



## Préparation physique

Ces conseils s'adressent à ceux qui débutent la marche ou qui n'ont pas l'habitude de randonner.

L'activité physique régulière, dont fait partie la marche, pratiquée de façon modérée, est très bonne pour le corps humain. Elle entretient les grandes fonctions respiratoire, cardiaque et circulatoire, retarde les manifestations de l'arthrose, lutte contre la prise de poids, le stress, permet un meilleur sommeil et un bon équilibre général. Marcher plusieurs fois par semaine est excellent. Il est conseillé de le faire quotidiennement au moins 30 minutes de façon dynamique.

Elle se pratique à tout âge avec énormément de bénéfice.

La région d'Ambohimanga est très vallonnée, quelques petites difficultés sont donc présentes tout au long des parcours. Le mode de déplacement que nous allons utiliser lors de la **SoliRando Malagasy** se fait à allure libre et lente. Il nous permet de découvrir plus facilement les gens et d'apprécier la beauté des paysages

Proposition de plan d'entraînement (la préparation physique repousse la fatigue lors de la rando.)

Commencez votre entraînement dès maintenant, l'objectif étant de randonner à allure libre sans fatiguer. Avant de débiter le plan, marchez 2 ou 3 fois par semaine pendant une quinzaine de jours à la vitesse qui vous convient sur de petites distances afin de vous habituer progressivement à cet exercice physique.

L'idéal est de faire 3 sorties minimum par semaine. Une 4<sup>ème</sup> est possible en J7 à l'allure à laquelle vous vous sentez bien durant un temps qui vous convient. L'augmentation du temps de marche améliore l'endurance, qualité nécessaire pour pouvoir marcher un certain temps. Varier les vitesses de marche fait progresser et moins fatiguer sur le plan essoufflement. Démarrer toujours lentement pour laisser le temps aux articulations d'être prêtes.

Le repos est important, il permet la récupération et évite les blessures. Il faut donc le respecter.

Téléchargez le [\*\*Plan d'entraînement sur 8 semaines\*\*](#)

Ne jamais forcer, il ne s'agit pas de préparation à une compétition mais d'une remise en forme pour randonner ensuite avec plaisir à allure normale sans se « tirer dessus » pour rester dans le rythme des autres. Si vous ne pouvez pas faire une sortie, ne cherchez pas à la récupérer, si une autre vous semble trop dure restez à allure libre, si vous êtes fatigué reposez vous.

*Allure libre* = marche normale sans fatiguer, c'est l'allure à laquelle vous vous sentez bien.

*Active* = marche plus intense mais sans aller jusqu'à l'essoufflement.

*Rapide* = marche accélérée qui fatigue si elle dure trop longtemps

Dans le tableau ci-dessous, 15mn libre, 5 mn active = 15 minutes de marche allure libre suivie de 5 mn de marche plus intense etc...

Une fois ce plan terminé, ne vous arrêtez pas, poursuivez votre entraînement à l'allure qui convient. Le terrain sur lequel vous allez randonner en Afrique sera plat. Les pistes seront parfois sablonneuses, si vous en avez la possibilité, allez marcher dans le sable afin de bien préparer vos tendons et articulations à cet effort. La chaleur sera l'autre difficulté, si vous marchez au soleil, protégez-vous et hydratez-vous bien, le couvre-chef et la gourde sont impératifs.

**DONC** : s'entraîner régulièrement, trouver son rythme, s'hydrater (la déshydratation entraîne une perte des capacités physiques, il faut boire avant d'avoir soif)