

CHECK-UP DE L'ACTIVITE RANDONNEE

Ce contenu est diffusé en partenariat entre VIDAL et CNOSF

Caractéristiques de l'activité

Les experts du MÉDICOSPORT-SANTÉ© ont retenu six caractéristiques générales de l'activité. Elles sont quantifiées sur une échelle de 4 niveaux allant de faible à très important.

	Faible	Modéré	Important	Très important	Commentaires
Caractère ludique		↔			
Intensité cardiorespiratoire	↔				
Intensité de l'effort musculaire	↔				Membres inférieurs
Interactions sociales			↔		
Sollicitation mécanique du squelette	↔				
Technicité	↔				

Bénéfices potentiels à la pratique de la randonnée

Dans des conditions optimales de pratique, selon le MÉDICOSPORT-SANTÉ©, la pratique de la randonnée apporte les bénéfices suivants :

Echelle des bénéfices			
faible	modéré	important	très important

CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Adresse, précision	X			
Coordination motrice		X		
Endurance		X		
Équilibre statique et dynamique			X	
Proprioception		X		
Vitesse	X			

SYSTÈME MUSCULOSQUELETTIQUE

Endurance musculaire			X	
Masse et force musculaire		X		
Sollicitations mécaniques du squelette		X		
Souplesse et mobilité articulaire		X		

FONCTIONS COGNITIVES

Analyse de situation et prise de décision		X		
Apprentissage	X			
Concentration			X	
Mémoire	X			
Orientation spatio-temporelle			X	

INTÉRÊT PSYCHOSOCIAL

Bien-être psychique			X	
Gestion du stress, relaxation		X		
Interactions sociales / Socialisation			X	

Identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort

- douleurs thoraciques ;
- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue ;
- dyspnée ;
- céphalées ;
- douleurs rachidiennes ;