

Capsule Santé

BOUGE PLUS, MANGE MIEUX!

UNE RANDONNÉE PÉDESTRE RÉUSSIE!

LA PLANIFICATION

- Choisir une randonnée en fonction de l'âge et de la capacité de tous les membres du groupe.
- Faire un tracé du parcours sur une carte et prévoir des pauses. Préparer une liste d'équipement et de nourriture nécessaire.
- Vous en retrouverez quelques suggestions sur le site www.mec.ca!

UNE BONNE HYDRATATION POUR ÉVITER LES COMPLICATIONS

- Boire régulièrement : 2 à 3 gorgées d'eau toutes les 15-20 minutes
- Une randonnée de moins d'une heure : on boit de l'eau
- Une randonnée de plus d'une heure et en cas de chaleur importante : une boisson qui comprend des glucides et des électrolytes.

Entre amis, en famille et même avec de jeunes enfants, la randonnée pédestre est un moyen très agréable de faire de l'exercice! Pour s'assurer d'en faire une expérience mémorable, suffit de bien s'y préparer!



Une belle randonnée avec les enfants?

- **Distance de marche: 1 km par année d'âge.**
- **Choisissez un sentier identifié facile ou modéré.**
- **Pourquoi ne pas faire de cette marche un jeu?!**
- **Observation d'oiseaux, chasse aux insectes... laissez aller votre imagination!**
- **Encourager votre enfant à inviter un ami!**

QUOI MANGER, EN RANDONNÉE?

- Choisissez des aliments riches en glucides et en protéines tels que des fruits séchés ou des barres tendres.
- Toujours prévoir de l'eau en bonnes quantités et des collations même pour une randonnée de courte durée !
- Conserver la nourriture dans des contenants hermétiques pour ne pas attirer les animaux.
- Besoin d'idées de recettes pour la randonnée? Consultez le www.quebecpedestre.com!

Boisson pour sportif maison

- ✓ 1125 ml de jus d'orange
- ✓ 3 ml de sel
- ✓ 875 ml d'eau

ASSUREZ VOTRE SÉCURITÉ!

- Avant votre départ, informez au moins une personne du trajet exacte ainsi que la durée de votre randonnée.
- Assurez-vous que chaque randonneur porte un sifflet.
- Prévoyez une lampe de poche, une trousse de premiers soins, une montre ainsi qu'un téléphone cellulaire pour le groupe!, etc.)