

# L'échauffement



**Même en randonnée**, l'échauffement est utile. On doit préparer son corps et son cœur à l'effort. On débute par un échauffement d'au moins **10 minutes**.

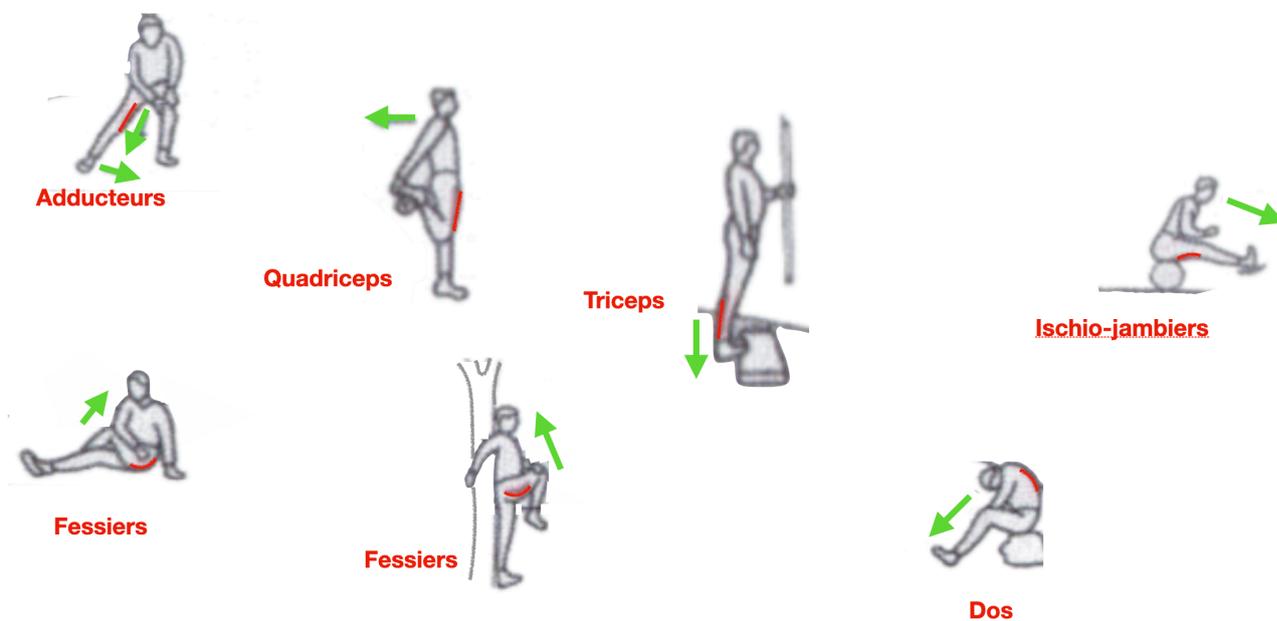
Tout en respirant à fond, étirer les mollets, les cuisses et le dos qui absorbent tous les chocs (**voir schéma**).

Non, ça n'a rien de ridicule !

Les 15 premières minutes, optez pour un rythme très tranquille. Accélérez progressivement le pas jusqu'à trouver sa vitesse de croisière.

Pendant la balade, si les muscles tirent, on fait la pause et **on boit de l'eau**.

L'alerte par la soif n'est pas très efficace. Il manque déjà un demi-litre d'eau quand on commence à avoir soif.



# Les étirements



Pas envie d'être courbatu le lendemain de votre randonnée ?

**Après une randonnée**, il est conseillé d'étirer les ischio-jambiers, les muscles qui se trouvent à l'intérieur et à l'arrière des cuisses. L'étirement est maintenu 20 à 30 secondes et on effectue deux à trois fois chaque exercice.

**Voici un enchaînement de 6 étirements.**

Les étirements se font après un temps de récupération suffisant, sur un muscle échauffé, en douceur, lentement sans temps de ressort, sans dépasser sa limite signalée par l'apparition de la douleur.

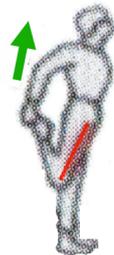
On se concentre sur ses muscles, avec une respiration profonde en expirant à l'étirement.



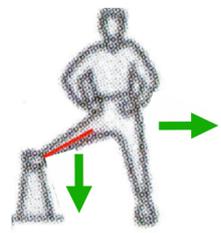
**Triceps**



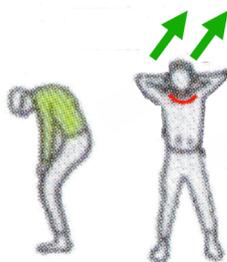
**Ischio-jambiers**



**Quadriceps**



**Adducteurs**



**Dos**



**Psoas**