

Date : décembre 2004
Pôle/Service : vie Associative
Thèmes
<input type="checkbox"/> Encadrement
<input type="checkbox"/> Manifestations
<input type="checkbox"/> Communication, partenariats
<input type="checkbox"/> Aménagement – Itinéraires
<input type="checkbox"/> Editions
<input type="checkbox"/> Le Droit des Chemins
<input type="checkbox"/> La Vie Fédérale
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Notes – Divers</b>
A destination des
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Comités</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Associations

## La randonnée... un capital santé

### Les effets bénéfiques de la randonnée.

#### **Faire travailler son corps**

Pratiquée régulièrement (**au moins 30 min/jour**), la randonnée permet le maintien d'une bonne condition physique. Son influence est variable selon la distance parcourue, la vitesse de la marche, le dénivelé à franchir et le port éventuel de poids. Randonner c'est faire « travailler » dans de bonnes conditions son appareil cardio-vasculaire (moteur de l'organisme), son appareil ostéo-articulaire (système de locomotion), son appareil respiratoire et enfin, ses différents systèmes métaboliques.

#### **L'endurance**

La randonnée pédestre correspond à une activité physique d'endurance, c'est à dire prolongée, en aisance cardio-respiratoire, tout comme la natation, le cyclisme, le jogging, le ski de fond...

La randonnée ayant une intensité moindre, ses effets en sont eux aussi, amoindris. Par contre, elle peut être pratiquée par un plus grand nombre de personnes, sans limite d'âge, car elle ne nécessite pas de qualité physique particulière ni d'entraînement intensif. Le système cardio-vasculaire va s'adapter à l'effort physique : le rythme cardiaque s'accélère moins à l'effort, le muscle cardiaque devient plus puissant et provoque une augmentation de la capacité de transport de l'oxygène.

*Paramètres qui témoignent d'une bonne condition physique :*

- Une augmentation de la capacité maximale de transport de l'oxygène, «carburant» de l'organisme
- Une diminution de la masse grasse et de la surcharge pondérale
- Un développement de la force et de l'endurance musculaire
- Une meilleure souplesse musculo-tendineuse et ostéo-articulaire
- Une modification favorable de l'équilibre lipidique

#### **La randonnée peut également avoir un effet sur le psychisme.**

La randonnée « lave le cerveau » car c'est une activité de plein air, sans esprit de compétition, mais avec une grande convivialité au sein du groupe de marcheurs. De plus en plus de personnes éprouvent le besoin de s'évader du stress urbain et de pratiquer une activité « nature » (qui tend à désamorcer les tendances anxieuses et dépressives). La randonnée est ainsi de plus en plus conseillée aux personnes souffrant de dépression.

# La randonnée... Un capital santé

## Les effets préventifs de la randonnée

Comme d'autres activités physiques, la randonnée peut avoir un effet préventif pour certaines maladies chroniques facilitées par la sédentarité.

### **Pour le coeur**

Il est admis que les accidents coronariens (angine de poitrine, infarctus du myocarde) sont moins fréquents et moins graves chez les sujets ayant une activité physique régulière.

A 45 min de marche par jour, on diminue notablement les risques de maladies cardiaques et vasculaires. La diminution du risque d'accident coronarien est de l'ordre de **30 à 50 %**.

C'est par son rôle favorable sur le bilan lipidique (augmentation du HDL cholestérol ou « bon » cholestérol, baisse du cholestérol total et des triglycérides) que s'explique cette action bénéfique.

### **Contre l'ostéoporose**

L'activité physique a un effet de préservation du capital osseux, élément favorable pour retarder ou diminuer les risques de l'ostéoporose post-ménopausique, cause de nombreuses fractures chez la femme âgée.

La randonnée pédestre n'immunise pas contre certaines maladies, elle peut essentiellement en retarder l'apparition ou en diminuer la gravité.

### **La randonnée, une thérapeutique ?**

Dans ce cas, elle s'associe alors à d'autres règles d'hygiène de vie (diététique surtout) et à des thérapeutiques médicales et chirurgicales afin d'obtenir un meilleur contrôle et un meilleur pronostic de ces affections.

Ainsi, la marche quotidienne fait partie de l'arsenal thérapeutique chez les patients présentant une artérite chronique des membres inférieurs. Les médecins la conseillent également en cas d'asthme bronchique, d'hypertension artérielle stable, de diabète sucré...

Les contre-indications formelles au maintien d'une activité physique régulière deviennent rares : affections neurologiques et rhumatologiques graves, insuffisance cardiaque sévère, insuffisance respiratoire sévère.

### Comme toute activité physique régulièrement pratiquée, la randonnée peut parfois présenter certains risques.

Parmi les accidents chirurgicaux, les plus nombreux et généralement mineurs, on trouve surtout des traumatologies du pied, de la cheville, voir du genou (entorses) ou des membres supérieurs, occasionnés lors de faux pas ou de chute mal contrôlée.

Certains malaises médicaux, habituellement bénins sont possibles : malaise vagal, hypoglycémie, érythème solaire, troubles digestifs...

Dans certaines conditions, peuvent apparaître des affections plus graves : en haute altitude (mal aigu des montagnes, œdème pulmonaire et œdème cérébral d'altitude), lors de grand froid (gelures, hypothermie) ou lors de grande chaleur (déshydratation aiguë).

Il est conseillé à toute personne de plus de 60 ans qui souhaite pratiquer une activité physique de façon soutenue de subir un bilan de santé complet (test d'effort, capacité pulmonaire...)

Les risques sont souvent liés à l'inconscience des gens : randonner seul(e) dans une zone isolée, sans lien de communication. En cas de problème, les secours auront plus de mal à atteindre l'endroit.



**VOTRE CONTACT : PIERRE JOSUE**

Retrouver les fiches conseils et leurs mises à jour sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)