

# Comment randonner sans risques

*La randonnée est aussi bonne sur le plan physique que psychologique, et cela quel que soit l'âge du randonneur... À condition bien sûr de prendre quelques mesures pour conserver sans danger tous les plaisirs du trek et de la marche*

Il n'y a pas d'âge limite pour randonner : pratiqué correctement, c'est un sport doux et respectueux du corps. Toutefois, il faut prendre en considération que le vieillissement modifie la physiologie des individus qui deviennent plus vulnérables. La diminution de la tonicité, de la souplesse articulaire et des fibres musculaires de posture se combinent pour augmenter le risque de perte d'équilibre alors que l'ossature est moins solide. La modification de la masse graisseuse entraîne par ailleurs une plus grande sensibilité au froid et à la déshydratation. Enfin, les capacités cardiaques diminuent (de 20 à 25 % de 40 à 70 ans) alors que l'inertie cardiaque (échauffement, récupération) augmente.



**À partir de 65 ans, il est nécessaire de pratiquer un bilan cardiaque pour les circuits exigeants et de bien se préparer en pratiquant régulièrement une activité physique modérée.**

## Prenez simplement plus de précaution

- Échauffez-vous en commençant par marcher à 50 % puis 75 % de votre rythme normal pendant au moins 20 minutes.
- Restez dans le domaine de l'endurance et non de la performance.
- Hydratez-vous en absorbant l'équivalent d'un verre d'eau toutes les demi-heures.
- Utilisez des bâtons de marche pour préserver vos articulations.
- Couvrez et découvrez-vous fréquemment pour éviter les coups de chaud et de froid.
- Évitez tout effort intense en dessous de - 5 °C, au-dessus de 30 °C, en cas de fièvre et dans les 8 jours suivant un épisode grippal.
- N'essayez pas de vous confronter aux plus jeunes : vos capacités cardiaques diminuent de 20 à 25 % de 40 à 70 ans et gardez un mental positif.
- N'hésitez jamais à demander de l'aide pour franchir les passages délicats.