

# DE LA TÊTE AUX PIEDS

## La rando se prépare aussi en ville

La saison des balades en montagne débute. Quelques exercices pour éviter de souffrir, surtout en descente

Yseult Théraulaz Textes  
Florian Cella Photos

**R**ien de plus facile que de faire de la randonnée en montagne... Il suffit de savoir marcher, non? Certes, ça aide, mais savoir mettre un pied devant l'autre ne suffit pas. Encore faut-il être suffisamment entraîné pour éviter d'être totalement courbaturé après quelques heures de marche. «Les personnes qui ne font aucun sport tout au long de l'année vont forcément avoir des courbatures après une randonnée», explique Gérard Gremion, responsable du centre de médecine du sport du CHUV. Tout effort se prépare à l'avance. Pour une marche de cinq heures, par exemple, je préconise entre 6 à 8 semaines d'entraînement préalable.»

Comment? En fortifiant la musculature afin que les articulations ne soient pas mises à rude épreuve. Ces dernières souffrant particulièrement à la descente. «Les muscles travaillent alors de manière excentrique, à savoir en freinant le mouvement. Et cela demande un effort plus intense que lorsqu'ils travaillent en développement de force, comme à la montée.»

Travailler sa musculature dans la phase de freinage est donc une bonne solution pour pouvoir affronter en forme une randonnée en montagne. Les salles Exersuisse sont d'ailleurs en train de s'équiper de machines spéciales pour la musculation excentrique. «Ces nouveaux appareils permettent d'augmenter le poids de 40% lors du freinage du mouvement», explique Victor Bonetti, responsable de la salle Exersuisse de Lausanne. Le potentiel de gain de force musculaire est donc plus important que celui obtenu sur une machine traditionnelle.»

Que ceux qui ne souhaitent pas s'abonner à une salle de sport ne s'inquiètent pas. Chez eux ou en extérieur, ils peuvent faire quelques exercices ciblés (voir ci-contre). Mais une fois la muscula-

ture renforcée, reste le système cardiovasculaire à entraîner. «A part chez les fumeurs, les personnes en surpoids ou malades du cœur, le facteur limitant pour la randonnée est toutefois rarement le système cardiovasculaire», précise Gérard Gremion. On peut tout de même entraîner son endurance avec la natation, le vélo, la marche ou la course.»

Le Français Pascal Prévost, docteur en neurophysiologie et biomécanique de la performance sportive et formateur chez Vertigo Diffusion à Lausanne préconise aux futurs marcheurs de s'entraîner dans la zone d'inconfort: «Celle où l'on est un peu essoufflé. Cela afin de stimuler le corps et de l'obliger à améliorer ses capacités. On peut commencer avec une marche rapide de quelques minutes durant laquelle on est un peu essoufflé. Après ce laps de temps, on récupère en laissant la fréquence cardiaque redescendre puis on repart pour quelques minutes au même rythme. Le but est de parvenir à tenir trente minutes dans cette zone.»

### Du chocolat noir et ça repart

Enfin, le jour de la randonnée, ne pas négliger son alimentation. «Un petit-déjeuner le matin même avec des sucres à index glycémique faible (comme les céréales, le pain complet) fournit l'énergie dont le corps a besoin pendant l'effort», continue Pascal Prévost. Ne pas oublier un peu de protéines pour permettre aux muscles de se reconstruire après l'effort.» En cours de route, prévoir aussi quelques encas. Fruits frais ou secs, barres de céréales ou chocolat peuvent apporter le surplus d'énergie dont l'organisme a besoin pour tenir tout au long de l'effort. «Il a été prouvé récemment que 100 grammes de chocolat noir deux heures avant l'effort limitaient le stress oxydatif imposé aux cellules musculaires.» En résumé, grâce au chocolat noir, moins de radicaux libres viennent empêcher la cellule de faire son boulot.

[www.exersuisse.ch](http://www.exersuisse.ch) pour un entraînement sur les machines excentriques



**1** Pour bien préparer les muscles des jambes au travail de freinage (travail excentrique), Pascal Prévost suggère de descendre des marches d'escalier. D'abord une par une, puis deux par deux.



**2** Monter une cote à vélo fait bien travailler la musculature des cuisses tout en sollicitant le système cardiovasculaire. On peut aussi choisir de marcher à vive allure en montée.



**3** Les machines X Force installées chez Exersuisse obligent les muscles (ici les quadriceps) à travailler davantage lors du freinage de la charge, cela grâce à un mécanisme électronique.



**4** Plaquer le dos au mur et tenir la position 3 à 4 minutes pour travailler les muscles des cuisses. Plus on descend les fesses, plus c'est dur. Mais il ne faut pas aller sous un angle de 90°.

## Décryptage d'étiquette

### Des pop-corns aussi gras que des chips

Les personnes qui font un peu attention à leur ligne seraient tentées de choisir un paquet de pop-corns plutôt que des chips pour accompagner l'apéro. Une fausse bonne idée, à en croire la composition du maïs soufflé vendu chez Migros.

**Huile végétale** Elle apparaît en deuxième position dans la liste. C'est donc le deuxième ingrédient le plus présent dans le produit fini. «Ces pop-corns

contiennent 23% de matières grasses, s'étonne Laurence Margot. Ils sont donc presque aussi gras que des chips. Lorsque l'on fait des pop-corns maison, on met juste un peu d'huile au fond de la casserole. On obtient donc un snack bien moins gras.»

A noter que le type d'huile végétale utilisée n'étant pas précisé, il y a fort à parier qu'il s'agit de celle de palme.

**Sel de cuisine iodé 1,4%** C'est un sel enrichi en iode. Il est utilisé par

la thyroïde pour produire des hormones. Une carence augmente le risque de goitre. «Il y a 0,5 g de sel par portion de 30 g de ces pop-corns. Ce qui fait

**Pop Corn, salé**  
**Ingrédients:** maïs 80%, huile végétale, sel de cuisine iodé 1,4%. Peut contenir du lait, des noisettes, des amandes, du soja et traces d'autres fruits à coque (noix).

**Pop-corn salé Migros: 60 centimes les 50 grammes.** FLORIAN CELLA

qu'aux 100 g, ils sont plus salés que des chips. C'est tout de même un peu beaucoup pour un apéritif», constate Laurence Margot. **Y. T.**

**FOOD FACTS**  
100 g enthalten | contiennent: Energiewert | valeur énergétique 2110 kJ (503 kcal), Eiweiss | protéines: 8 g, Kohlenhydrate | glucides: 62 g, davon Zucker | dont sucres: 1,5 g, Fett | lipides: 23 g, davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés: 17 g, Ballaststoffe | fibres alimentaires: 8 g, Natrium | sodium: 0,62 g, Kochsalz | sel de cuisine: 1,6 g.

## Le commentaire de la diététicienne



**Laurence Margot**, diététicienne aux Ligues de la santé, à Chavannes-près-Renens

«Ce produit est typiquement un snack que l'on mange sans se rendre compte des quantités

ingérées. Comme ces pop-corns sont gras, il ne faut pas en abuser. A la maison, les amateurs de maïs soufflé ont avantage à les faire eux-mêmes. Pour ceux qui souhaitent proposer un apéritif plus sain, je conseille de servir des bâtonnets de légumes accompagnés de tsatsiki et de pain pita. C'est bon et les invités ne se sentent pas mis au régime!»