

Compte rendu 2008

2008, un été vers les chemins d'altitudes... Cela débute vers le 20 juin, progressivement notre acheminement vers ces 8 sommets, se réalise dans les conditions les plus favorables, le soleil est quasiment présent, le manteau neigeux est de qualité, la montagne, avec tous ces sommets nous offre des tableaux à illuminer notre regard. Bonheur et joie sont au rendez-vous, notre concentration se porte sur nos pas réguliers, la gestion de notre effort et de l'altitude.. **Un goût de l'effort parfait..**

Une rencontre magique avec ces merveilleux sommets, où respire une âme profonde qui se caractérise par la force et le respect que transmet la montagne à l'homme...

Chaque sommet est une élégance, une pureté, au caractère singulier.

Notre chemin : *La Meije Orientale 3890 m*, montée par le glacier du Tabuchet, avec une nuitée *au refuge de l'Aigle à 3450 m*, un refuge qui fait parti de l'histoire de l'alpinisme...



Le Mt-Viso 3841 M



Le Mt-Blanc 4810 M



Le Breithorn 4180 m ; Le Castor 4228 m ; Le Pollux ; Le Lyskamm 4100 m ; et le Mt-Rose 4600 m



Toujours pour la même cause, communiquer l'importance de l'activité physique auprès des jeunes et personnes diabétiques et en surcharge pondérale.

Nous essayons de transmettre notre goût de l'effort, notre expérience du terrain et de transmettre les joies et les plaisirs de la montagne.

Notre communication est de dire que chaque pas est la récompense d'un effort, une réussite sur le plan physique et psychologique et que l'avancé de ce pas sur ces chemins de montagne est un merveilleux moteur pour entraîner d'autres pas.

La montagne ne s'aborde pas d'un simple geste.. Un règlement est à comprendre et à apprendre. Un départ de randonnée ou ascension en montagne s'observe, s'étudie.

Cela se prépare avec réflexion :

L'étude du terrain, être capable d'en faire la lecture, utiliser Topos et cartes IGN, ne pas hésiter à se renseigner auprès de personnes qualifiées sur la montagne : (Bureau des guides, PGHM pour les conseils de sécurité et de l'approche du terrain.) Prendre des renseignements sur la météo, Mettre en place un programme adapté à chacun pour l'acclimatation à l'altitude pour les sorties en haute montagne ; Rester humble ; Savoir apprécier son degré de capacités physiques, avoir la sagesse de renoncer face à un danger., ou tout simplement ne pas partir.

La préparation physique :

Un entraînement progressif et adapté à la marche en montagne est nécessaire.. Sur une période de trois, quatre mois avant les randonnées prévues.. + une période d'adaptation à l'acclimatation à l'altitude pour les sorties de haute montagne.

A la base, mettre d'abord l'accent sur un travail de fond, insister sur des sorties longues, mais peu difficile au départ et surtout adapter à sa condition physique.

il est préférable d'effectuer un examen de contrôle auprès de son médecin, pour les personnes peu habituées à la marche et résidant dans une zone géographique plutôt urbaine..

Le travail d'endurance, n'est pas la seule clé de réussite, d'autres facteurs aussi importants que l'endurance, vont compléter un travail d'ensemble...

Avoir une bonne condition physique, c'est tous ces éléments réunis qui donneront toutes les chances d'aborder les chemins de randonnées dans des conditions optimales de sécurité, où le goût de l'effort devient un véritable plaisir...

Disposer d'une bonne charpente osseuse, avec de bons muscles, une activité physique régulière, adaptée à la personne et à ses objectifs, une alimentation saine, également adaptée à ses objectifs d'entraînements, une bonne hydratation et un bon sommeil régulier...

La recette de la réussite de notre Traversée...



L'endurance : un travail fondamental, la clé essentielle de la réussite. Il faut travailler l'endurance plusieurs fois par semaine sur des distances assez longues, à son rythme, progressivement en fonction de ses capacités physique et à faible intensité pour respecter l'activation aérobie du métabolisme énergétique musculaire en présence d'oxygène.

Ce travail d'endurance peut se faire en marchant de manière tonique entre 45 mn à 1h ou en courant doucement, en nageant, ou bien à vélo ou l'idéal pouvoir alterner toutes ces pratiques dans la semaine.

La tonification musculaire et le gainage : Il n'y a pas que le cœur à muscler.... Un marcheur doit avoir des muscles toniques qui doivent pouvoir répondre aussi bien dans les montées que dans les descentes. Ne pas oublier les muscles du dos ainsi que le renforcement des abdominaux qui permettront de protéger le dos

La charge du sac à dos sera mieux supporter et équilibré, ainsi la randonnée sera beaucoup plus agréable.

Les étirements : Ils sont très importants surtout après une randonnée de plusieurs heures ou plusieurs jours...

Ils vont permettre aux différents groupes musculaires de mieux récupérer, et de se protéger d'éventuelles blessures qui pourrait se manifester lors de la marche, comme le claquage, la tendinite ou voir même une entorse si le muscle est vraiment faible et fatigué, il sera moins en alerte et pourra lâcher plus facilement...

L'étirement de type passif : aura un rôle sur la réduction des lésions et également une aide dans la réduction de courbatures et sera utilisé dans un but de détente, aucune pression est effectué sur le muscle relâché sans contraction. C'est uniquement le poids du corps qui rentre en jeu dans l'étirement, c'est à dire, une phase longue, lente, accompagné de mouvements respiratoires, insistant sur l'expiration.

Ensuite le muscle est détendu, retrouve sa longueur initiale avant l'effort.

Le sommeil : c'est un excellent réparateur ...

Il restructure les tissus musculaires, repose les articulations, à une action favorable sur tous les microtraumatismes occasionnés au niveau musculaire et articulaire.

Obtenir un bon sommeil, c'est savoir aménager un temps de calme avant le coucher, se mettre au lit à heures régulières, veiller au calme de sa chambre et à la qualité de sa

Literie et ne pas se surcharger l'estomac, par un repas trop copieux qui malheureusement agirait négativement sur le sommeil réparateur et présenterait un effet inverse.

Une alimentation équilibrée :

Lorsque l'on marche pendant plusieurs heures ou sur plusieurs jours... Il est essentiellement de composer des menus, à base de glucides dits « lents », c'est-à-dire à index glycémique

bas, qui fournissent l'apport énergétique nécessaire pour faire une marche exigeante. Des repas riches en bons glucides et pauvres en matières grasses aideront les marcheurs à maximiser les bienfaits de leur randonnée ...

Exemple de sucres lents : les céréales complètes, le riz brun, pâtes complète ou semi complète , le quinoa ou le boulghour...

Le poisson et la viande blanche, et certains abats comme le foie ne seront pas exclues, car les protéines interviennent dans plusieurs processus physiologiques, dont l'organisme a besoin. Les protéines sont indispensables à la construction de la chaîne des acides aminés, qui agissent sur la réparation des tissus musculaires et nerveux.

A ne pas oublier, les fruits, les légumes, chaque jour et même en montagne, avec en plus quelques fruits secs .

***L'hydratation** : L'eau est essentielle, elle remplit de nombreuses fonctions . La quantité nécessaire à l'organisme au quotidien est de 1,5 l à 2 l par jour.*

L'effort, la chaleur , l'exposition au rayonnement du soleil et l'altitude en montagne, demande de boire beaucoup plus.

Quelle que soit l'altitude, à chaque expiration, l'organisme se déshydrate un peu.

Donc à ne pas hésiter à boire souvent , par petite gorgée...

En conclusion :

· La montagne se prête particulièrement à la pratique de la marche, notamment dans les lieux où de bons sentiers ont été aménagés. Pour profiter au mieux de la marche en montagne, il convient de respecter quelques règles :

- Il faut partir d'un pas assez lent et maintenir une cadence régulière, sans jamais s'essouffler ; il ne faut jamais chercher à suivre quelqu'un de plus entraîné que soi. On reconnaît le vrai montagnard à son pas souple, lent et régulier.

- Attention au soleil en montagne ; il faut se méfier de sa réverbération sur la neige et la glace. Il convient donc de se protéger, par des crème solaire, lunettes et casquette.

- Pour toute randonnée, chacun doit se munir de son sac à dos, contenant des vêtements chauds, un vêtement imperméable, de l'eau, quelques provisions... Le choix des chaussures est très important : chaussures montantes tenant la cheville, souples pour ne pas irriter les tendons, assez larges, à bouts ronds, modérément serrée à la montée, plus serrée à la descente ; les choisir d'une pointure au-dessus de la pointure habituelle. Une lampe de poche, quelques pansements, un bâton de montagne compléteront l'équipement. Avant le départ, il est prudent de consulter la météo et d'indiquer aux proches, le but de la randonnée choisie. En cas de fatigue, il faut savoir s'arrêter, se reposer à l'ombre, prendre une petite collation, et ne jamais hésiter à redescendre en cas de doutes...

La montagne reste une maîtresse de vie pour chacun d'entre nous...