

À VOS MARQUES. PRÊTS. MARCHEZ!

EXERCICES D'ACTIVATION ET DE RÉCUPÉRATION LORS DE VOTRE RANDONNÉE

Avant le départ... *activez-vous!*

Prenez quelques minutes afin de bien préparer votre corps. Effectuez quelques exercices d'activation puis débutez votre marche à un rythme lent. Après 5 à 10 minutes, accélérez la cadence pour atteindre votre rythme habituel.

Exemples d'exercices...

- **Levez-vous sur la pointe des pieds** en étirant les bras vers le haut (5 fois);
- **Faites des rotations des bras** dans les deux sens (10 secondes par côté) puis du bassin (10 secondes par côté);
- **Sautillez sur place**, sur vos deux pieds (10 secondes), sur votre pied droit (5 secondes) puis sur votre pied gauche (5 secondes);
- De façon dynamique, **marchez sur place en levant les genoux** puis faites des « **talons-fesses** » (10 secondes par exercice);
- **Accroupissez-vous** afin de toucher le sol avec vos doigts puis relevez vous en levant les bras vers le haut (5 fois).

Durant la randonnée...

profitez des pauses pour faire de courtes séances d'étirements.

En étirant vos muscles régulièrement, vous faites circuler du sang bien oxygéné dans ceux-ci, ce qui facilite l'évacuation des déchets (comme l'acide lactique) qui augmenteraient le risque de crampes et la sensation de fatigue musculaire.

Cinq à dix minutes avant la fin de la marche, réduisez votre vitesse, ce qui aura pour effet de ralentir votre rythme cardiaque et de diminuer votre température corporelle.

Après la randonnée... *étirez-vous!*

- Adoptez la bonne position;
- Respirez lentement et profondément;
- **Maintenez une tension constante durant 20 à 30 secondes;**
- Ne forcez pas et ne donnez pas de coup;
- Vous ne devez pas ressentir de douleur;
- Répétez les exercices au besoin en insistant sur les muscles qui sont plus tendus et fatigués.

