



## Faut-il s'étirer quand on pratique la randonnée pédestre ?

Si les échauffements et les étirements font partie intégrante d'une séance de marche nordique, ces pratiques sont également recommandées en randonnée, notamment lors d'itinéraires ou de sorties en étoiles sur plusieurs jours.

Il y a de multiples raisons bénéfiques à pratiquer les étirements :

- Se préparer à l'effort,
- Prévenir les douleurs,
- Favoriser la récupération et éviter les blessures qui peuvent devenir handicapantes sur le long terme.

### 1. Prévenir les blessures accidentelles

A tout âge et peu importe notre bonne condition physique, un bon échauffement suivi de quelques séances de relaxation durant l'effort et d'étirements après l'effort permettent la prévention des blessures. Ces dernières peuvent survenir à froid, durant les premiers instants de l'effort, lorsque le corps se réveille à peine, ou lors d'efforts intenses et prolongés, à force de micro-traumatismes qui, s'ils ne sont pas traités, peuvent continuer à détériorer tendons et ligaments même au repos car la tension n'est pas correctement relâchée.

S'échauffer correctement via des étirements actifs est une phase essentielle de la préparation à l'effort et de prévention des risques. Un corps souple, élastique et un esprit aguerri sont le meilleur moyen de prévenir les conséquences d'erreurs d'inattention dues notamment à une mauvaise préparation (entorses, chutes).

### 2. Prévenir les blessures chroniques

Certaines lésions qui surviennent brutalement ne sont que la conséquence de micro-traumatismes que l'on a négligés. Il faut diminuer l'impact de nos activités sur nos muscles et nos articulations.

Quoique l'on fasse, notre corps perdra avec l'âge élasticité, vigueur et résistance. On ne peut au mieux que ralentir ce processus. Les étirements doivent tout simplement faire partie de notre hygiène sportive. Les quelques minutes perdues à faire les étirements ne sont rien comparées à des mois de mise au repos voire des douleurs chroniques qui, à terme, peuvent handicaper à vie la qualité de votre pratique sportive.

### 3. Réduire la fatigue physique

Notre corps est une machine complexe qui s'encrasse. Les étirements adaptés durant l'effort et après l'effort (après un temps de repos) permettent d'éliminer les toxines et les déchets résultants de l'effort, comme l'acide lactique.

De fait, bien s'hydrater notamment durant l'effort et profiter des quelques moments de pause pour relaxer ses muscles est un excellent moyen pour libérer les tensions et replacer la notion de plaisir comme but de la randonnée.

### 4. Récupérer plus rapidement

Attention, laissez passer jusqu'à quelques heures après un effort intense. Cela permettra aux fibres musculaires de se replacer correctement. De même, en cas de trop fortes courbatures, ne sollicitez pas les muscles en question, les micro-déchirures pourraient s'aggraver. Préférez alors une mise au froid.

Quoiqu'il en soit, des étirements, une bonne douche froide, un éventuel massage permettent au corps de lutter efficacement contre les courbatures, crampes et les douleurs physiques liées à votre activité. Le corps peut entrer dans une phase de repos et de récupération optimisée. C'est excellent pour votre état de relaxation générale, tant du point de vue mental que physique. Le sommeil n'en sera que meilleur.

### 5. Améliorer vos performances

Une bonne phase d'échauffements et d'étirements favorise la bonne oxygénation des muscles et permet une plus grande amplitude articulaire et musculaire. On évite le phénomène de raideur musculaire.

Puisque le risque de blessures est ainsi diminué, que les douleurs sont apaisées et que la phase de récupération est plus efficace, cela augmente notre résistance à un effort soutenu et de longue durée.

Ce qui contribue, au final, à de meilleures performances et à un plus grand bien-être. Pas besoin d'être un sportif professionnel pour souhaiter poursuivre son activité tout en restant en forme et en bonne santé.