Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2011)

Heft: 22

Artikel: Les secrets d'une randonnée réussie

Autor: Fattebert, Sandrine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831894

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les secrets d'une ranonnée réussie

Une mauvaise préparation physique et matérielle peuvent transform plus belle des balades en cauchemar. Les conseils d'Eric Treuthardt.

e proche retour du printemps incite à rêver d'une semaine de trekking... Quoi de plus merveilleux, que de découvrir des paysages de rêve en marchant? Mais pour profiter de ces décors grandioses, mieux vaut se préparer. «Avant de commencer une randonnée telle que celle des Cinque Terre sur la Riviera italienne, marcher entre une heure trente et deux heures plusieurs fois par semaine, constitue une bonne préparation», conseille Eric Treuthardt, alpiniste expérimenté et guide amateur. Côté régime alimentaire, nul besoin de se serrer la ceinture avant. Le Bernois rappelle «qu'Erhard Loretan a mangé



Coupon d'inscription: NOM:



ascension du mont Everest!» Il suffit d'emporter petits gâteaux et chocolat lors de chaque étape. «L'important, surtout, c'est d'avoir à boire, indique-t-il. De l'eau, du thé et évidemment pas d'alcool. Car avec une déshydratation de quelque 10%, on perd le tiers de ses moyens.»

A tiges montantes

Le randonneur choisira des chaussures à semelles bien profilées, avec tiges montantes, «Je préfère celles qui ont une semelle plutôt rigide. Elles évitent que la plante un jeu de cartes peuvent aussi s'avédes pieds surchauffe.»

Au printemps, il est judicieux de prendre un parapluie avec soi, pratique s'il n'y a pas de vent. Et si Eole se met de la partie, mieux vaut opter pour un imperméable léger, ainsi qu'un pantalon en microfibre ou en cotonnade légère. «En cette saison, il peut faire encore un

une fondue le soir précédent son peu frais, précise le Neuvevillois. Il vaut donc mieux prendre une veste polaire. Et par expérience, il est préférable de revêtir plusieurs couches d'habits fins qu'une seule

> Et les bâtons téléscopiques sont-ils vraiment nécessaires? «Si on a des problèmes articulaires, cela soulage vraiment!

Pour protéger sa peau du soleil, le promeneur prévoira une crème solaire à haut indice de protection, des lunettes de soleil et une cas-

Quoi d'autre? «Un bouquin et rer utile en cas de pluie».

Encore faut-il porter le tout... Et comme le dit le proverbe: «Qui veut voyager loin, ménage sa monture.» Il est donc important que le sac à dos ne dépasse pas 3 à 4 kilos, une fois rempli. «Pour autant, bien sûr, qu'il s'agisse d'une course d'un jour. Plus c'est léger,

mieux c'est! Mais cela dépend également de l'entraînement personnel des marcheurs...», indique-t-il.

Un havre d'authenticité

L'accompagnateur des participants à la randonnée dans les Cinque Terre, que proposent Générations Plus et Tourisme pour Tous, se veut rassurant quant au rythme de marche: «Il y a quelques montées, mais elles sont très brèves. Et en général, les plus rapides attendent les autres...» Une cadence donc paisible qui permettra aux marcheurs d'embrasser du regard les magnifigues panoramas qu'offre cette région de la Péninsule italienne. Un exemple de ces trésors à admirer: l'étape au départ de Monterosso emmènera les randonneurs à travers vignobles et oliveraies jusqu'à Vernazza, la perle des Cinque Terre, avec son port de pêche. De quoi faire rêver...

Sandrine Fattebert

DÉCOUVREZ LES ÉTOILES AU TÉLESCOPE!

Voyages d'initiation à l'astronomie à Ténérife (îles Canaries)

03-09 avril 2011 23-29 mai 2011

24-30 juin 2011

PRÉNOM:



Le jour, conférences de votre guide astronome suisse. Visite de l'observatoire international. Agréables randonnées dans la caldera et en forêt, spa. Le soir, depuis des sites choisis, vous contemplez un ciel magnifique. Au laser, vous apprenez à reconnaître les constellations, dont celles du zodiaque. Vous vous plongez avec délice dans la mythologie grecque. Grâce à un grand télescope, vous admirez étoiles rouges et bleues, nébuleuses et galaxies lointaines, sans oublier Saturne et ses anneaux. Six soirées d'observation, conduites par votre guide astronome.

Prix: 2720 fr. +210 fr. chambre indiv.: comprenant vol aller-retour, nuitées en hôtels confortables, pension complète, déplacements, guide. Groupes francophones, 10 à 15 personnes.

ADRESSE: VOYAGE: □ avr 11 □ mai 11 □ juin 11 TÉL: SIGNATURE:

Bulletin à retourner à: AstroEvenings, A. Cosandey, 1186 Essertines-Rolle, Suisse Pour tous renseignements: tél.: 076 589 91 93, e-mail: acosan@astroevenings.ch



Voyage lecteurs avec Le Club

La pureté des Cinque Terre

contré par nos escapades dans cette région l'an dernier, Générations Plus et son partenaire Tourisme pour Tous vous invitent une fois en-Core à partir admirer l'un des plus beaux endroits de la Péninsule. Loin de la circulation et des automobiles, nous vous proposons des ba-

Après le succès ren- sages de rêve réservés aux marcheurs qui suivront notre guide Eric Treuthardt.

NOTRE OFFRE

En chambre double abonnés En chambre double non-abonnés 1355 fr. Supplément chambre individuelle

Programme complet sur www.generationsplus.ch Du 18 au 25 juin 2011



Générations Flas

mars 2011

Générations 7

lades dans des pay-