

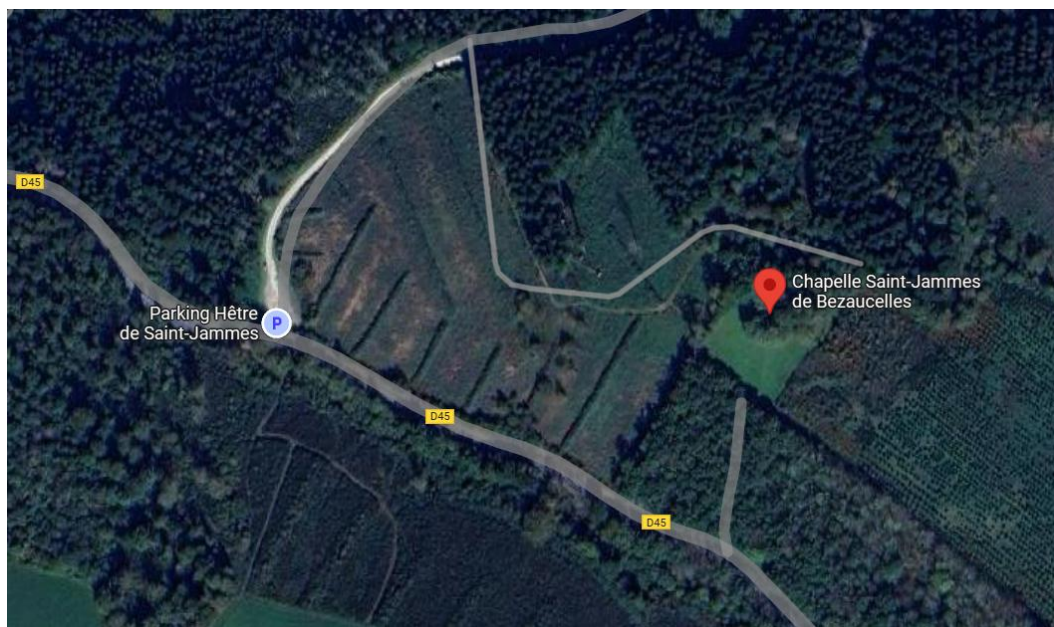
Comment bien se préparer pour la randonnée à Sorèze ? 🥾

Le week-end prochain, nous nous retrouvons à **Sorèze** pour une randonnée de **15 km**, avec **460 m de dénivelé** et une première partie en montée assez raide. Nous ferons la rando dans le sens des aiguilles d'une montre.

En rouge les parties montantes,
En bleu les parties plates ou très légèrement descendantes,
En jaune les parties descendantes,



Pour ceux qui ne feront que la seconde partie de la randonnée, le point de rendez-vous pour le repas est le point n°4 (Chapelle Saint Jammes). Un petit parking est à proximité immédiate de la chapelle.






Pour en profiter pleinement et éviter les coups de fatigue, voici quelques conseils sur la préparation, l'alimentation et l'hydratation avant, pendant et après la rando.

1. Avant la randonnée : une bonne préparation est essentielle

Un entraînement adapté

Si vous n'êtes pas habitué aux randonnées avec du dénivelé, il est recommandé de :

-  **Faire quelques sorties de marche** dans les jours précédents pour habituer vos muscles.
-  **Tester des montées** (escaliers, pentes) pour travailler votre endurance et vos appuis.
-  **Marcher avec votre sac à dos** pour vérifier son confort et éviter les douleurs.

Que manger la veille et le matin ?

Une bonne alimentation permet d'avoir suffisamment d'énergie sans être trop lourd :

- ☒ **La veille** : privilégiez un repas riche en glucides (pâtes complètes, riz, légumes) avec un peu de protéines.
- ☒ **Le matin** : prenez un petit-déjeuner équilibré avec des céréales, un fruit, des oléagineux (amandes, noix) et une boisson chaude.
- ☒ **Évitez** : les aliments trop gras ou difficiles à digérer (viennoiseries, fritures).

S'équiper correctement

- ✓ **Chaussures de randonnée** adaptées aux sentiers et au dénivelé.
- ✓ **Sac à dos léger** avec eau, nourriture, vêtement chaud, coupe-vent et trousse de secours.
- ✓ **Bâtons de marche** conseillés pour soulager les genoux en montée et en descente.

Dans votre trousse de secours il y aura :

Pour les blessures courantes

- ✓ **Pansements de différentes tailles** (ampoules, petites coupures)
- ✓ **Bandes de compression** (en cas d'entorse légère ou de foulure)
- ✓ **Compresse stériles** et **désinfectant** (ex : antiseptique en dosettes)
- ✓ **Sparadrap et ciseaux** pour fixer les pansements
- ✓ **Petite pince à épiler** (échardes, épines)

Pour la gestion de la douleur

- ✓ **Paracétamol ou ibuprofène** (douleurs musculaires, maux de tête)
- ✓ **Arnica en gel ou en granules** (chocs, courbatures)

Pour les urgences

- ✓ **Couverture de survie** (en cas de froid soudain ou malaise)
- ✓ **Sifflet** (pour signaler sa position si besoin)
- ✓ **Petite lampe frontale** (si la rando se prolonge)
- ✓ **Carte avec contacts d'urgence** (numéro des secours : 112 en Europe)

Pour l'hygiène et le confort 🧴

- ✓ Gel désinfectant ou lingettes
- ✓ Baume à lèvres (vent, soleil)
- ✓ Crème solaire (même par temps couvert)
- ✓ Petit rouleau de papier toilette ou mouchoirs
- ✓ Sac poubelle

✚ **Astuce** : Regroupez ces éléments dans un petit sac étanche pour qu'ils restent accessibles et protégés !

2. Pendant la randonnée : gérer l'effort et l'hydratation 💧

Comment bien gérer la montée ?

- 🚶 **Adoptez un rythme régulier** : mieux vaut avancer lentement sans s'arrêter trop souvent.
- 👃 **Respirez profondément** : inspirez par le nez et expirez lentement pour éviter l'essoufflement.
- 🥼 **Utilisez vos bâtons** : ils aident à mieux répartir l'effort et à soulager les jambes.

L'hydratation, la clé pour éviter la fatigue

💧 **Buvez régulièrement** : 1 à 2 gorgées d'eau toutes les 15-20 minutes, même si vous n'avez pas soif.

- ♦ **Évitez les grosses gorgées** qui peuvent ballonner l'estomac.
- ♦ **Emportez au moins 1,5 L d'eau** et éventuellement une boisson isotonique si vous transpirez beaucoup.

Que manger pendant la randonnée ?

- 🥜 **Des en-cas énergétiques** : amandes, noix, fruits secs, barres de céréales.
- 🍫 **Un peu de sucre rapide** : carrés de chocolat noir ou pâte de fruits en cas de coup de fatigue.
- 🍏 **Un fruit frais** pour un apport naturel en vitamines et minéraux.

3. Après la randonnée : récupération et bien-être 🧘

Étirements et récupération musculaire

- 🦵 **Faites quelques étirements** doux pour éviter les courbatures (mollets, quadriceps, dos).
- 🚶 **Marchez quelques minutes** après l'arrivée pour détendre les muscles.
- 🚿 **Prenez une douche tiède à fraîche** pour aider à la récupération.

Se réhydrater et refaire le plein d'énergie

- 🍲 **Mangez un repas équilibré** : protéines (œufs, viande blanche, légumineuses) et légumes.
- 🍷 **Buvez de l'eau** ou une tisane pour réhydrater le corps.
- 💤 **Reposez-vous** pour récupérer après l'effort !