Fiche 14

Les descentes en rando abîment vos genoux ?

Voici les astuces des pros pour les rendre (presque) agréables.

La randonnée, souvent perçue comme un moyen idyllique de découvrir de sublimes paysages, revêt parfois des aspects plus techniques qu'il n'y paraît.

Les descentes représentent notamment un défi singulier qui requièrent une préparation adéquate et une technique éprouvée pour minimiser les risques de chutes.
Plongeons ensemble dans les subtilités de cet exercice de style.

Les défis cachés des descentes en randonnée.
Tout le monde pense que monter en randonnée constitue le principal obstacle ; pourtant, les descentes sollicitent le corps de manière bien différente.
En effet, elles mettent à rude épreuve articulations et muscles en raison des forces de compression élevées appliquées lors de chaque pas pour freiner le mouvement.
Des études montrent que les pressions exercées sur le corps durant une descente raide peuvent se comparer avec celles d'activités intenses comme la course ou les squats.
Ainsi, il est important d'adopter une approche stratégique pour parcourir ces sentiers pentus tout en préservant son physique des désagréments mineurs aux blessures graves.

1 Gardez de l'énergie pour les descentes.

Pour bien appréhender la pente, mieux vaut anticiper et éviter d'arriver épuisé avant même d'attaquer la redescente.
En effet, descendre en randonnée demande à la fois de la coordination, de la concentration et des ressources physiques, autrement dit : de l'énergie.

Lorsque vous préparez votre itinéraire, prévoyez donc suffisamment de temps pour vous laisser la possibilité de faire des pauses régulières, idéalement toutes les heures ou toutes les heures et demie de marche.
Au programme de ces temps de repos : hydratation et collation énergétique afin de reprendre des forces en prévision des futurs efforts à fournir.

De cette façon, vous arriverez généralement assez frais au début des descentes, prêt à les négocier dans les meilleures conditions.
Si la descente s'annonce longue et fatigante, accordez-vous également une petite pause toutes les vingt minutes. Vous parviendrez ainsi en bas du sentier plus facilement.

2 Serrez vos chaussures de randonnée.

Des lacets mal serrés augmentent considérablement le risque de blessure et de chute. Cette affirmation est d'autant plus vraie dans les descentes.
Avant de vous lancer dans une pente, assurez-vous du bon maintien de vos pieds dans les chaussures. Si des lacets bien faits préviennent les torsions du pied, ils permettent également un pas plus assuré.
Attention cependant à ne pas les serrer à l'extrême afin de ne pas entraver la bonne circulation du sang.
Rappelons au passage que le choix d'une bonne paire de chaussures est primordial, d'autant plus en descente et sur les terrains techniques.
Amorti, accroche, respirabilité et imperméabilité doivent être au rendez-vous pour vous garantir une marche en toute sécurité.

3 Sortez les bâtons de marche.

Si vous n'avez pas encore sorti les bâtons de marche, il est temps d'y penser !
En vous offrant deux appuis supplémentaires, les bâtons améliorent la stabilité et diminuent de 30 % les impacts de la descente sur les articulations.
Attention cependant à les régler correctement, au risque d'avoir à vous pencher trop en avant, ce qui annulerait tout l'intérêt de la manœuvre.
Les branches doivent être légèrement rallongées pour vous permettre de les planter plus bas dans la pente, mains sur les pommeaux supérieurs.
Ainsi utilisés, les bâtons de marche apportent une aide précieuse pour garder l'équilibre et s'économiser dès lors que le terrain s'incline.

4 Prenez le temps de lire le chemin.

À moins de marcher sur un sentier droit, lisse et étroit, vous disposerez généralement de plusieurs chemins possibles.
Comme en escalade, évitez de foncer tête baissée et prenez le temps de l'analyse. En vous accordant ce temps de réflexion, vous parviendrez bien souvent à identifier un passage plus sûr, moins sinueux et moins glissant que les autres.
Optez toujours pour le chemin le plus simple, même si celui-ci semble plus long.
Un petit détour vaut mieux que de multiplier les obstacles. Restez attentif tout au long de la descente et adaptez constamment votre trajectoire.

5 Adaptez votre posture.

Bien descendre, c'est également bien se tenir. Gardez le buste droit en évitant de vous pencher en arrière, ce qui augmenterait le risque de chute et de glissade.
Au contraire, penchez-vous légèrement vers l'avant, genoux fléchis. L'objectif étant « d'épouser » la pente plutôt que de la subir, essayez de relâcher au maximum bras et épaules.
Enfin, restez maître de vos appuis en assurant et bloquant chaque nouveau pas.
Côté pose du pied, deux écoles existent : si certains préfèrent poser la partie avant du pied, d'autres misent sur une pose à plat. L'expérience vous permettra d'identifier la meilleure méthode à vos yeux.

6 Faites des petits pas.

Un pas long implique plus d'élan, plus de force et donc plus de contrôle.
Au-delà d'une trentaine de centimètres, la gravité prend le dessus et demande à votre ossature bien plus d'engagement.
Afin de préserver vos muscles et articulations, préférez donc les petits pas aux grandes foulées.
Cette technique de marche permet par ailleurs de solliciter davantage les muscles fessiers, en économisant les quadriceps, moins solides.
Parfait pour diminuer l'apparition des douleurs provoquées par une longue descente.

7 Marchez de côté lorsque la pente devient trop importante.

Si la marche face au sentier est logique et recommandée dans la plupart des cas, le pas de côté est à adopter dès lors que le degré d'inclinaison devient important.
En évoluant tel un crabe dans les descentes, vous mobilisez davantage vos hanches, diminuant dans le même temps la sollicitation au niveau des genoux et quadriceps, plus fragiles.
Pensez à alterner jambe droite et jambe gauche à l'avant de façon à prévenir toute sur sollicitation.
Dans les pentes les plus abruptes, vous pouvez également adopter la descente à reculons, en vous aidant de vos mains pour vous sécuriser.
Dans ce cas, allez-y doucement et prenez garde à assurer chacun de vos pas.

8 Pensez à respirer.

Une bonne respiration est le secret pour prévenir l'apparition des crampes, rester concentré et ralentir la fatigue.
La technique recommandée consiste à inspirer par la bouche afin d'augmenter sa consommation d'oxygène.
La respiration doit également se faire au niveau du ventre. La **respiration ventrale** offre en effet une meilleure circulation ventilatoire (en comparaison de la respiration thoracique).
Si vous n'êtes pas à l'aise avec cette méthode, entraînez-vous à respirer en posant une main sur votre abdomen et une autre sur le thorax.
En respiration ventrale, la main placée sur le thorax ne doit pas bouger. Enfin, votre cage thoracique doit être bien ouverte.
Autrement dit, vous ne devez pas marcher voûté. Dans le cas contraire, vous finirez essoufflé plus rapidement.

9 Renforcez-vous au quotidien.

Enfin, si vous prévoyez de randonnée régulièrement, quelques exercices réguliers vous permettront de mieux appréhender les descentes.
Des exercices de renforcement des appuis sont notamment intéressants à pratiquer plusieurs fois par semaine.
En voici trois exemples (à faire en trois séries de trente secondes chacun) :

1. En position debout, mettez-vous sur la pointe des pieds, genoux fléchis.
2. Maintenez l'équilibre sur la pointe des pieds, jambes tendues.
3. Tenez la position de la chaise, adossé contre un mur, les jambes fléchies à 90°.

D'autres activités peuvent également contribuer à renforcer votre condition physique au quotidien, améliorant naturellement vos capacités physiques en randonnée.
C'est notamment le cas de la natation, du vélo, de la course à pied et du trail.
Au programme : tonus musculaire, travail des appuis et/ou endurance pour de futures descentes négociées sans aucune difficulté !

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr