



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

Pourquoi randonnée ?

Extrait d'un article de François Jourjon et du Docteur Sophie Dumery

Combien êtes-vous à rentrer d'une randonnée et à vous dire : « c'était génial, j'avais oublié à quel point cela me fait du bien, je devrais faire cela plus souvent ! ».

Ensuite, le quotidien reprend le dessus, vous vous laissez déborder, vous pensez ne pas avoir le temps, vous repoussez à plus tard et vous vous trouvez des excuses.

Pour booster votre motivation et vous (re)donner l'envie de sortir vos chaussures de randonnée, posez-vous une seule question : **Pourquoi randonnez-vous ?**

8 raisons pour lesquelles nous randonnons

Certaines personnes vous ont déjà probablement posé la question. Elles ne comprennent pas pourquoi vous faites autant d'efforts, parfois sous le mauvais temps, parfois avec un sac lourd, avez des ampoules, etc. Et surtout, pourquoi après tout ça, vous rentrez toujours avec le sourire !

Voici quelques raisons qui font que nous randonnons et surtout que nous aimons cela.

- **Pour profiter de la nature** : des paysages, de la faune et la flore d'une manière privilégiée. L'odeur de la forêt, le rafraîchissement d'une brise de montagne, la sensation des chemins sous les pieds, la beauté d'une mer de nuage, la contemplation d'un animal qui mange... Tout ce qui nous donne l'envie d'aller voir ce qui se cache après le virage d'un sentier. Et pour certaine, d'admirer un caillou au bord d'un chemin...
- **Pour accéder à des endroits inaccessibles autrement qu'à pied** : quel bonheur de se dire, que la seule manière d'aller à un endroit est de faire l'effort de marcher jusqu'à celui-ci. Il prend tout de suite beaucoup plus de valeur qu'un endroit qui est également accessible en voiture. On a l'impression de mériter l'endroit.
- **Pour se dépasser physiquement et mentalement** : en sortant de notre « zone de confort » habituelle. Même si c'est parfois difficile, c'est extrêmement gratifiant une fois le dépassement accompli. Et c'est vraiment personnel, peu importe que ce soit d'arriver en haut d'une montée, marcher 10 km, ou traverser l'Himalaya à pied.
- **Pour se recentrer sur des choses simples** : manger, boire, se déplacer, etc. Et, se débarrasser temporairement de toutes les choses matérielles que le monde moderne nous a apportées. Randonner permet de se concentrer sur une chose simple à la fois et de le faire dans le calme sans être sans cesse interrompu par des sonneries ou des objets qui accaparent notre attention. Plus besoin de s'occuper d'une multitude de choses en même temps.
- **Pour rencontrer des personnes partageant la même passion** : randonner est également un excellent moment privilégié à partager avec les personnes qui vous sont chères. Rien que le seul fait de raconter nos souvenirs de randonnée nous donne le sourire et l'envie d'y retourner !
- **Pour se vider la tête**, ne penser à rien d'autre et seulement au moment présent. Pour se débarrasser de ses soucis (qu'ils soient réels ou irrationnels) et sortir de la routine quotidienne. Arrivez-vous à faire cela dans la vie de tous les jours ? Ou, pensez-vous toujours à des tas de choses en même temps ?
- **Pour se sentir bien physiquement** : comme après toute activité physique, on se sent bien physiquement, en partie grâce aux hormones libérées. Cela permet d'être plus détendu et plus relâché malgré quelques raideurs et courbatures parfois. En plus, la randonnée a un effet très bénéfique sur la santé.
- **Pour se sentir bien moralement** : se ressourcer comme certains disent. Toutes les raisons mentionnées ci-dessus permettent de se sentir beaucoup mieux moralement avec toutes les conséquences positives que cela entraîne.

Les bénéfices pour la santé liés à la pratique de la randonnée*

- La randonnée est un excellent sport qui permet de s'occuper de son corps. Elle incite à une bonne hygiène de vie, notamment chez les personnes sédentaires.
- La marche est bénéfique aux personnes souffrant d'ostéoporose et elle développe les capacités respiratoires.
- D'une manière générale, la pratique régulière modérée de la marche rééduque les malades cardiaques ou vasculaires, elle améliore aussi le contrôle du diabète.

Les traumatismes les plus fréquents*

- Les randonneurs se font surtout des entorses de cheville (*porter de bonnes chaussures de marche*).
- Chez les personnes souffrant d'ostéoporose, il peut se produire des fractures lors des chutes.
- Les articulations souffrent en cas de mauvaise technique de marche, d'autant plus en cas de surpoids ou de trajets inadaptés.
- Il faut aussi rappeler : la faune et la flore exposent aux allergies (rhume des foins, crises d'asthmes...) chez les personnes prédisposées. Les morsures de "grosses bêtes" ne sont paradoxalement pas dues aux animaux sauvages mais essentiellement aux chiens, à proximité ou non des habitations.
- Enfin, les personnes négligentes risquent insolation, coups de soleil sévères, hypoglycémies et déshydratation. Tout est affaire de prévention.

Les bienfaits de la randonnée

- Renforce le squelette et les articulations
- Limite les risques cardio-vasculaires
- Lutte contre le surpoids et l'obésité
- Libère la respiration
- Entretien les muscles
- Renforce le système immunitaire
- Fortifie le cerveau
- Redonne le moral
- Éveille les sens

A vous de jouer !

Il n'est pas facile de savoir exactement pourquoi nous randonnons, car c'est lié à nos émotions. Nous sommes tous très occupés, mais nous occupons une grande partie de notre temps de manière futile aux dépens d'activités que nous aimons vraiment, comme la randonnée si bénéfique à la préservation de notre santé.

Conclusions

- Réservez-vous du temps pour randonner. Bloquez un « créneau » chaque semaine pour randonner, autour duquel vous organiserez le reste.
- Le bienfait que vous apporteront ces randonnées compensera plus que largement le temps passé ou les sacrifices que vous ferez.
- **Et pourquoi ne pas proposer et convaincre vos ami(e)s à venir vous rejoindre au sein de notre club pour marcher et participer aux autres activités proposées ?**

**D'après le docteur Sophie Dumery, médecin formateur pour le comité régional Ile-de-France de la Fédération française de randonnée pédestre et membre de la commission médicale de la FFRP*