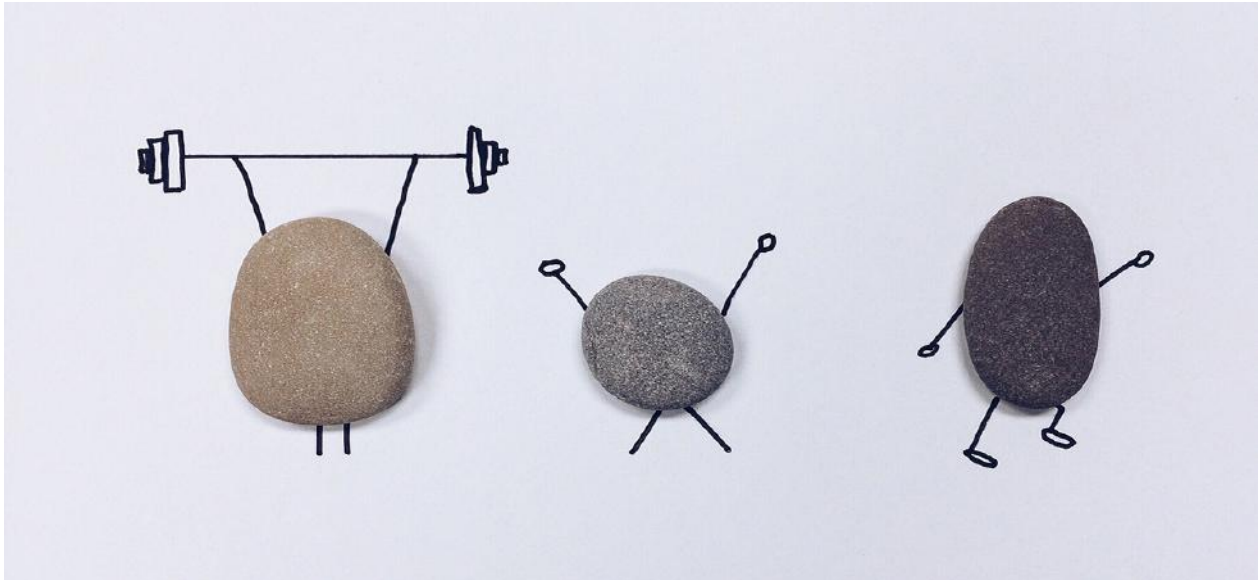




# PRÉPARATION PHYSIQUE POUR SES 1ÈRES RANDONNÉES EN MONTAGNE



**Vous avez prévu de vous lancer dans votre 1ère randonnée longue durée/distance ? Une randonnée sur plusieurs jours en montagne en prévision peut-être ? Vous vous en doutez, un tel programme demande une préparation. Bien évidemment, il faudra préparer votre matériel (sac, chaussures, bâton ou pas, etc.). Mais avez-vous pensé à votre préparation physique ? Ne négligez pas ce dernier point, sauf si vous êtes un sportif de haut niveau ou un habitué de longue date des grandes randonnées. Si c'est votre cas, je ne vais sûrement rien vous apprendre ici. Vous pouvez directement passer à l'article suivant sans passer par la case départ ;)**

Pour les autres, restez avec moi, cet article devrait vous intéresser ! :-) Votre préparation physique va être déterminante pour que votre 1ère grande randonnée se passe au mieux et que vous y preniez un maximum de plaisir. Ce serait dommage de vous retrouver en pleine montagne à bout de souffle, exténué, à regarder vos pieds plutôt que de profiter des magnifiques paysages autour de vous. Vous n'êtes pas d'accord ? Je vais donc vous donner **mes 5 astuces pour bien vous préparer**. Testés et approuvés par mes soins !

## 1. DÉFINIR SON OBJECTIF

Avant toute chose, quel est votre objectif à travers cette préparation ? **Une randonnée d'une journée de 5h ou plus ? Une randonnée de plusieurs jours ? Sur du plat ou en moyenne montagne ? Le Tour du Mont-Blanc ou Saint-Jacques-de-Compostelle ?**



Soyez clair et précis sur votre objectif. Ayez le bien en tête. Il est important qu'il soit atteignable. C'est lui qui vous donnera la motivation et l'impulsion nécessaire à **tenir votre planning d'entraînement**. Vous verrez que dans les moments de relâchement sur votre préparation, il suffira de penser fort à votre objectif et ça devrait vous rebooster ! ;) Le pouvoir du mental !

Cet objectif est également important pour connaître le type d'effort que votre randonnée va demander, la durée de l'effort, l'équipement que vous aurez à transporter et l'altitude de l'effort. Tout cela vous permettra de savoir quels points vous avez besoin de travailler.

### ✓ BIEN SE CONNAÎTRE

La préparation physique va dépendre de votre condition de base, de votre passé sportif et de votre niveau en randonnée. Elle dépendra aussi de ce pourquoi vous voulez vous entraîner. Il faut donc bien vous connaître, savoir quels sont vos points forts et points faibles.

#### Êtes-vous plutôt :

- un ancien sportif ?
- un sportif occasionnel ?
- un sportif du dimanche, un dimanche par mois ?
- un sportif de la télécommande ? :-)
- un grand sportif, coureur de marathon ?

#### Ou bien êtes-vous :

- un randonneur aguerri ?
- un grand débutant ?

En fonction de votre niveau, vous n'aurez pas besoin de vous préparer de la même façon. Ça paraît évident. En effet, vous pouvez avoir été sportif dans le passé puis avoir ralenti, voire arrêté, votre rythme d'entraînement. Dans ce cas, il s'agira de retrouver progressivement votre niveau d'antan en accentuant l'entraînement sur les spécificités de la randonnée. Mais vous n'êtes peut être tout simplement pas sportif ou vous n'avez jamais été sportif du tout, auquel cas votre préparation sera un peu plus longue et vous demandera d'être vigilant à ne pas y aller trop vite, trop fort pour ne pas vous blesser.

## **Ensuite, connaissez-vous bien vos points forts et vos points faibles pour aborder votre 1ère randonnée ?**

**Exemple de points forts/points faibles :**

- l'endurance
- le souffle dans les montées
- le cardio
- la force dans les jambes
- la force dans les épaules/le dos pour porter un sac de 5 à 10kg

Le fait de connaître ces points chez vous vous permettra **d'optimiser votre entraînement** pour travailler plus longtemps sur vos faiblesses, sans pour autant ne pas entretenir vos forces.

Vous suivez toujours jusque-là ? :) Avec ces 2 premiers points, on vient de poser le **cadre de votre préparation** pour qu'elle soit **optimale et adaptée pour VOUS**.

Étant moi-même **débutante en randonnée**, je me prépare physiquement à ma 1ère randonnée sur plusieurs jours. Je suis un minimum sportive sans non plus avoir un gros niveau. J'ai commencé par faire des **randonnées en moyenne montagne à la journée** de 2 ou 3h jusqu'à 5h. Ça m'a permis de me tester et de voir là où j'ai le plus de mal. Je sais maintenant que mes principaux points à travailler sont le souffle et le cardio dans les montées. J'ai donc accentué mon programme d'entraînement sur ces points tout en travaillant le reste, bien évidemment.

**Je vais maintenant vous donner mes conseils pour, vous aussi, personnaliser votre entraînement et vous y tenir.**

## 2. LE PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE

---

Entrons dans le vif du sujet.

Le premier conseil que je vous donne est d'y aller progressivement. **Augmenter petit à petit la fréquence et la durée de vos entraînements.** Les muscles et tendons ont besoin de s'habituer et vous risquez moins de perdre votre motivation. Ne vous lancez pas dans un entraînement intensif à fond, qui vous prendra tout votre temps libre. Ça ne sert à rien car vous risquez d'abandonner très rapidement.

Commencez plutôt **progressivement** en vous fixant **quelques séances par semaine**, à des créneaux fixes. Ça vous aidera à vous **créer une routine d'entraînement** qui se fera une place plus facilement dans votre emploi du temps. Et au fur et à mesure que votre routine se met en place alors vous pouvez monter en puissance, en durée, en fréquence, etc.

Le plus dur est de se lancer. Commencez petit. Une marche courte, une course à pied de 10min alterné avec de la marche, etc, et puis une fois lancé, vous aurez sûrement envie de prolonger votre séance. Ne commencez pas par une course à pied de 40min/1h si vous ne vous souvenez pas de la dernière fois que vous avez enfilé une tenue de sport. Vous risquez de vous dégoûter en trouvant ça trop dur et vous abandonnerez au bout de quelques séances.



**SE METTRE DES OBJECTIFS PLUS PETITS AU DÉPART PERMET DE TENIR DANS LA DURÉE ET DE SE SENTIR FIER DE SOI À CHAQUE NOUVELLE SÉANCE.**

Si vous sentez que ce premier pas bloque, motivez une personne de votre entourage à vous accompagner. À deux, c'est parfois plus facile.

**Pour une randonnée de plusieurs jours**, il est conseillé de commencer sa préparation physique environ quelques mois à l'avance. Ce délai varie en fonction de la durée de votre randonnée et de votre niveau. Dans tous les cas, le plus tôt sera toujours le mieux :-). Vous pourrez ainsi bien vous préparer sans précipitation ni risque de blessures ou de fatigues musculaires ou d'articulations juste avant votre départ. Ce serait dommage de commencer votre tant attendue grande randonnée sur les rotules, épuisé par votre préparation.

### **MODE D'EMPLOI D'UN BON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT :**

- Progressivité
- Régularité
- Bonne planification et répartition de ses séances en fonction des zones du corps travaillées
- Temps de récupération respecté

Et concrètement, **que dois-je faire comme exercices ou sport pour me préparer à une randonnée de plusieurs jour en montagne ?**

### **3. EXERCICES ET ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUE**

---

Eh bien, en fonction de votre objectif, de vos capacités physiques et de vos faiblesses, vous allez pouvoir personnaliser votre entraînement avec ces quelques exercices. Je vous propose une liste d'exercices en fonction de ce qu'ils apportent et ce qu'ils vous permettent d'améliorer pour vos futures randonnées.

#### **LISTE D'EXERCICES À FAIRE :**

##### **ENDURANCE**

- Course à pied : 20/30min minimum en variant les terrains (plat, vallonné, en montagne si vous avez la possibilité). De préférence sur de la terre plutôt que du béton. C'est meilleur pour les articulations. Se faire entre 1 à 3 séances par semaine.
- Vélo
- Natation : permet d'améliorer sa condition physique générale et le cardio. Un bon compromis pour varier vos pratiques.

##### **CARDIO**

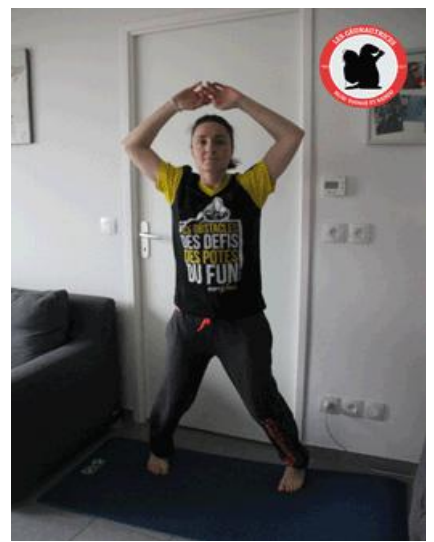
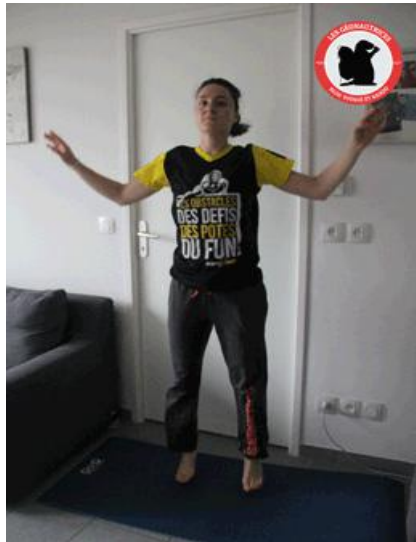
- Course à pied
- Marche rapide
- Natation
- Rameur (pour ceux qui travaillent en salle)
- Exercices "explosif"



## Exemples d'exercices explosifs :

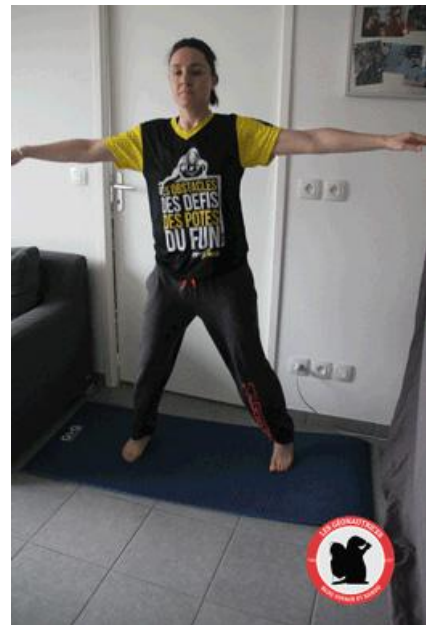
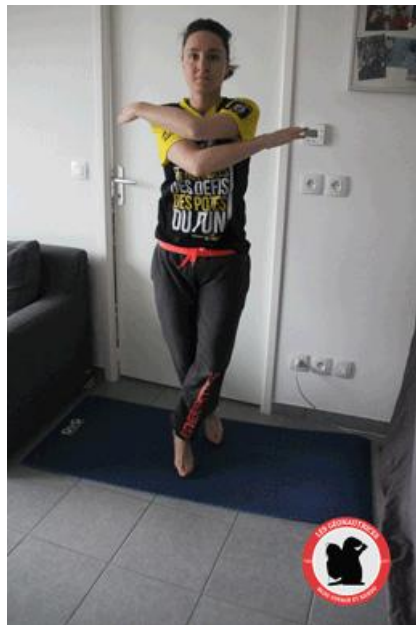
### Jumping jacks :

Sauter en écartant les jambes et en levant les bras vers le dessus de votre tête.



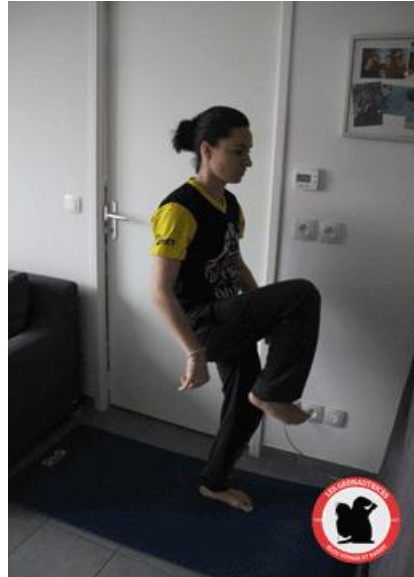
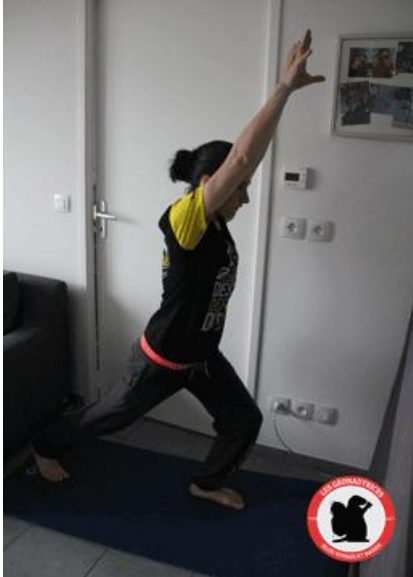
### Criss cross jumps :

Sauter en croisant les jambes et les bras. Intervertissez à chaque tour la jambe qui passe devant et le bras qui passe au dessus de l'autre.



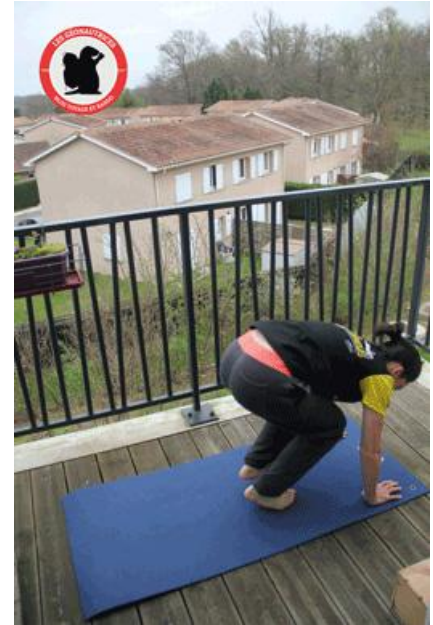
## Stutter steps :

Monter de genoux.

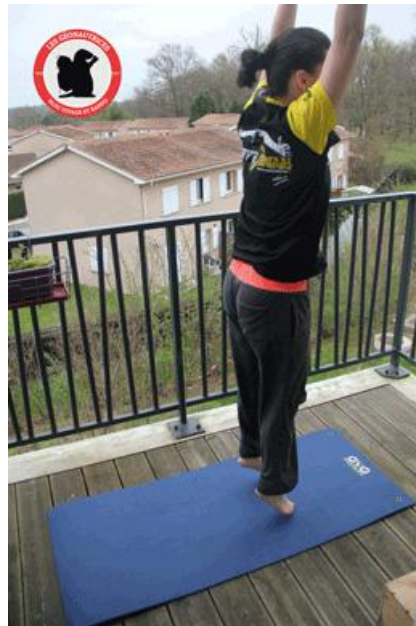


## Burpees :

Partez en position pompe, ramenez vos pieds vers vos mains puis poussez sur vos jambes pour sauter les bras en l'air. Enchaîner en repartant directement en position pompe.







**Vous pouvez par exemple faire les séries suivantes :**

- Jumping jacks : 3 séries de 20 sauts
- Criss cross jumps : 3 séries de 20 sauts
- Stutter steps : 3 séries de 15 pour chaque jambe
- Burpees : 2 séries de 10 sauts

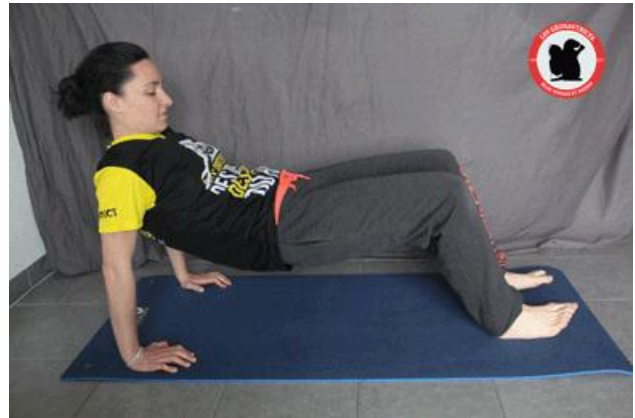
*Bien entendu, je vous invite à commencer par faire de plus petites séries si vous débutez. Puis au fur et à mesure des séances, vous augmenterez le nombre de séries ou le nombre de mouvements dans une série.*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Bas du corps (fessiers jusqu'aux mollets) :

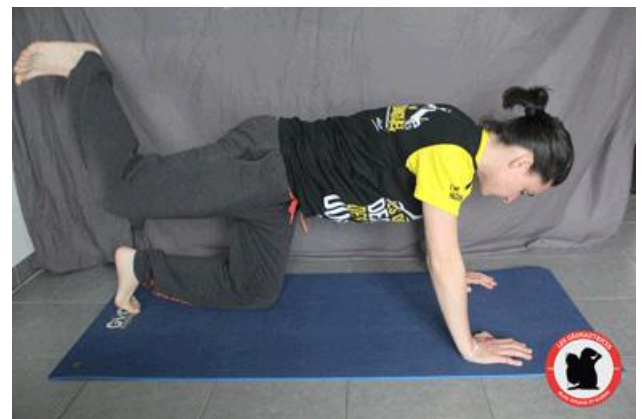
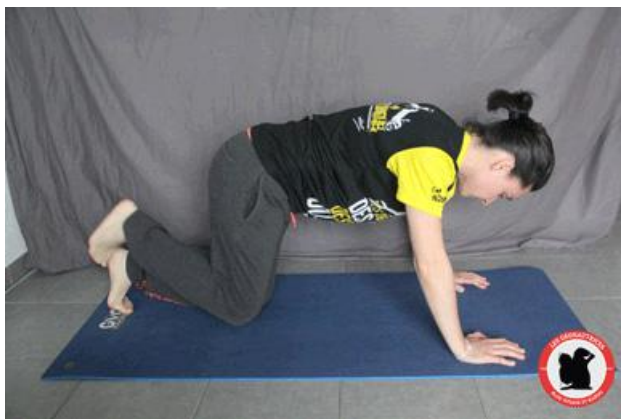
#### **Glute drop – fessier :**

Montée et descente du bassin



#### **Donkey kick – fessier :**

Position pont droit. Levez la jambe à angle droit, avec la cuisse qui arrive dans le prolongement du dos.



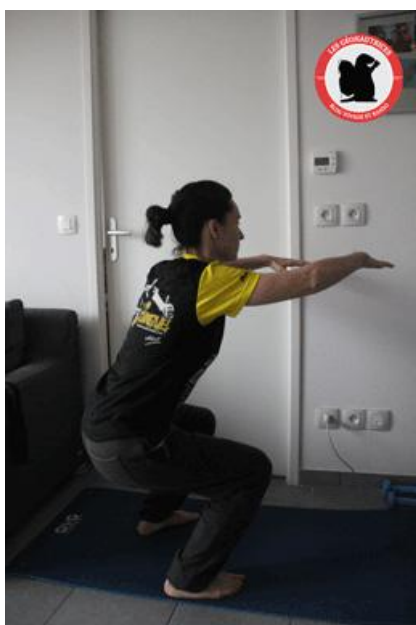
### **Mollet :**

Levez vous sur la pointe des pieds puis redescendez. Et ainsi de suite.



### **Squats – cuisses :**

Descendez à angle droit cuisse/mollet en veillant à garder le dos bien droit.

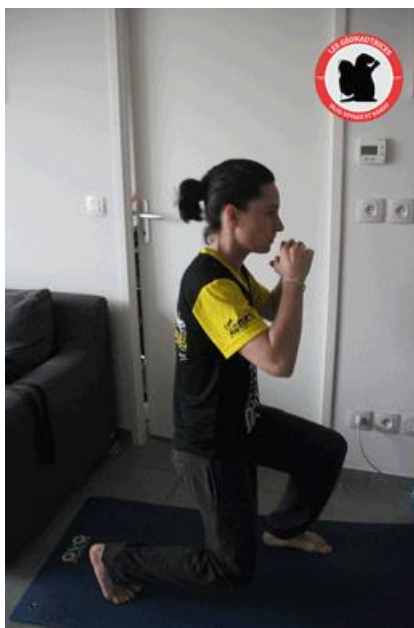
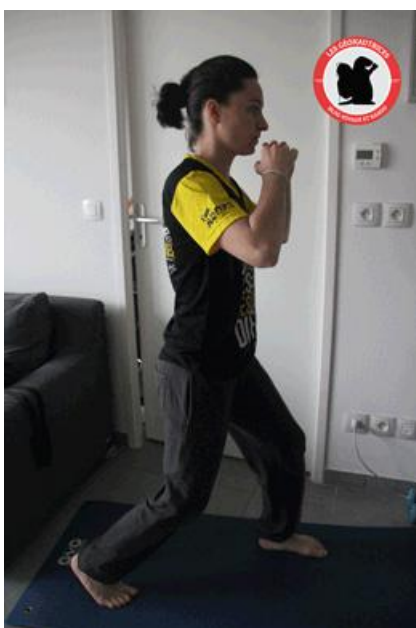


**La chaise, tenir le plus longtemps possible :**



**Fentes – cuisses/fessier :**

Jambes écarté avant/arrière. Descendez le genou quasi jusqu'au sol mais sans le poser puis remontez. Veillez à toujours garder le dos bien droit.





**Vous pouvez par exemple faire les séries suivantes :**

- Glut drop : 3 séries de 10 mouvements
- Donkey kick : 3 séries de 20 mouvements pour chaque jambe
- Mollet : 3 séries de 20 mouvements
- Squats : 3 séries de 10 squats (possibilité de variante en restant 30s en bas)
- Chaise : 30s à 1 min en chaise
- Fentes : 2 séries de 10 fentes par jambe

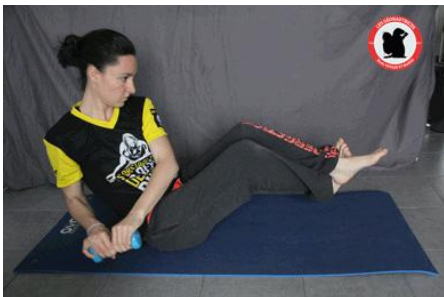
Vous pouvez également faire 10min de montée/descente d'escalier pour travailler vos cuisses et mollets. Cet exercice fait aussi travailler le cardio si vous le faite à allure rapide.

**Milieu du corps :**

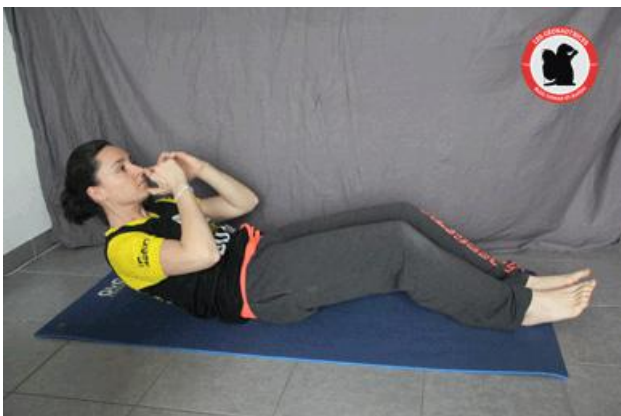
Renforcer sa ceinture abdominale et son dos permet de garder une meilleure posture pendant votre entraînement et surtout ensuite lors de votre randonnée. Ce sera également bénéfique pour le port de votre sac à dos.

**Row your boat (ou le rameur maison) :**

Assis sur le sol, Décollez légèrement les pieds et jambes du sol. Puis vous ramez en alternant côté gauche et droit.



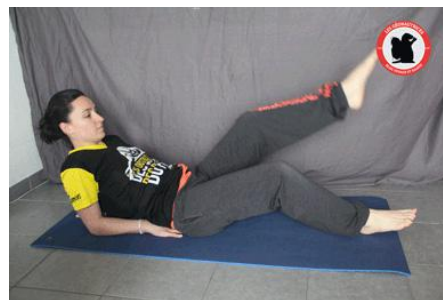
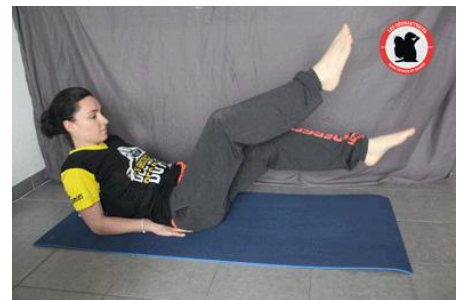
**Abdos :**





### Élévation jambes :

Position semi-couché. Vous gardez les bras le long du corps et vous levez les jambes de sorte à avoir les mollets parallèle au sol. Ensuite, vous levez plus haut une jambe puis la suivante puis vous redescendez une jambe après l'autre à hauteur du départ. Répétez le mouvement.



### Superman :

Allongé sur le ventre, bras au dessus de votre tête. Vous allez lever vos jambes et vos bras vers le haut puis redescendre. Répétez le mouvement.



## Gainage - tenir le plus longtemps possible :



### Vous pouvez par exemple faire les séries suivantes :

- Row your boat : 3 séries de 10 mouvements
- Abdos : 3 séries de 10 ou 15 abdos (conseil : faites une petite inspiration et contractez bien vos abdos avant la montée puis inspirez en montant et expirez dans la descente. Il vaut mieux aller doucement et s'assurer de bien faire le mouvement plutôt que de le faire vite et mal)
- Élévation jambes : 3 séries de 10 élévations
- Superman : 3 séries de 10 mouvements
- Gainage : 30s à 1 min de maintien (variantes : gainage sur chaque côté et sur le dos)

## Haut du corps :

### Pompes :



### Pompes à l'envers :

Même principe qu'une pompe classique mais en se mettant dos au sol. Pensez à bien garder votre dos droit.



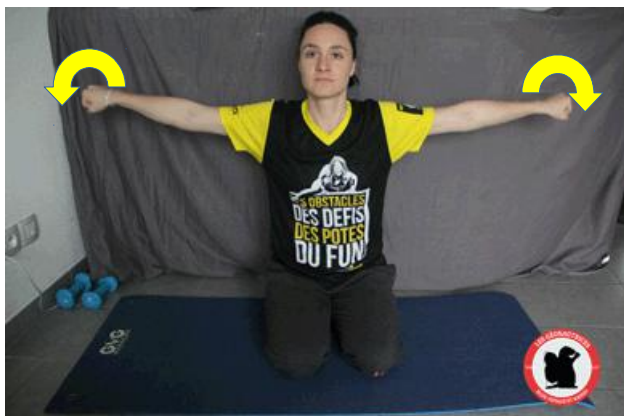
### Hi lo plank :

En position pompe. Vous descendez vos avant-bras l'un après l'autre pour les poser sur le sol puis vous remontez en position pompe.



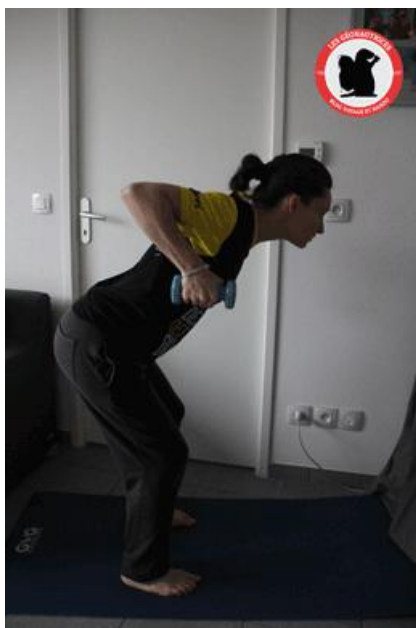
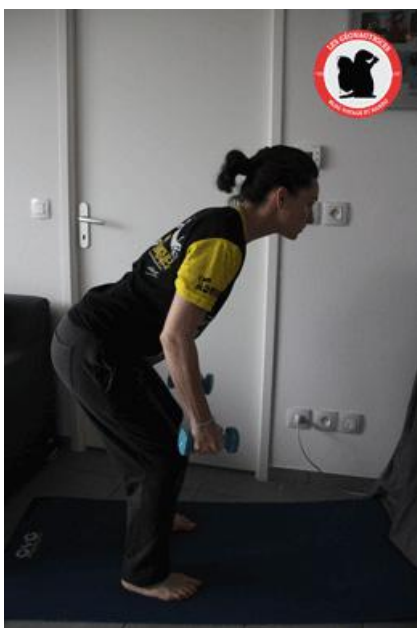
### Cercles de bras :

Assis à genoux, dos bien droit et bras tendu sur le côté. Vous faites des cercles avec vos bras. Vous pouvez varier la taille des cercles en passant de petits cercles à plus grands.



### Soulevé d'altères :

Gardez le dos bien droit. Si vous n'avez pas d'altère vous pouvez prendre des bouteilles dos pleines.



### Vous pouvez par exemple faire les séries suivantes :

- Pompes : 3 séries de 5 à 8 pompes (moins si vous n'avez pas de force comme moi !! ^^)
- Pompes à l'envers : 3 séries de 5 à 8 pompes (variante : si trop dur, vous pouvez rester en gainage arrière)
- Hi lo plank : 3 séries de 10 mouvements (variante : si trop dur, vous pouvez rester en gainage avant)
- Cercles de bras : 3 séries de 30s
- Soulevé d'altères : 3 séries de 10 mouvements



## **En bonus :**

Pour changer un peu votre routine d'entraînement, voici un exercice fun pour travailler son équilibre. Ça vous servira également pour renforcer la souplesse de vos chevilles et ainsi éviter les blessures lors de vos randonnées.

Vous pouvez retrouver cette planche d'équilibre sur Nature et Découverte en suivant ce lien : <https://tinyurl.com/planche-equilibre>



## **LES BASIQUES POUR LA PRÉPARATION DE SA PREMIÈRE RANDONNÉE :**

- Randonner, tout simplement. En augmentant les durées au fur et à mesure. Si vous êtes complètement novice en randonnée, comme c'était mon cas il y a peu de temps, commencez par une marche de niveau facile de 2 ou 3h, 2 fois par mois. Ensuite, augmentez les durées et la fréquence autant que possible.
- Pour les randonnées de plusieurs jours, vous aurez votre sac de 5 à 10kg à porter. Pensez donc à vous entraîner également à porter votre sac lors de vos sorties à la journée.
- Les étirements : permet de garder la souplesse et prévenir les blessures
- Buvez beaucoup. Ça paraît évident mais il est important de le rappeler. C'est le meilleur moyen de prévenir les blessures

## **IDÉE DE PLANNING À LA SEMAINE :**

### **PHASE 1 - MISE EN CONDITIONS**

Quand ? Les 1ères semaines, le 1er mois.

- 1 course à pied (20/30min ou plus selon votre niveau) ou une sortie alternant marche et course à pied
- 1 randonnée (entre 2h et 5h)
- 1 séance d'exercices de renforcement musculaire (gainage, squats, pompes, abdos, tractions...) en y allant progressivement ;-)

Vous devriez sentir les progrès au fur et à mesure. Et ça, c'est motivant ! :-)



## PHASE 2 – PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

Quand ? Au moment où vous vous sentirez prêt après la phase 1.

- 1 course à pied de 20/30min sur terrain vallonné (pour commencer à faire travailler votre cardio et votre souffle)
- 1 randonnée à la journée sur terrain vallonné ou en moyenne montagne (parfois avec un sac chargé sur le dos)
- 1 séance de renforcement musculaire avec exercices spécifiques sur vos faiblesses (30min à 1h, possibilité de découper sa séance en plusieurs petites au long de la semaine)
- 1 séance de renforcement musculaire général (30min à 1h)



Vous pouvez alterner d'une semaine sur l'autre les types de course à pied ou de sport pour ne pas vous lasser. Par exemple, une semaine vous faites une séance de fractionnés (course à pied avec variations d'allures répétées), une autre vous faites une sortie vélo ou natation, etc. Faites-vous plaisir avant tout.

Maintenant que vous avez tous les éléments pour vous préparer comme il se doit physiquement, je vais vous donner un dernier conseil pour aller au bout de votre programme. ;)

## 4. LE MENTAL

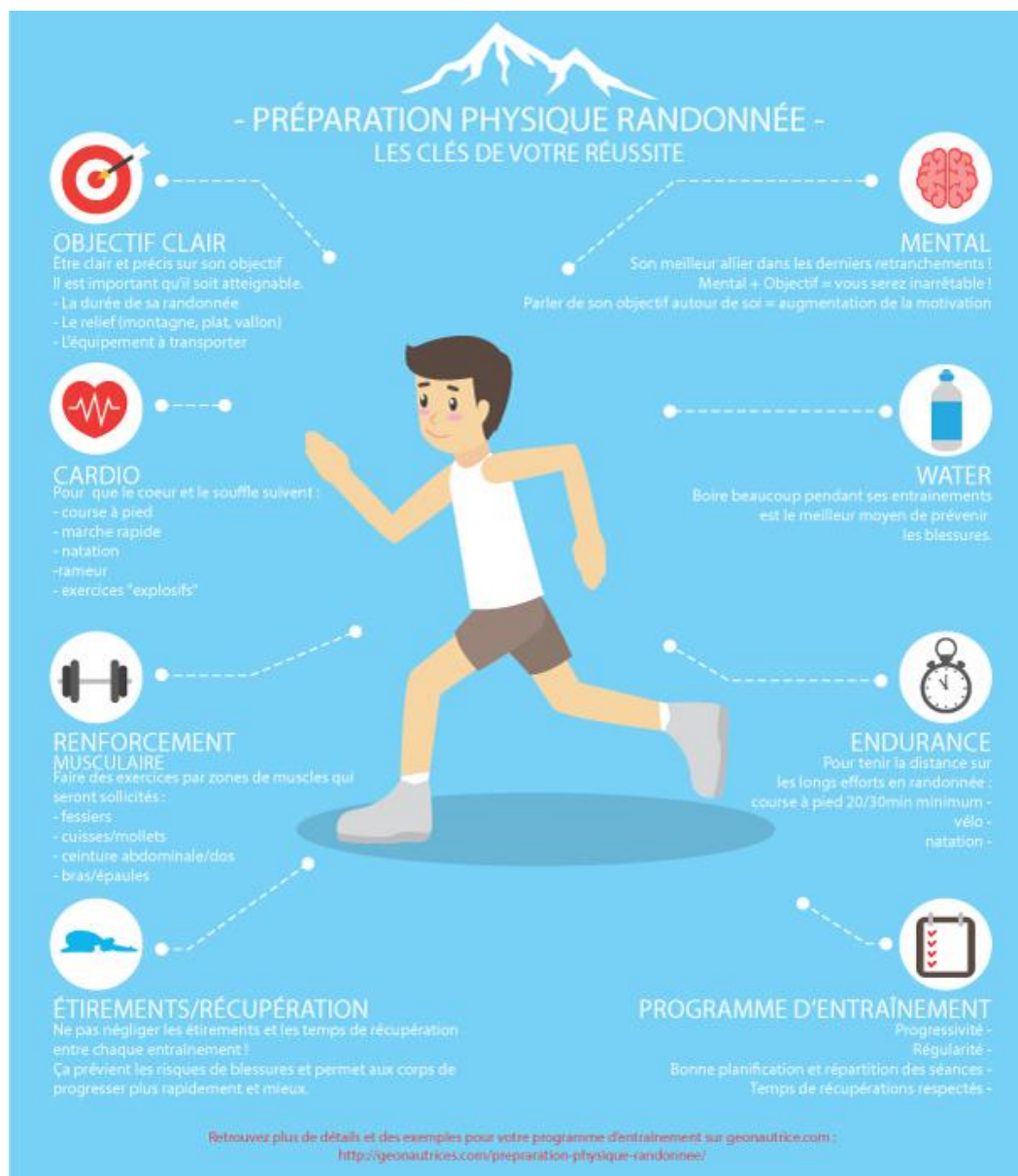
---

En complément à la préparation du corps, le mental va jouer un rôle tout aussi important. C'est pourquoi je tenais à lui consacrer une partie dans cet article. Lorsque vous aurez l'impression que vous n'y arriverez jamais, que la randonnée, finalement, c'est peut-être pas fait pour vous, que si ou que ça, c'est à ce moment-là que votre mental va entrer en jeu ! Et je sais de quoi je parle. J'aurais pu à maintes reprises abandonner mon entraînement et me faire une raison sur la randonnée longue distance. :-)  
Le fait d'avoir votre objectif de départ clair dans votre esprit vous permettra de ne pas lâcher votre entraînement en cours de route. Engagez-vous dans une randonnée et parlez-en autour de vous. Ça vous aidera à garder votre objectif en tête car vous n'avez pas spécialement envie de passer pour un/une « lâche » auprès de votre entourage, n'est-ce pas ? Et surtout, votre entourage sera fier de vous et cette fierté, qui est humaine n'avez pas honte, vous boostera pour ne rien lâcher !



*Avec ce programme d'entraînement, vous êtes apte à voir ses magnifiques paysages de montagne ;)*

**⚠ Attention, je vous livre ici mes conseils que nous appliquons pour nous pour notre préparation à notre prochaine randonnée. Si vous n'êtes pas du tout sportif à la base, que vous approchez de la retraite ou que vous avez des antécédents de blessures ou autres, consultez l'avis de votre médecin pour éviter les mauvaises surprises.**



### Les 8 clés d'une bonne préparation physique avant une randonnée

J'espère que ces conseils vous seront bénéfiques. Quand on est complètement débutant en randonnée, on a tendance à penser qu'on ne sera pas capable de faire de longues randonnées. Que ce soit une randonnée de plusieurs heures en montagne ou bien un trek, ça peut nous sembler insurmontable. Et pourtant, je vous assure qu'avec une bonne préparation physique comme je viens de vous le détailler, vous serez surpris de vos capacités. Je ne vous dis pas que ce sera facile et que vous serez du jour au lendemain des pros pour avaler les kilomètres. Mais avec de la régularité et de la persévérance, vous verrez les progrès.

Et vous, quels sont vos petits secrets pour vous préparer à une grande randonnée ? Et quel est votre prochain objectif ? Dites nous tout dans les commentaires sur l'article en ligne : <https://geonautrices.com/preparation-physique-randonnee/> ! ;) N'hésitez pas également à partager cet article autour de vous ! S'il vous a été utile, il pourra l'être aussi pour quelqu'un d'autre. ;-)

## POURSUIVEZ DANS VOTRE LANCÉE. VOICI DES ARTICLES QUI POURRAIENT VOUS INTÉRESSER :

- Nos accessoires de randonnée indispensables :  
<https://geonautrices.com/accessoires-de-trek/>
- Bien choisir son sac à dos de randonnée :  
<https://geonautrices.com/sac-a-dos/>
- Nos conseils pour bien choisir ses chaussures de randonnée :  
<https://geonautrices.com/choisir-chaussures-randonnee/>
- Quoi mettre dans sa trousse de secours :  
<https://geonautrices.com/trousse-secours/>
- De l'inspiration pour trouver une randonnée à faire :  
[https://geonautrices.com/treks\\_et\\_randos/](https://geonautrices.com/treks_et_randos/)



## RESTONS EN CONTACT

Vous pouvez nous retrouver sur :

- **Le blog** : <https://geonautrices.com/>  
→ Un nouvel article par semaine (voyage – randonnée – inspirations).
- **Facebook** : <https://www.facebook.com/lesgeonautrices>  
→ Une dose d'aventure chaque semaine. Photos, vidéos et échanges.
- **Instagram** : <https://www.instagram.com/lesgeonautrices/>  
→ Une dose d'inspiration au voyage à travers nos photos.
- **Youtube** : <https://www.youtube.com/channel/UCWKh2NBxqhx-5vySzrahJ4A>  
→ On vous emmène avec nous en voyage !
- **Pinterest** : <https://fr.pinterest.com/lesgeonautrices/>  
→ Faites le plein de conseils, astuces et inspirations.
- **Twitter** : <https://twitter.com/geonautrices>  
→ 140 caractères sur nos humeurs du moment.