrait dire qu'il est délétère de ne pas marcher!»

Combien de temps? A quel rythme? «Les études recommandent 10 000 pas par jour, soit 6 à 7 km. L'intensité doit permettre de tenir une conversation sans être essoufflé.» On privilégiera le plat au début, puis les dénivelés, qui stimulent l'activité musculaire. «Les terrains irréguliers sont intéressants au niveau de l'équilibre et de la coordination, qui se perdent avec l'âge». Mais avant de partir par monts et par vaux, petit détour au rayon sport pour s'équiper au mieux tout en sachant que les prix peuvent varier du simple au triple suivant le modèle et la marque.

Frédéric Rein



LES CHAUSSURES «Le confort prime sur tout, insiste Boris Gojanovic. Il faut prévoir qu'après quelques kilomètres de marche, le pied s'allonge et gonfle un peu, ce qui peut créer inconfort et frottements. Quant aux semelles, comme on n'amortit jamais totalement un choc, dans la mesure où il se propage ailleurs, souvent à la hauteur de la hanche, je ne conseille pas particulièrement celles dites amortissantes, d'autant qu'elles font moins travailler l'équilibre.»
Chaussures en cuir ou synthétiques? «Les premières possèdent une meilleure capacité respirante, mais nécessitent qu'on les entretienne (nettoyage à l'eau et cirage) davantage, note Nicolas Costanzo, spécialiste chez Baechli Sports de montagne, à Lausanne. Par contre, le cuir s'adapte de manière idéale à la forme du pied, alors que le synthétique aura tendance à se détendre un peu, suivant les modèles.» Au fait, chaussures montantes ou pas? Dès qu'il y a une charge, comme un sac à dos, ou pour la moyenne montagne, il recommande un modèle mi-hauteur – avec au moins un œillet sur la partie supérieure – afin de maintenir la cheville.



LES BÂTONS Ils soulagent les jambes quand on freine en descente, donnent un coup de pouce en montée et, au plat, activent la partie supérieure du corps. «Pour éviter de pousser trop dessus, ce qui pourrait provoquer des inflammations ou limiter les bénéfices musculaires, mieux vaut prendre un cours d'initiation avec un connaisseur, prestation proposée sur des sites comme www.ca-marche.ch ou www.nordique-walking.ch», précise Boris Gojanovic. «Avec les nouveaux systèmes de tension, basés sur la technologie des sondes utilisées en cas d'avalanche, ils sont plus faciles à manier que par le passé. Pliables en trois parties, ces bâtons, solides de surcroît, se rangent dans le sac, et plus dessus.»

Le matériel du marcheur a aimablement été mis à disposition par le magasin Ochsner Sport du Grand-Pont à Lausanne

LE SAC À DOS Il fait partie intégrante de l'attirail du randonneur. C'est là que l'on met sa gourde, quelques barres de céréales, ou encore des mouchoirs. «Les sacs qui ont un dos respirant sont bien adaptés à la marche», souligne Nicolas Costanzo.

LE PODOMÈTRE Ces calculateurs sont des outils de motivation. A en croire Nicolas Costanzo, ils n'ont cependant pas trop la cote chez les plus de 40 ans: «La gamme est vaste, mais seul le modèle le plus basique semble les intéresser. Malgré les efforts des marques pour rendre plus agréable l'usage des produits technologiques, je constate que les aînés montrent un certain désintérêt à leur égard, y compris pour les GPS.»

LES LUNETTES DE SOLEIL Elles prennent une importance toute particulière en altitude, où le soleil tape fort. «Il faut impérativement une protection UV totale, insiste Sidonie Jolidon. Après, certains modèles ont des spécificités, comme ceux qui ont des verres qui s'adaptent en fonction de la luminosité.»

LES VÊTEMENTS T-shirts, chemises, vestes, pantalons, chaussettes ou chapeaux, ils se veulent tous respirants et légers. «De nombreux vêtements mélangent le synthétique à la laine, cette dernière ayant des vertus anti-odeurs et régulatrices de température, souligne Sidonie Jolidon, spécialiste dans ce même magasin. Très utile lors d'une marche de plusieurs jours. Mais pour quelques heures, les matériaux entièrement synthétiques font très bien l'affaire. Autre qualité de ces nouveaux textiles: protéger du soleil. S'agissant des pantalons, on peut par exemple opter pour ceux qui se transforment en shorts en un tour de fermeture éclair. «La couture dérange toutefois certaines personnes. Lors d'une petite sortie, mieux vaut parfois choisir entre un pantalon et un short.»

LES GOURDES Ultralégères, elles sont désormais sans bisphénol A, une molécule connue pour être un perturbateur endocrinien. Cette absence évite aussi les mauvaises odeurs persistantes. «Les bouchons permettent de les individualiser (différents diamètres, paille intégrée ou non, etc.)», explique Nicolas Costanzo. Toutefois, pour une marche de moins de 1 h 30, le médecin ne conseille pas de s'hydrater outre mesure. Au-delà, on remplira sa gourde d'eau, voire d'une boisson isotonique, qui donne un peu d'énergie au fil de l'effort.

Photos: Wolfodip Jantsch