

**QUELQUES CONSEILS POUR RANDONNER  
AVEC DES ENFANTS****DR. PHILIPPE MOTEAU**

*La marche est une activité sportive d'endurance mais peu intense, très bien adaptée à l'organisme de l'enfant en perpétuelle croissance.*

- Le tout petit est porté par un adulte, mais attention de ne pas dépasser 2 heures d'affilée et évitez le temps trop chaud ou trop froid s'il est immobile (portage en porte-bébé).
- Évitez de dépasser les 2 000 mètres d'altitude ; surtout si l'enfant fait de nombreuses otites et rhinopharyngites.
- Entre 4 et 8 ans, on peut envisager des balades plus longues en comptant une moyenne d' 1 km/h à 3 kms/h (hors pauses) pour les plus grands.
- L'enfant peut marcher de 3 kms jusqu'à 12 kms pour les plus grands.
- Il peut aller jusqu'à 2 200 - 2 500 mètres d'altitude, s'il n'a pas de problème respiratoire ou ORL particulier.
- Entre 8 et 12 ans, l'enfant peut marcher jusqu'à 15 kms par jour, on peut envisager des circuits de plusieurs jours.
- Au-delà de 12 ans, la randonnée se rapproche de celles des adultes. Le problème n'est pas physique (surtout s'il y a été habitué) mais plutôt psychologique, la motivation est essentielle.

**RECOMMANDATIONS MATÉRIELLES :**

- de bonnes chaussures de randonnée (semelle épaisse et crantée, tige montante, goretex ou sympatex pour l'imperméabilité, cuir ou fibre synthétique rigide pour le maintien) ;
- des chaussettes en coton et vêtements solides mais légers ; et adaptés à la pluie et au soleil.  
N'oubliez pas la gourde (0,5 litre, peu lourde) ;
- de 4 à 8 ans l'enfant peut porter jusqu'à 3 kilos, de 8 à 12 ans jusqu'à 5 kilos. Le sac sera rembourré au dos et aux bretelles, pensez à la ceinture ventrale.
- des pauses environ 10 à 15 minutes toutes les heures et en profiter pour boire.

En cas de sinistre, ralentir l'allure, vérifier que l'enfant n'a pas mal aux pieds, qu'il a bu suffisamment, qu'il n'a pas de fringale.  
Faire des pauses plus fréquentes et surtout trouver des dérivatifs : chants, jeux...

**CŒUR ET RANDONNÉE****DR. ÉRIC BOSCH****POURQUOI ?**

Pratiquer régulièrement la randonnée, activité physique d'endurance et d'intensité modérée, c'est entraîner le muscle cardiaque et améliorer ses performances.

C'est diminuer, aussi, de façon significative, le risque de maladies cardio-vasculaires qui touche de plus en plus les hommes dès 50 ans et les femmes à partir de 60 ans.

Elle peut même être bénéfique à un grand nombre de « malades », et en particulier aux cardiaques, et aux sédentaires, en présence de « facteurs de risque » (maladies chroniques développées par le système cardio-vasculaire invalidantes voire mortelles). L'entraînement va améliorer progressivement la performance du cœur, que l'on ressentira par une plus grande facilité à effectuer un effort donné, il faut du temps et une pratique progressive et régulière, à entretenir ensuite continuellement car les effets ne sont pas permanents.

**COMMENT ?**

Commencer par une marche à allure normale (plus rapide que le pas de promenade) pendant 60 à 90 minutes, deux fois par semaine. Augmenter progressivement distance, durée, allure de la marche et si possible la fréquence.

**QUELS SONT LES FACTEURS AGGRAVANTS ?**

La consommation de tabac, un taux de cholestérol élevé, le diabète sucré, la surcharge de poids, l'hypertension artérielle, la sédentarité.

**LE RÔLE PRÉVENTIF DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE CONTRE CES MALADIES**

La randonnée diminue le mode de vie sédentaire, elle améliore l'hypertension artérielle, un excès de cholestérol, le diabète sucré. Elle développe aussi au fil du temps une circulation artérielle de suppléance non négligeable qui pourrait subvenir, au moins partiellement, aux besoins en cas d'obstruction d'une coronaire.

**LE CAS DES PERSONNES CARDIAQUES**

L'existence d'une maladie cardio-vasculaire (hypertension artérielle, artérite des membres inférieurs, angine de poitrine, infarctus...), n'est plus une contre-indication à la poursuite ou à la reprise d'une activité régulière ; dès lors qu'il s'agit d'une activité qui demande un effort modéré dans son intensité, que le médecin a constaté votre stabilité cardio-vasculaire, qu'il vous a autorisé l'activité physique de randonnée pédestre, éventuellement après un bilan spécialisé (électrocardiogramme d'effort), et enfin que vous connaissez les incidents possibles pouvant survenir au cours d'une randonnée (essoufflement, malaise, douleurs dans la poitrine) et avez des moyens pour y remédier (repos, médicaments). Le patient coronarien à qui on a réparé les coronaires, par la chirurgie ou par dilatation, sans dégâts irréversibles sur le cœur peut avoir une activité normale, même s'il ne reprendra sa pratique de la randonnée qu'après un entraînement très progressif et personnalisé.



**DE LA NÉCESSITÉ DE BOIRE****DR. PIERRE JOSUÉ**

L'eau représente environ 70 % du poids du corps et ce taux doit rester le plus constant possible. Elle baigne les cellules, assure la bonne fluidité du sang qui leur apporte les éléments nutritifs et évacue leurs déchets. Elle règle la température du corps qui doit rester constante autour des 37°.

**■ LES BESOINS EN EAU**

Les besoins de base quotidiens (1,5 litre d'eau/jour, besoin minimum en dehors de tout effort ! Jusqu'à 8 - 9 litres d'eau nécessaires selon le climat et l'effort). Notre organisme compense la perte d'eau dans l'alimentation quotidienne et dans tous les liquides.

**■ LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE**

Pas de randonnée aux heures les plus chaudes en été, vêtements adaptés au froid ou à la chaleur, effort modéré lorsqu'il fait chaud, ... et boire ! Mieux vaut boire quelques gorgées toutes les demi-heures plutôt qu'une grande quantité lors de pauses moins fréquentes. Le soir en arrivant, boire abondamment pour compenser le déficit quasi obligatoire de la journée. S'il n'est pas toujours facile d'emporter la quantité nécessaire pour une journée d'été (5 l.), il est souvent possible de se réapprovisionner en chemin, ne pas oublier d'ajouter une petite tablette désinfectante et laisser agir une heure pour rendre l'eau d'un ruisseau potable.

**■ LES ACCIDENTS LIÉS AU MANQUE D'EAU**

Le manque d'eau se manifeste tout d'abord par une fatigue intense, inexplicée (un déficit en eau de 2 % du poids du corps entraîne une diminution d'énergie de 20 %), par la soif, et peu ou pas d'urines émises, de coloration foncée.

L'évacuation de la chaleur par la transpiration (transport par le sang jusqu'en périphérie de peau et unique moyen de réguler la température thermique) évite l'enrayement du système de refroidissement.

**■ ENNUIS, DU PLUS BÉNIN AU PLUS GRAVE :**

**Les crampes de chaleur :** elles surviennent pendant un effort intense qui fait beaucoup transpirer, même s'il ne fait pas chaud.

**Que faire :** Étirer progressivement le membre atteint jusqu'à l'allonger, la douleur va s'apaiser. Repos et réhydratation abondante et en quelques heures, la crise est finie.

**L'insolation :** Deux facteurs se conjuguent : chaleur importante, le plus souvent avec un fort ensoleillement, et déshydratation intense. Au repos, on ressent une fatigue intense avec souvent de violents maux de tête, nausées, sueurs froides. La peau est humide et froide, la température est normale.

**Que faire :** Repos pendant au moins douze heures dans un endroit frais et obscur. Compensation progressive du déficit tant en eau qu'en sels minéraux : eau gazeuse, coca, bouillon, avant de reprendre une activité très progressivement.

**Le coup de chaleur hyperthermique :****C'EST L'ACCIDENT LE PLUS GRAVE QUI PUISSE SURVENIR.**

Sans forcément de soleil, la température ambiante est souvent élevée avec parfois une grande humidité. La déshydratation dérègle la régulation thermique, il n'y a plus de transpiration, plus de refroidissement du sang. Mêmes symptômes que pour l'insolation mais avec deux différences majeures : la peau est sèche, la température est élevée.

**Que faire :** Sans traitement, on peut mourir. Mettre le patient en position de sécurité, le refroidir par tous les moyens possibles (linges froids, bains froids) et immédiatement appeler les secours.

**RANDONNEURS SOUS ORDONNANCE**

**D'après une étude récente menée par vos médecins de Comités :**

- 50 % des randonneurs licenciés sont porteurs d'au moins une maladie et

- 57 % d'entre eux prennent au moins un médicament de manière habituelle.

**Votre maladie, votre traitement peut cependant occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement, si cela survient au cours d'une randonnée. L'information d'une personne est donc nécessaire et doit être discrète.**

■ cette information peut être orale : vous donnez toutes ces informations à une personne de votre choix, qui peut être une personne de confiance ou tout simplement votre animateur. L'ennui de ce mode d'information est qu'il faudra souvent le répéter à des personnes différentes, peut être à chaque randonnée.

■ elle peut aussi être écrite et c'est ce que nous vous proposons: tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira simplement d'avertir de la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conservez, et de la possibilité d'incidents.

**Dans tous les cas, cette information ne peut être divulguée, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au secret médical ; le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales.**

**MODÈLE DE FICHE À EMPORTER SUR SOI**

Nom :

Prénom :

**Quels sont les signes qui peuvent survenir ?** Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicée...)

**Les gestes à pratiquer :**

**Les médicaments que j'ai sur moi, ainsi que l'endroit où ils sont conservés :**

**Que faut-il me donner ? Et combien ?**

**Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :**

Tél. fixe :

Tél. portable :

**Coordonnées téléphoniques de mon médecin :**

Tél. fixe :

Tél. portable :