



La randonnée en liberté

Grande gagnante de l'après-confinement, la randonnée sera au programme de l'été, quelle que soit la région choisie pour les vacances.

En famille ou en duo, à la montagne ou en plaine, elle exige un minimum de préparation. Par **Marie Létang**

Rester au plus proche de la nature : un véritable besoin exacerbé cet été, dans ce contexte particulier. Cette marche sportive attire de plus en plus de monde, à la fois en raison des parcours mieux balisés, des équipements plus techniques et adaptés, mais surtout parce que la randonnée est bonne pour la santé. Une étude publiée par des chercheurs américains a ainsi révélé qu'une marche de 90 minutes réduit les pensées négatives. Marcher libère du stress, améliore le sommeil, renforce le système immunitaire et permet de lutter contre le surpoids. La consommation énergétique est en effet, en moyenne, de 1000 à 1700 calories pour trois heures de marche. Autant de bonnes raisons de s'y mettre, mais pas n'importe comment.



UN ÉQUIPEMENT COMPLET

« Avant de s'élancer, on va repérer plusieurs critères », explique **Matthieu Hamon**, directeur marketing chez **Salomon**, « où ai-je envie de marcher, avec qui, combien de temps... Cela permet de définir le type d'équipement nécessaire. » S'il s'agit de marche en plaine, en moyenne montagne ou en montagne, les chaussures seront différentes. « C'est la première **connexion entre l'homme et le terrain**, souligne Matthieu. Il faut les adapter au terrain de jeu : avec des tiges montantes pour prendre la cheville, éviter les entorses ou pallier les défauts de mobilité, ou plus basses, type chaussures de trail, afin de rester léger tout en évitant évidemment les baskets. » Même pour une journée, on part avec **un sac et l'essentiel** : « En moyenne montagne, la météo change très vite, insiste Matthieu Hamon. Il faut toujours avoir une veste imperméable. » Dans un sac léger et

confortable, glissez aussi une couverture de survie, un petit couteau, une lampe frontale, un litre d'eau, une trousse de secours avec compresses pré-imprégnées et un sac-poubelle pour les déchets. Même si vous avez prévu le pique-nique du déjeuner, buvez **une gorgée d'eau toutes les 10 à 20 minutes**, sans attendre le coup de chaud. Et pour **éviter l'hypoglycémie**, vous pouvez grignoter un sachet de graines – noix de cajou, amandes... – ou des fruits secs – abricots, pruneaux, raisins...

UNE PRÉPARATION OBLIGATOIRE

Côté forme, une bonne façon de se préparer reste de faire des séries de squats pour renforcer les chevilles et l'exercice de la chaise pour avoir des cuisses toniques. Il vaut mieux commencer par des petites randonnées près de chez soi, afin de faire ses chaussures, mais aussi de bien mesurer ses capacités. En dehors de la préparation physique, il est également indispensable de **préparer son itinéraire**. Pour cela connectez-vous sur les sites, comme **Geoportail, iPhiGéNie ou Visorando**, qui référencent avec précision la topographie des lieux et permettent de télécharger les **cartes IGN** sur votre téléphone. Si vous prévoyez de partir plusieurs jours, il faut aussi penser à réserver sa place dans les refuges. Les plus aguerris peuvent dormir à la belle étoile, mais rappelez-vous qu'il est interdit d'utiliser un réchaud dans la plupart des parcs naturels régionaux. ●

Deux régions à découvrir

LE BEAUFORTAIN

Alpages, forêts, lacs et étendues sauvages... avec 550 km de sentiers balisés à parcourir, pour tous les niveaux, ce pays de Savoie est idéal pour les amoureux de la nature. Vous y croiserez notamment marmottes, chamois et perdrix blanches, tout en admirant les anémones, gentianes et rhododendrons typiques de la région... arches-beaufort.com

LA HAUTE-PROVENCE

Du Verdon à la vallée de la Haute-Bléone et des environs de Digne-les-Bains à la Durance, le territoire de Provence-Alpes est sillonné de centaines d'itinéraires balisés dans des espaces préservés de l'Unesco Géoparc de Haute-Provence. digneslesbains-tourisme.com



LA BONNE PANOPLIE

Veste coupe-vent, Columbia. Sac Mira 22 avec réservoir 2,5 l, Osprey. Chaussures Vaya GTX, Salomon. Chapeau Abisko unisex, cordon réglable sous le menton, Fjällräven. Carré de céréales Energie, Jolly Mama! Crème Solaire SPF 50+ Bio, Alena. Gourde LightWeight, Hydro Flask. Couteau pliable N° 8 Outdoor, Opinel.

