

La randonnée pédestre

Marcher, c'est respirer la santé! Et tandis que l'on décide de marcher, pourquoi ne pas le faire en arpentant les plus beaux sites naturels de chez nous? La randonnée pédestre est une excellente activité physique, accessible à tous et peu dispendieuse. Moyennant une préparation adéquate, vous serez prêt à partir à l'aventure!

Prévenir avant de partir

Tout dépendant du niveau de difficulté du sentier choisi, la randonnée pédestre peut devenir une activité physiquement très exigeante. Ainsi, quelques séances d'entraînement avant le départ peuvent être nécessaires pour préparer votre corps à l'effort. Un corps mal échauffé et mal étiré est la cible parfaite pour les blessures musculaires et articulaires. Cette étape incontournable vous permettra d'être plus performant et conditionnera votre système neuro-musculo-squelettique à ces mouvements inhabituels et répétés.

Les chaussures de randonnée du type bottine sont probablement les plus recommandées. Elles stabilisent le pas tout en protégeant la cheville des entorses en terrain accidenté. Petit truc : usez-les avant de partir. Vous éviterez ou au moins minimiserez les ampoules, une fois sur place. Prévoyez une ou deux paires de chaussettes de rechange. Certaines chaussettes sont spécifiquement conçues pour garder les pieds au sec dans ce type de chaussures. Humides, vos pieds deviendront de vrais nids à ampoules, en plus de perdre leur chaleur à une vitesse grand V.

Informez-vous au préalable des conditions météorologiques de l'endroit arpenté. En cas d'averse majeure, revoir votre itinéraire et choisir un sentier moins accidenté afin d'éviter les mauvaises chutes peut être nécessaire.



La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



En route

Apportez toujours avec vous une réserve d'eau, et buvez à toutes les dix à quinze minutes. Vous vous déshydratez même sans ressentir le signal de la soif, surtout en situation d'effort physique... et en été!

Marchez à votre rythme, et préférez les sentiers balisés aux raccourcis ou aux sous-bois. Prenez des pauses autant de fois que vous en avez besoin. Pour vous aider à conserver votre équilibre en terrain accidenté

ou montagneux, des bâtons de marche peuvent vous être utiles. Informez-vous dans un magasin spécialisé pour savoir quel modèle convient le mieux à votre grandeur et à votre type de randonnée.

Le fil d'arrivée franchi, n'oubliez pas de vous étirer. Cela aura pour effet de relâcher les muscles qui ont travaillé, de rétablir une bonne circulation sanguine et de favoriser une meilleure récupération post-exercice.

En randonnée, ne laissez pas une mauvaise préparation vous restreindre, et faites voyager vos souliers!

Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

L'équipement

Beau temps, mauvais temps, adoptez une tenue vestimentaire multicouches. Cette technique vous permettra de gérer efficacement votre confort selon les changements de température. Ne sous-estimez pas les entre-saisons. Au printemps comme à l'automne, une température aux allures bien clémente peut devenir beaucoup plus froide après quelques heures de marche. Tuque, gants et foulards sont alors à prévoir pour tenir les engelures à l'écart.

Choisissez des sous-vêtements adaptés pour le sport. Des chaussettes, un soutien-gorge ou une culotte trop serrés pourraient non seulement entraîner des blessures douloureuses lors de vos mouvements, mais pourraient également couper la circulation sanguine et engendrer engourdissements, pertes de chaleur et mauvaise coordination des muscles et des articulations.

Assurez-vous de bien ajuster votre sac à dos de randonnée, aux épaules comme à la taille. Surtout, ne le surchargez pas : vous constaterez rapidement qu'un sac à dos à la base léger peut faire la vie dure à votre dos au bout de deux ou trois heures de marche. À l'intérieur, disposez les objets les plus lourds près du corps, afin de conserver la majorité du poids du sac près de votre centre de gravité. Afin de stabiliser la charge, nouez les sangles d'attache pour le tronc.