

Bien randonner

« *Marcher, c'est faire preuve de dignité* »
Frederic Gros, philosophe

Marcher, marcher, marcher... Mettre un pied devant l'autre et recommencer, quoi de plus naturel...

C'est fastoche !

Pas vraiment, le poulain, l'antilope et bien d'autres galopent dès la naissance alors que nous, petits humains, il nous faut apprendre et réussir à marcher huit à dix huit mois après l'apparition, et encore imparfaitement, les pieds en dedans, instables.



Et toi, ami randonneur, te déplaces-tu d'un mouvement fluide, léger, sans laisser-aller, tel un danseur ? A la fois ancré dans le sol mais vertical, homme debout, depuis la plante du pied jusqu'au sommet du crâne. Une ligne de force entre terre et ciel !

Ta **posture** : droite, les épaules ouvertes mais détendues, ton regard se porte au loin mais sait voir où se pose ton pied. Es tu es présent, attentif à ton déplacement.

Ta **foulée** : ni trop petite, ni trop grande, juste, adaptée à ta morphologie.

Le déroulé du pied :

- tu poses ton talon à plat avec douceur,
- puis tu déroules ton pied en goûtant la fluidité du mouvement de chaque articulation,
- enfin tes orteils te propulsent en avant.

Ta **respiration** : pendant la marche, tu ne super-ventiles pas mais tu recherches une respiration lente en inspirant profondément avec le ventre.

Les **bâtons** : ils renforcent ta sécurité - ancrage au sol - et ton équilibre ; en terrain « facile » ils peuvent aider ta propulsion, pour économiser les muscles de tes jambes. Sans bâtons, tu balances tes bras sans crispation, les pouces pointés vers l'avant.

Enfin tu respectes l'environnement, ton pas imite celui du **chat**, pas un caillou n'est dérangé, pas de traces de glissade, tu laisses le sentier dans l'état où il était avant ton passage ; n'oublie jamais que tu es un acteur majeur de la biodiversité, le messenger de **l'itinérance douce**.

Sur des chemins glissants, schistes mouillés, granit humide, tu choisis l'endroit où tu poses tes chaussures, tu évites les plaques luisantes et privilégies les endroits herbeux ou terreux. Sur les sentiers encaissés boueux, tes pas cherchent l'herbe ou les pierres ou les branchages sur les cotés.

En montagne, lors des descentes pentues, tu plies les genoux pour augmenter l'ancrage et ne déplaces ta jambe arrière que lorsque ton pied avant est posé, stable, enraciné pour te protéger de la chute.

Un dernier détail, ton compagnon de randonnée; le [sac à dos](#) doit être bien équilibré et les sangles réglées à ton corps - un bon réglage des bretelles dispose le fond du **sac** à la hauteur des hanches.

Vertige, équilibre

Le vertige est avant tout un trouble de l'équilibre. Le sujet a l'illusion de déplacement ou de mouvement de l'environnement immédiat ; le vertige se manifeste par crises, isolées ou répétées.

Le mécanisme des **vertiges** est complexe et multi-factoriel. L'**oreille interne**, les **yeux** et les **pieds** sont impliqués.

Le vertige est l'ennemi du randonneur. Les causes les plus fréquentes sont les troubles de l'oreille interne, les troubles visuels, le mal des transports, ou les effets indésirables de certains médicaments ; en randonnée une fatigue passagère ou une hypoglycémie peuvent déclencher une crise.

Il est indispensable de consulter un médecin après tout vertige ou malaise accompagné d'une incapacité même brève afin d'identifier la cause et mettre en œuvre les traitements adaptés.

L'équilibre, ça se travaille.

Exercices

Tout d'abord [la posture de l'arbre](#), sur un pied les mains jointes au dessus de la tête ; ying et yang : tu ancras le pied d'appui dans le sol genou légèrement plié puis tu étires le sommet de ta tête vers le ciel. Enfin tes bras se mettent en place. Cette posture symbolise la verticalité de l'homme, en équilibre entre la terre et le ciel. A faire yeux ouverts puis yeux fermés. Garder la posture aussi longtemps que possible.

Tu peux utiliser des appareils tels qu'un **coussin d'équilibre en mousse** - sur le coussin, tu traces un huit avec ton périnée, puis tu étends une jambe sur le côté, enfin tu fermes les yeux -



ou bien **un appareil d'entraînement à l'équilibre gyroscope avec deux poignées**. Cet appareil peut être un moyen d'entraînement dans le cadre d'une mesure de réhabilitation après consultation d'un médecin.



Que ces quelques conseils décuplent ton plaisir sur les sentiers !

***« Un voyage de mille lieues commence toujours par le premier pas »
nous dit Lao Tseu***

Jean-Pierre Nebout