



VIA BURGUNDIA

Se préparer physiquement et psychologiquement

Mise à jour du 2 avril 2022

Le trekking ou l'itinérance ne s'improvise pas. Un trek de 4 ou 5, a fortiori 10 jours de randonnée ne sera jamais l'addition de 4 ou 5 ou 10 journées de randonnée séparées.

Il faut ajouter le cumul des fatigues successives et la problématique de la récupération physique, les craintes, les appréhensions, le sentiment de fragilité et de dépendance à un groupe si vous partez à plusieurs.

Vous devez prendre en compte les contraintes de la promiscuité inhérente à cette pratique si vous le faites en groupe. Si vous optez pour une pratique solitaire ou en couple, les contraintes seront bien différentes.

L'itinérance se déroule sur plusieurs jours ; dans tous les cas vous, devez bien connaître vos limites et vos réelles capacités de sorte à ne jamais vous trouver en situation de souffrance ou pire d'être contraint de renoncer.

préparation physique

Vous avez choisi de faire une itinérance et, nous le souhaitons, sur la VIA BURGUNDIA. Certaines étapes sont faciles, d'autres plus difficiles avec des dénivelés importants.

Sur le papier, c'est assez facile mais sur le terrain vous pouvez rencontrer des difficultés ou vous égarer, prendre en charge un blessé dans votre groupe ou dans une autre. Vous pouvez être confronté à des conditions météorologiques défavorables ou, dans le pire des cas, exceptionnelles.

il est donc nécessaire de bien se préparer. Le minimum semble de pratiquer de la randonnée régulièrement dans les mois qui précèdent en faisant des parcours à la journée un peu plus longs chaque fois et un peu plus difficiles que les étapes les plus importantes de votre itinérance. L'objectif est bien de connaître ses limites et de ne jamais se mettre en difficulté volontairement.

Vous devrez et, c'est important, vous habituer à porter un sac à dos de 10 à 12 kg sur des sentiers présentant des dénivelés importants en utilisant les chaussures et le matériel que vous avez prévu pour votre trekking.

Le poids du sac est un des points de souffrance pour les débutants dans cette pratique et ce d'autant plus que vous êtes âgé.

Soyez serein car votre corps s'adapte rapidement à l'effort. Pour les randonneurs expérimentés et donc plus encore pour les débutants il y a souvent un moment de fatigue qui intervient autour du troisième ou quatrième jour. Ensuite ça va mieux, le corps s'est habitué.

L'expérience démontre qu'il n'est pas bon de prévoir un jour de repos complet au milieu d'une itinérance. Il est préférable de programmer une étape allégée pour terminer plus tôt dans l'après-midi. La récupération sera plus efficace.

Préparation psychologique

Partir en itinérance ne pose pas de problèmes particuliers mais pour celui qui n'a jamais pratiqué, c'est renoncer à son confort habituel et se confronter à des changements continuels de lieux d'hébergements, manger dehors et surmonter la promiscuité des groupes si c'est le cadre de votre projet.

A cet inconfort s'ajoutera pour le débutant l'accumulation de fatigue et l'absence de temps de solitude ou d'intimité protégée.

Pour cela, c'est bien de commencer pour des week-ends en gîtes ou en refuge pour appréhender la vie en groupe si vous êtes participant *et* à la gestion de groupe si vous êtes encadrant et animateur. Dans ce dernier cas, vous veillerez à programmer, dans un premier temps, de courtes itinérances sur 3 ou 4 jours maximum et avec des gens que vous connaissez bien de préférence.

La aussi, vous devez apprendre à connaître vos limites et pour cela il n'y a pas de secret, il n'y a que la pratique.

Après chaque expérience, prenez le temps de voir ce qui a été et ce qui pourrait être amélioré.

mise à jour le 2 avril 2022.