

OCOM M223.01 : PRÉPARATION POUR UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

IDENTIFIER LES ARTICLES ET UNE LISTE D'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Avant d'aller en randonnée en montagne, il est essentiel qu'aucun équipement supplémentaire ne soit transporté. Il faut éviter de trop emballer pour réduire le poids du sac à dos. Une liste de vérification est un bon moyen de faire un suivi de ce qui est nécessaire. Après chaque randonnée en montagne, la liste doit être modifiée pour refléter ce qui a été utilisé et en quelle quantité afin de se préparer pour la prochaine fois.

Avant d'aller en randonnée en montagne, tenir compte des points suivants aidera lorsqu'on fait une liste de vérification :

- la distance (les randonnées en montagne de longue distance déterminent l'équipement qu'il faut apporter);
- le type de terrain;
- les prévisions météorologiques; et
- les intérêts des cadets (photographie, escalade de rocher, etc.).

ARTICLES PERSONNELS

Une liste d'articles personnels ne change pas beaucoup d'une randonnée en montagne à une autre. Les articles suivants doivent faire partie de la liste :

- une trousse d'articles de toilette personnelle (brosse et pâte à dents, savon biodégradable, rasoir, peigne ou brosse, serviette, papier de toilette et des produits hygiéniques pour femmes);
- des médicaments personnels;
- de l'insectifuge;
- un baumé pour les lèvres;
- des casseroles et des ustensiles;
- un stylo et du papier (bloc-notes); et
- de la monnaie.

SIX ARTICLES ESSENTIELS

Les articles suivants peuvent être utilisés pour éviter les situations difficiles et pour se préparer à l'inattendu :

- un couteau de poche ou outil polyvalent;
- un contenant d'eau;
- des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);
- des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables);
- de l'écran solaire et lunettes de soleil; et
- une trousse de survie, y compris :
 - un filtre à eau;
 - une lampe de poche;
 - des allumettes imperméables;
 - un dispositif de signalisation (p. ex. sifflet et miroir); et
 - une trousse de premiers soins.

LISTE DE VÉRIFICATION DE DERNIÈRE MINUTE

Une liste de vérification de choses à faire avant une randonnée en montagne doit toujours être tenue à jour. Il faut tenir compte des éléments suivants :

- Remplir les contenants d'eau.
- Vérifier l'équipement (dispositifs de cuisson, bottes, réviser les six articles essentiels).
- Vérifier la dernière mise à jour des prévisions météorologiques.
- Vérifier l'état des sentiers avec la gestion locale ou le bureau du parc.

LES EXIGENCES PHYSIQUES D'UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

Afin de faciliter la randonnée en montagne, il faut avoir la force physique pour en faire une réussite. Si on vise à améliorer l'endurance cardiovasculaire, la force et l'équilibre, on devrait avoir beaucoup moins de difficultés à compléter une randonnée en montagne d'un jour.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE

Améliorer l'endurance cardiovasculaire signifie fortifier le cœur, les poumons et les muscles des jambes. Elle améliore la capacité du corps à diriger une plus grande quantité d'oxygène aux muscles travaillant. Ainsi, les muscles développent une plus grande capacité à utiliser l'oxygène et il est plus facile de récupérer du stress de l'exercice. Elle augmente aussi le niveau d'énergie et permet au cadet de faire de plus longue randonnée pédestre en terrain à géographie différente.

FORCE

Améliorer la force signifie développer le tonus musculaire. En agissant de la sorte, l'endurance augmente. Cela fait une différence en fonction de la distance de la randonnée et au moment de traverser des obstacles avec un sac à dos. Une plus grande force signifie que le randonneur fera de plus longue randonnée et, sans trop de difficulté, pourra le faire sur un terrain à géographie différente.

ÉQUILIBRE

L'amélioration de l'équilibre signifie l'amélioration des compétences physiques et l'augmentation de la maîtrise et de la sensibilisation du corps. Cela améliore la stabilité et aide à éviter les blessures. Un bon équilibre améliore les techniques de marche en terrain à géographie différente et aide à traverser les obstacles.

COMMENT SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT POUR UNE RANDONNÉE EN MONTAGE

EXERCICES D'AÉROBIE

On recommande d'améliorer l'endurance cardiovasculaire en pratiquant des activités qu'on aime. La consistance est la clé du succès. Les exercices doivent viser à augmenter la distance et la durée au fur et à mesure que la forme physique personnelle s'améliore. Les exercices doivent être réguliers et bien équilibrés.

Pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, pratiquer certaines des activités suivantes, deux fois par semaine pendant 20 minutes :

- le vélo (vélo de route ou de montagne);
- la marche (sur un sol plat, marche intense pendant un minimum de 40 minutes);
- aller au centre de conditionnement physique (vélo d'exercice, appareil de formation polyvalente, machine à ramer, etc.);
- la course (progresser de la marche intense au jogging-marche à la course);
- la participation à des cours (d'aérobic, aérobic avec escaliers, aérobic dans l'eau);
- la natation (natation en couloir);
- la pratique de tout sport de raquette;
- la pratique du soccer; et
- toute activité qui utilise les bras et les jambes pour augmenter le pouls à un minimum de 65 % du rythme cardiaque maximal.

Pour continuer à stimuler l'intérêt, une personne doit varier ses activités d'aérobic.

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

Soulèvement du muscle abducteur

S'allonger au sol sur le côté gauche avec la jambe légèrement pliée. Utiliser la main gauche pour supporter la tête et placer la main droite en avant pour le soutien. Garder la jambe droite tendue et en ligne avec le corps, la soulever lentement, d'un mouvement contrôlé. Maintenir cette position pendant 30 secondes, baisser et puis répéter le mouvement. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

Fente avant

Maintenir les mains aux côtés avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Placer une jambe vers l'avant, en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au genou. Se repousser à la position de départ. Alternier les jambes. Ne pas laisser le genou toucher au sol. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

Rétropulsion de la cuisse

Supporter le poids du corps sur les coudes et les genoux avec les mains ensemble en avant. Le dos doit être droit. Garder la jambe droite pliée, la lever en l'air. Presser vers le talon. Compter deux secondes en haut et deux secondes en bas. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

Extension des bras

Placer les mains directement sous les épaules, en gardant les doigts pointés vers l'avant et les jambes en ligne avec le corps. Baisser le corps vers le plancher sans y toucher et ensuite se repousser du plancher à la position de départ. En faire autant que possible.

Soulèvement latéral avec des poids libres

Tenir les poids aux côtés, la paume des mains vers l'intérieur. Lever lentement les bras à la hauteur de l'épaule et baisser. Garder les bras et les poignets droits. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

Demi-redressement assis

S'allonger sur le dos en ramenant les jambes au-dessus des hanches et croiser les chevilles. Placer les bras soit sur les cuisses, croisés sur la poitrine ou de chaque côté de la tête (le plus difficile). Serrer les muscles de l'estomac et ensuite faire un demi-redressement lentement en utilisant les abdominaux pour soulever les épaules du sol en même temps. Ne pas balancer les jambes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois pour le côté gauche et le côté droit. Le nombre de répétitions peut augmenter selon le niveau de confort.

EXERCICES D'ÉTIREMENT AVANT ET PENDANT LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

Les exercices suivants doivent être effectués avant et après une randonnée en montagne. Ils réduisent la raideur des muscles et préviennent tout stress ou blessures possibles.

Des échauffements avant une randonnée en montagne permettent aux muscles de se décontracter. Les étirements doivent être effectués lentement et doucement. Les exercices de sauts sur place ou les étirements forcés ne sont pas recommandés.

Cou

Rouler lentement la tête sur la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne pas rouler la tête vers l'arrière. Cet exercice doit être répété 10 fois.

Épaules

Se tenir debout et lever le dessus des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir la position pendant 5 secondes. Ensuite, détendre les épaules vers le bas. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois.

Triceps et le dessus des épaules

Se tenir debout, passer le bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec la main gauche, tirer légèrement le bras vers le bas. Maintenir cette position pendant au moins 10 secondes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

Épaules, bras et poitrine

Entrelacer les doigts derrière le dos. Si ceci semble relativement facile, alors lever les bras derrière le dos jusqu'à ressentir un étirement dans les bras, les épaules ou la poitrine. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes. Garder la poitrine et le menton sorti.

Muscles ischio-jambiers, l'arrière des genoux et des jambes

Se tenir avec les pieds écartés de la largeur des épaules et pointés directement vers l'avant. Se plier lentement vers l'avant à partir des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Se rendre au point où un petit étirement se fait sentir à l'arrière des jambes. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes.

Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos

Commencer en plaçant une jambe en avant de l'autre, avec la cheville de la jambe avant directement sous le genou avant. L'autre genou reste au sol. Placer les mains, l'une sur l'autre, sur la cuisse juste au-dessus du genou. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre côté.

Quadriceps et genoux

Tenir le dessus du pied droit avec la main gauche et tirer doucement le talon vers les fesses. Le genou fléchit à un angle naturel quand le pied est tenu avec la main opposée. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre jambe.

Accroupissement

S'accroupir avec les pieds à plat et les orteils pointés à 15 degrés. Les talons doivent être écartés selon la flexibilité de chacun. Garder les genoux à l'extérieur des épaules, directement au-dessus des gros orteils. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes. On peut utiliser une barrière ou un poteau pour l'équilibre.

Chevilles

Lever le pied gauche du sol et faire la rotation du pied et de la cheville 10 à 15 fois en sens horaire et ensuite en sens antihoraire. Répéter pour le pied et la cheville droite.

