

Conduite et déroulement d'une sorte en rando.

Randonner c'est le pied ! Malheureusement, un risque de blessures colle souvent aux semelles du randonneur, comme l'atteste la statistique des accidents. Voici les meilleurs conseils, pour augmenter votre sécurité et votre plaisir.

PRÉPARATION:

Avant chaque sortie, un petit topo sur le niveau de difficulté de la randonnée (EFFORT, TECHNICITÉ, RISQUE) qui vous permettra de planifier et préparer soigneusement votre randonnée, en tenant compte de l'itinéraire, de la catégorie et de l'état des chemins, des difficultés, de ses capacités, du temps nécessaire et des conditions météorologiques.

Des précisions sur:

- la zone géographique où se déroulera la rando
- carte IGN utilisée
- l'itinéraire
- le milieu: montagne, crêtes, forêts, ...
- la nature du terrain, chemins, sentiers, éventuelles difficultés pouvant être rencontrées, ...
- tableau horaire avec les pauses
- distance, dénivelées positive et négative
- passage dans les espaces protégés, parcs, réserves, terrains privés,

DÉROULEMENT:

Explications sur comment adopter les bons comportements dans les situations délicates, faire des pauses afin de pouvoir rester concentré et vérifier régulièrement qu'on respecte le temps de marche prévu.

Contrôle permanent de la situation (Pauses pour prévenir la fatigue)

- x Ces pauses seront régulières, à intervalles d'une à une heure et demie, et chaque fois que vous sentirez que votre concentration baisse. Nous en profiterons pour nous reposer et pour reprendre des forces.
- x Nous nous hydraterons beaucoup, même si nous n'avons pas soif.
- x En cas d'hypoglycémie, une barre énergétique, des fruits secs ou du chocolat seront bénéfiques pour normaliser rapidement le taux de sucre dans le sang, ou des noix, du pain complet, du fromage, de la viande ou des œufs pour bénéficier d'un apport durable d'énergie.
- x En cas d'arrêt dans un restaurant de montagne, nous mangerons suffisamment, mais limiterons notre consommation d'alcool.