

## FICHE N° 9

### Randonneurs vieillissants, voici quelques trucs à savoir avant de fouler les sentiers



La randonnée est une activité bénéfique pour tous, quelle que soit l'âge.

Cependant, certains changements s'opèrent dans notre corps en vieillissant qui peuvent influencer notre manière de parcourir les sentiers.

Dans cet article, nous vous proposons quelques conseils sur la façon d'adapter vos pratiques de randonnée en prenant en compte ces changements liés au temps qui passe.

#### **Les défis physiques.**

En vieillissant, notre corps subit des transformations qui nécessitent une adaptation de nos habitudes de randonnée. Voici quelques exemples :

- Diminution de la force musculaire et de l'endurance
- Apparition de douleurs articulaires ou de problèmes de dos
- Baisse de la densité osseuse, augmentant le risque de fractures

Afin de faire face à ces défis physiques, il est important d'adapter votre rythme de marche et vos itinéraires, en choisissant des parcours moins exigeants selon vos capacités.

Pensez également à **vous échauffer** avant de partir pour réduire les risques de blessures et à **prévoir des pauses régulières** pour permettre à votre corps de récupérer pendant la randonnée.

#### **Une digestion et un métabolisme qui évoluent.**

Notre système digestif et notre métabolisme changent également au fil des années.

Il est donc important de veiller à une alimentation adaptée lors de vos randonnées :

- Privilégiez les repas légers et faciles à digérer, comme les salades ou les sandwiches aux légumes.
- Mangez régulièrement pendant la randonnée, en prenant des collations saines et énergétiques (fruits secs, barres de céréales...).
- Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée, en buvant de l'eau régulièrement même si vous n'avez pas soif.

## **Maintenir la motivation**

En vieillissant, il peut parfois être difficile de garder la motivation pour pratiquer régulièrement la randonnée.

Voici quelques astuces pour vous aider à rester motivé :

- Fixez-vous des objectifs réalistes et adaptez-les à votre niveau actuel.
- Variez vos parcours pour découvrir de nouveaux paysages et éviter la routine.
- Randonnez avec des amis ou rejoignez un groupe de marche pour bénéficier du soutien de personnes partageant votre passion.
- Célébrez vos succès et les progrès que vous réalisez sur les sentiers.

## **Lutter contre la perte de masse musculaire**

La perte de masse musculaire est un phénomène inéluctable lié au vieillissement.

Toutefois, il est possible de ralentir cette évolution en pratiquant une activité physique régulière comme la randonnée.

Pour maintenir votre musculature en bon état, n'hésitez pas à compléter votre pratique de la marche par des exercices de renforcement musculaire, à réaliser chez vous ou dans une salle de sport.

Vous pouvez également essayer d'autres activités physiques pour solliciter vos muscles différemment, comme le yoga, la natation ou le vélo.

## **Améliorer sa santé cardiovasculaire**

Bon nombre d'études s'accordent à dire que pratiquer une activité physique régulière et modérée, telle que la randonnée, permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires liées à l'âge, comme l'hypertension artérielle ou le diabète.

Ainsi, en maintenant un mode de vie actif, vous contribuerez à préserver votre cœur et vos vaisseaux sanguins en bonne santé.

## **La randonnée, un plaisir qui se partage**

N'oubliez pas que la randonnée est avant tout un plaisir et une manière de profiter de la nature. En vieillissant, vous avez peut-être plus de temps libre pour explorer de nouveaux sentiers, ou encore partager votre passion avec vos proches, petits-enfants ou amis.

Alors, chaussez vos chaussures de marche et (re)découvrez les joies et bienfaits de la randonnée, quelle que soit votre âge !

*Article tiré et adapté du site : [Mapetiterando.fr](http://Mapetiterando.fr)*