

# Pas à pas

Randonner, c'est  
bon pour la santé



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



A VOS MARQUES!  
PRETS! PARTEZ!  
MIEUX DEMARRER  
MALGRE LA DOULEUR  
AIGUE DE L'ARTHROSE.

© Fedor Selivanov, 123RF



## Envie de randonner

Sommets enneigés, prairies verdoyantes, forêts ombragées et ruisseaux bruissants, lacs d'un bleu profond, soleil, lumière, air pur – la nature et sa beauté invitent à la randonnée. Y compris et surtout si l'on souffre de rhumatismes. Car la **randonnée est une activité physique particulièrement bénéfique pour les articulations**, qui détend à la fois le corps et l'esprit.

Et elle est tellement simple à pratiquer: accessible à tous, quel que soit l'âge, elle ne nécessite pas de connaissances préalables et la Suisse est un pays de randonnées pour tous, de la promenade au bord du lac à l'ascension d'un sommet.

Pour les **rhumatisants**, il s'agit avant tout de bien préparer son excursion. La Ligue suisse contre le rhumatisme vous livre quelques conseils pour vous aider à randonner en toute sérénité.

CH/CH/CH/VOLT/0037/IT/20.6.2017



## UNE ALTERNATIVE EN CAS DE DOULEURS AIGUES DE L'ARTHROSE.

EVITEZ LA VOIE ORALE, APPLIQUEZ SIMPLEMENT.

Commencez mieux votre journée avec Voltaren Dolo forte Emulgel: Avec son principe actif doublement dosé sous forme d'emulgel, il calme la douleur de façon ciblée et inhibe l'inflammation – à appliquer seulement 2 fois par jour.

Plus de plaisir à bouger

Lisez la notice d'emballage.  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



© Carby Yeulet, 123RF



© p101a666, iStock

## Programme de randonnée

La randonnée est une **activité physique complète**, bénéfique pour tout l'organisme :

- Elle **renforce la musculature**, en particulier les muscles des pieds et des jambes, mais aussi ceux des fessiers, du bassin et du ventre. Ceux-ci sont mieux irrigués et plus souples. Les articulations, les ligaments et les tendons sont renforcés et supportent mieux les contraintes.
- La randonnée améliore le sens de l'équilibre. En renforçant la musculature, elle aide à **prévenir les chutes**.
- La randonnée **est excellente pour le cœur, la circulation** et l'endurance : le muscle cardiaque est renforcé tandis que le rythme cardiaque, la tension artérielle et le taux de cholestérol baissent. Le sang circule mieux et le volume systolique du cœur augmente. Pratiquée de manière régulière, la randonnée diminue ainsi le risque d'athérosclérose et en même temps d'AVC.
- La randonnée **renforce les poumons** et stimule l'absorption de l'oxygène.
- Cet apport supplémentaire d'oxygène et une meilleure circulation sanguine stimulent également l'activité cérébrale. En pratique régulière, la randonnée retarde ainsi la baisse des capacités cognitives. Trois promenades d'une heure par semaine suffisent pour prévenir efficacement la démence et la maladie d'Alzheimer.
- La dépense énergétique liée à la randonnée est quasiment équivalente à celle de la course à pied. Quand on marche, on dépense beaucoup plus de calories que ce que l'on pourrait penser.
- L'association entre activité physique et nature forme un duo aux avantages imbattables pour le corps et l'esprit. Car **au contact de la nature, notre psyché se réveille**.
- La randonnée a également de fabuleux effets secondaires : nous dormons mieux, notre digestion est stimulée et notre bien-être général générale s'améliore.



© Jozef Polc, 123RF



© Jozef Polc, 123RF

## Randonner pour soulager les rhumatismes

**L'exercice physique est un élément essentiel de tout traitement des rhumatismes.**

Il peut restaurer la mobilité, ralentir la progression d'une maladie rhumatismale, voire réduire la douleur.

Lorsque les articulations sont endommagées par des rhumatismes inflammatoires, usées par l'arthrose ou que les os sont fragilisés par l'ostéoporose, il est essentiel de pratiquer des sports qui ménagent les articulations. À cet égard, la randonnée est une activité de choix. Les mouvements réguliers stimulent le métabolisme des articulations, la production de la synovie augmente et le cartilage est mieux alimenté. La souplesse des articulations est préservée, les muscles et les tendons, renforcés, soutiennent et protègent les articulations et les os et préviennent les usures supplémentaires.

## Randonner contre la douleur

Les personnes qui souffrent de douleurs ont souvent du mal à rester actives et à sortir. Dans ce contexte, l'exercice physique est idéal pour prévenir les douleurs et dans le cas de nombreuses maladies rhumatismales, c'est **le premier moyen pour lutter contre la douleur**. Les douleurs à la mobilisation au lever disparaissent lorsque l'articulation est «réchauffée» par le mouvement. En cas de maux de dos, l'exercice physique est le traitement de premier choix.

En outre, il met de bonne humeur, ce qui a une influence importante sur le ressenti de la douleur. Quand on pratique la randonnée, ce phénomène est amplifié par le contact avec la nature. Car la randonnée est comme un morceau de chocolat : elle a pour effet de libérer l'endorphine et la sérotonine, ou «hormones du bonheur», et contrairement au sport en salle, réduit les hormones du stress, tout en stimulant la production de noradrénaline, qui a un effet antidépresseur.



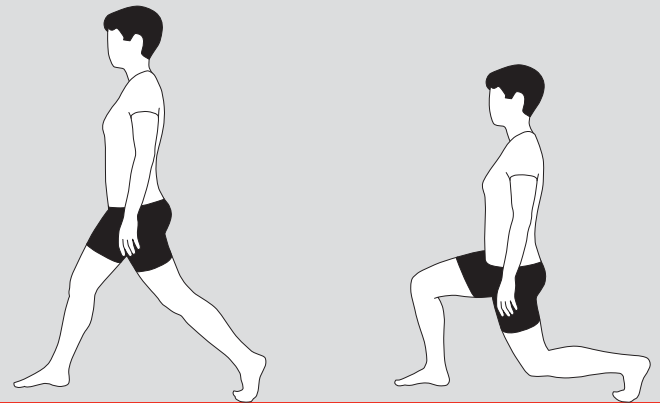
© Jozer Polc, 123RF

## Préparation optimale requise

La randonnée nécessite force et endurance, tout autant qu'elle les stimule, en particulier lorsque les articulations ont précédemment été sollicitées par une maladie rhumatismale. Pour une articulation du genou, par exemple, il est très différent de gravir un pierrier quand on est entraîné que quand on ne l'est pas.

**Des exercices de renforcement musculaire réguliers**, qui visent un renforcement musculaire ciblé pendant 2 à 3 mois, constituent donc une bonne préparation. Dans les pages qui suivent, vous trouverez des exercices pour le tronc, les hanches et les cuisses, que vous pouvez réaliser facilement chez vous.

Quiconque n'a pas marché depuis longtemps doit également songer à travailler son endurance. Le vélo, la natation (idéale pour le dos) ou la marche constituent à cet égard d'**excellents exercices d'endurance**.



1

## Renforcement des cuisses

### Objectif

Renforcement des muscles antérieurs de la cuisse

### Position de départ

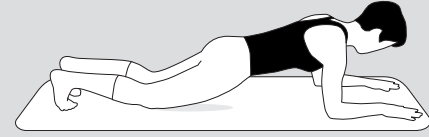
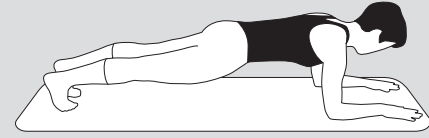
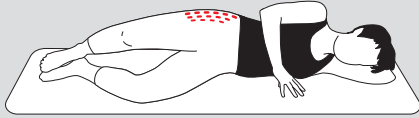
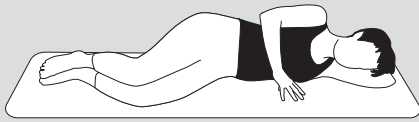
Les jambes en position de marche, le pied arrière en appui sur les orteils, les deux pieds orientés vers l'avant, le buste droit

### Exécution

- Fléchissez le genou arrière vers le sol, puis relevez-le avant qu'il ne touche le sol
- Le genou avant doit se situer au-dessus du pied avant, le buste reste droit

### Répétitions

**10 à 20 fois** de chaque côté, par séries de 3



## 2 Ouverture-fermeture dynamique

### Objectif

Renforcement des rotateurs externes de la hanche

### Position de départ

Allongez-vous au sol sur le côté (sur un tapis de gymnastique ou un tapis de sol), les jambes posées l'une sur l'autre, les genoux en angle droit (légèrement fléchis), les pieds alignés avec le buste. La tête est posée sur le bras de dessous, tandis que la main de dessus stabilise le tronc devant le buste

### Exécution

- Soulevez le genou de dessus sans aller trop haut de manière à ce que le bassin reste stable et ne bascule pas vers l'arrière
- Les deux pieds restent toujours collés l'un à l'autre

### Répétitions

**10 à 20 fois** de chaque côté, par séries de 3

## 3 Exercice de la planche

### Objectif

Renforcement des muscles du tronc

### Position de départ

Allongez-vous au sol, les coudes sous les épaules, les avant-bras à plat sur le sol. Suivant le niveau d'entraînement, maintenez l'équilibre sur les genoux (facile) ou sur les orteils (avancé)

### Exécution

- Le corps forme une ligne de la tête aux genoux ou aux pieds (comme une planche)
- Maintenez la position
- Respirez calmement

### Répétitions

Maintenez la position pendant **20 à 30 secondes**, par séries de 3



© rawpixel, 123RF



© Blazej Lysak, 123RF

## Planifier son itinéraire

Ce qu'il y a de bien avec la randonnée, c'est qu'une excursion d'une journée ne nécessite quasiment aucune préparation. L'important est d'avoir trouvé un itinéraire adapté à ses besoins. Ceci vaut particulièrement pour les rhumatisants afin de prévenir les blessures et les efforts excessifs. Les règles à respecter sont les suivantes :

- **Ne pas se surestimer et ne pas se montrer trop ambitieux.** La variante la plus courte et la moins raide est souvent la meilleure. La plupart des blessures en randonnée résultent d'un effort excessif et de la fatigue.
- Ne pas exiger trop de soi-même et **augmenter lentement son endurance.** On peut par exemple commencer par une promenade sur chemin plat autour d'un lac, en particulier en cas de mobilité réduite.
- En cas de doute, il est conseillé de consulter un médecin avant d'entreprendre une excursion à la montagne.

- Vérifier le niveau de difficulté du parcours. Il est généralement indiqué dans les guides et les propositions de randonnée sur Internet avec le dénivelé.
- **Calculer la durée du parcours de manière réaliste** (temps de pause compris) en tenant compte de son allure : sur terrain plat, on compte généralement 4 à 5 km/h pour un adulte au rythme de marche moyen. En cas d'arthrose du genou ou de douleur à la hanche, ce rythme risque d'être un peu plus lent. Pour chaque dénivelé de 300 m en montée, il faut ajouter une heure.
- Se renseigner la veille sur les conditions météorologiques pour savoir si la randonnée est faisable et préparer la tenue adéquate.
- Informer les personnes qui restent à la maison de sa destination et de sa durée d'absence prévue.



## Bien se vêtir pour plus de plaisir

La randonnée ne nécessite pas d'équipement coûteux. Pour le randonneur occasionnel, des vêtements décontractés suffisent. Le randonneur régulier a quant à lui tout intérêt à investir dans un équipement de base. Sans compter que la plupart des vêtements de randonnée complètent idéalement la garde-robe de tous les jours. Les vestes de randonnée, par exemple, sont des vestes modernes et polyvalentes qui conviennent également à un usage quotidien, à l'instar des pulls en laine polaire.

Pour les rhumatisants, le choix des vêtements doit se faire dans la perspective de **prévenir le refroidissement des articulations et des muscles**. À cet égard, les nouvelles fibres textiles des vêtements de randonnée modernes sont intéressantes. Il est également recommandé, pour les circuits plus longs, d'emporter des vêtements de rechange afin de pouvoir se glisser dans des vêtements secs après avoir beaucoup transpiré.

Dans le domaine vestimentaire, le **principe de l'oignon** s'applique :

- En guise de sous-couche (couche de confort), il est recommandé de porter des **vêtements fonctionnels** spéciaux en laine ou en fibres modernes aux propriétés respirantes. Ainsi, le corps reste plus longtemps au sec et au chaud. Le coton ne convient pas.
- Pour la deuxième couche (couche de chaleur), **le polaire ou la laine**, qui maintiennent des niveaux de température adéquats, sont particulièrement adaptés. Pour une meilleure isolation, la coupe doit être près du corps.
- Pour la troisième couche (couche de protection), une **veste coupe-vent et imperméable** avec membrane respirante protège de l'humidité et de l'hypothermie. Idéalement, la veste doit descendre sous les fesses afin de protéger les reins du froid. Les manches doivent également s'arrêter au poignet quand les bras sont pliés.





© AleksandarNakic, iStock



© fineart, 123RF

## Le pas sûr avec de bonnes chaussures

Il existe aussi des pantalons spéciaux pour la randonnée. Ceux-ci doivent offrir une liberté de mouvement idéale, ne pas être trop longs ni trop courts afin de ne pas entraver les mouvements et éviter que l'on tombe en marchant dessus.

### Conseils supplémentaires en matière d'habillement :

- En plus des lunettes de soleil, ne pas oublier le chapeau de soleil. Il protège du fort ensoleillement en montagne.
- En été, emporter un vêtement chaud et contre la pluie, car le temps change rapidement en montagne.
- Des pantalons longs, des chaussures fermées et des vêtements à manches longues protègent des tiques, en particulier si l'on rentre les ourlets de pantalon dans les chaussettes avant de traverser une étendue d'herbes hautes. Après une randonnée, inspectez-vous systématiquement le corps à la recherche de tiques.

**De bonnes chaussures de randonnée sont indispensables.** Naturellement, des chaussures de sport robustes suffisent pour un circuit tranquille au bord d'une rivière. Mais dès que l'on enchaîne les descentes et les montées sur terrain accidenté, le pied a besoin de chaussures stables. Sans compter qu'en randonnée, il est exposé à d'importantes contraintes du fait du poids supplémentaire du sac à dos. Avec de mauvaises chaussures, on risque de se tordre la cheville ou de glisser, ce qui accroît le risque de chute ou de blessure.

- La chaussure ne doit pas être trop lourde. Elle doit être imperméable et disposer d'une semelle profilée antidérapante.
- Elle ne doit pas comprimer le pied, sans être trop lâche. Elle doit être bien serrée au niveau du talon et les orteils doivent avoir de la place pour remuer.
- Achetez vos chaussures de préférence en magasin spécialisé, l'après-midi, et essayez-les avec des chaussettes de randonnée.



© keifamily, 123RF



© ddgachov, 123RF

## La révolution de la chaussette

L'offre de chaussettes de randonnée s'est métamorphosée ces dernières années. Les matières vont aujourd'hui de la laine mérinos à la fibre synthétique, il existe des chaussettes rembourrées et non rembourrées, plus ou moins respirantes, et bien d'autres choses encore. Cela peut sembler de prime abord exagéré, mais l'investissement dans une paire de bonnes chaussettes de randonnée en vaut réellement la chandelle.

La chaussette complète les fonctions de la chaussure, notamment parce qu'elle évacue la transpiration vers l'extérieur, maintenant ainsi les pieds au sec. **C'est la meilleure protection contre les ampoules.**

Une bonne chaussette de randonnée n'a ni coutures ni plis et protège ainsi le pied et la cheville des frottements. **Un conseil :** achetez des chaussettes de pointure deux fois inférieure à celle de votre taille de chaussure habituelle. Elles seront ainsi comme une « seconde peau ».

## Sac à dos

Il existe un nombre infini de variantes de sacs à dos pour des usages très divers. Des conseils judicieux et un bon ressenti personnel facilitent le choix. Les rhumatisants doivent impérativement s'équiper de **bretelles rembourrées et d'une ceinture ventrale**, afin que le centre de gravité de la charge soit situé près du corps. Pour renforcer cet effet, on peut ranger les objets lourds au fond du sac, à l'avant, donc près du corps.

### Conseils de prévention des ampoules

- La veille de la randonnée, prendre un bain de pieds et hydrater ses pieds avec de la crème de suif de cerf. Cela renforce l'élasticité de la peau et réduit le risque d'ampoules.
- Si les chaussures sont neuves, les porter quelque temps au préalable pour les former.
- Tester ce remède de grand-mère : en cas de randonnée de plusieurs jours, porter tous les jours les mêmes chaussettes !



© Cathy Yeulet, 123RF



© Fedor Selivanov, 123RF

## Comment ménager ses articulations

**Éviter de trop se charger!** Chaque kilo en plus est une contrainte supplémentaire pour les articulations. Un sac à dos de 15 à 25 litres moyennement chargé ne doit en principe pas peser plus de 3 à 6 kg. On doit idéalement y mettre :

- un téléphone portable chargé (numéro d'alarme 1414)
- une carte touristique et/ou un GPS
- des aliments hautement nutritionnels (tels que pomme, banane, barre de céréales) et des boissons (eau, thé ou jus de fruits dilués)
- des médicaments ainsi qu'une pharmacie de secours avec des pansements, de la gaze, du spray désinfectant, une pince à épiler
- un couteau de poche et une lampe de poche
- un sac plastique pour les déchets
- des sous-vêtements de rechange pour se changer si l'on a beaucoup transpiré
- de la crème solaire, un chapeau de soleil, des vêtements de pluie
- des lacets de rechange

La randonnée en tant que telle est déjà un sport qui ménage les articulations. Certaines précautions supplémentaires permettent de réduire encore la charge, notamment pour les genoux, les hanches et le dos, qui sont généralement les plus susceptibles de souffrir en randonnée.

La première de ces précautions consiste à **penser à la descente avant d'entamer une montée.** Pour les articulations, la descente est bien plus éprouvante que la montée et il faut

### Boire suffisamment

En montagne, il est recommandé de ne pas boire seulement quand on a soif, mais à intervalles réguliers, car la sensation de soif diminue avec l'altitude. **Conseil :** pour ouvrir facilement



les bouteilles en plastique, veillez à emporter un ouvre-bouteille « Pet Boy » dans votre sac à dos (voir bon de commande à la fin de la brochure).



© jakobradgruber, 123RF



© assalve, iStock

avoir suffisamment d'énergie pour affronter le chemin du retour. Si l'on est déjà fatigué, le pas est moins sûr et le risque de chute augmente.

## Montée

- Dans la mesure du possible, choisir le parcours de sorte que la randonnée ne commence pas d'emblée par une pente raide, mais plutôt par une pente douce.
  - Tandis que les articulations du genou sont particulièrement sollicitées en descente, ce sont les hanches qui souffrent le plus en montée. Les patients souffrant de problèmes de hanches ont donc tout intérêt à privilégier des montées progressives.
  - Marcher très lentement les 20 premières minutes, en ménageant ses forces. Cela permet d'activer la circulation sanguine et permet au corps de s'habituer à l'effort.
  - Progresser systématiquement à une allure qui, même si elle conduit à transpirer, permette de respirer par le nez et de prendre du plaisir.
- Afin d'être certain de ne pas solliciter votre corps de manière excessive, vous pouvez prendre régulièrement votre pouls. À cet effet, faites une courte halte, comptez dix secondes et mesurez votre pouls pendant six secondes. La règle est la suivante : en randonnée, la fréquence cardiaque ne doit en principe pas dépasser 180 moins votre âge.
  - Même si les raccourcis vous tentent, n'hésitez pas à faire des détours, car plus le chemin est long, plus la montée est faible.
  - Évitez les marches trop hautes, en particulier si vous avez des problèmes de genoux. Cela n'est pas facilement identifiable sur les cartes, mais parfois, il existe une possibilité de contournement.
  - Une raison supplémentaire de ménager ses forces : en altitude, l'oxygène se raréfie et les muscles se fatiguent plus vite que d'habitude.
  - Une variante judicieuse consiste à planifier le parcours de manière à parvenir en fin d'itinéraire à une gare routière ou à une



© lineart, 123RF.com

© amriphoto, iStock



station de remontées mécaniques pour pouvoir redescendre. C'est une alternative intéressante en cas de problèmes de genoux importants.

## Pauses

- Prévoyez des pauses en quantité suffisante. Les personnes d'un certain âge ont besoin de plus de temps pour récupérer. Il est conseillé de faire au moins une pause toutes les heures pour se désaltérer (ou plus souvent en cas de besoin) avec, le cas échéant, une petite collation ainsi qu'une pause plus longue pour le repas de midi.

## Descente

- Avant la descente, lacer solidement ses chaussures : poser le talon sur le sol pour que le pied recule complètement vers l'arrière de la chaussure, puis nouer solidement les lacets pour que les orteils ne glissent pas vers l'avant de la chaussure.

- Éviter de sauter ou d'avancer trop rapidement. Progresser de préférence par petits pas.
- En descente, les bâtons de randonnée peuvent sensiblement soulager les articulations (voir pages 27 à 30).

Pour des raisons de sécurité, il est conseillé de ne jamais randonner seul. Il est en outre beaucoup plus sympathique de partager l'expérience **en groupe**. Dans la nature, les gens sont plus détendus que dans le contexte urbain et le bavardage en chemin fait autant de bien à l'âme que le contact avec la nature.

Il n'est cependant pas toujours facile de randonner **à son rythme** à plusieurs. Pourtant, c'est essentiel. Car il n'est pas souhaitable de s'épuiser simplement pour suivre le rythme des autres. Pour randonner de manière homogène en ménageant ses forces, il est utile de maintenir une distance suffisante les uns avec les autres.



© goodluz, 123RF



© racorn, 123RF

## Randonnée avec une articulation artificielle

La randonnée est une activité physique recommandée même avec une articulation artificielle telle qu'une prothèse de genou ou de hanche, à condition de commencer lentement. Les personnes concernées sont souvent fortement limitées dans leurs mouvements bien avant l'intervention, ce qui a un impact négatif sur leur condition physique. Il est donc important de restaurer celle-ci. Il est conseillé de consulter un médecin au préalable.

Les parcours plats sont à privilégier. En montagne, il faut de préférence s'orienter vers des **pent**es douces et, le cas échéant, ne réaliser que des montées en renonçant aux descentes pour ménager ses articulations.

La démarche doit être fluide. Ainsi, on compensera les différences de longueurs de jambes par des semelles orthopédiques ou par l'épaisseur des semelles.

## Bâtons de randonnée

Les bâtons de randonnée modernes sont réglables en longueur. En pratique, **la longueur du bâton** doit toujours être réglée de sorte que le coude soit en angle droit (90 degrés). Autrement dit, il faut raccourcir cette longueur en montée et l'allonger en descente.

Il est conseillé aux rhumatisants d'utiliser des bâtons avec des **dragonnes** réglables. Des dragonnes correctement réglées permettent de mieux diriger les bâtons. Pour une bonne utilisation, enfilez la main dans la dragonne par le bas, placez le haut de la sangle entre le pouce et l'index et venez refermer sa main sur la poignée. Afin d'éviter toute crispation des mains lors de la poussée, toujours détendre un peu les dragonnes.

Sur le plat, marcher en alternant les bâtons à droite et à gauche en fonction de la démarche naturelle. C'est ce qu'on appelle la technique des **bâtons alternés**. Pour les passages plus raides – tant en montée qu'en descente –



© akz, 123RF

© Julia Burdachenko, 123RF

**l'utilisation simultanée des bâtons** est recommandée : à cet effet, planter les bâtons vers l'avant près du corps, généralement tous les deux pas seulement, afin de ne pas gêner le rythme de marche. Afin de prévenir la fatigue des bras, il est conseillé d'alterner entre les deux techniques.

Les bâtons de randonnée peuvent apporter un soutien précieux. Ils ne font cependant pas l'unanimité. La seule certitude est qu'ils sont souvent incorrectement et inutilement utilisés.

### **Avantages des bâtons de randonnée**

- Ils soulagent les articulations et la colonne vertébrale. Les genoux en bénéficient particulièrement en montée et/ou en cas de sac à dos lourd. Pour les rhumatisants, il s'agit là d'un bénéfice non négligeable.
- Ils renforcent l'équilibre et rendent la marche plus sûre. Ils sont tout particulièrement recommandés pour les personnes souffrant

d'ostéoporose, chez lesquelles le risque de chute doit être évité au maximum.

- Ils induisent un mouvement automatique des bras et des épaules, ce qui stimule la circulation sanguine. Les bras et les mains gonflent moins lentement.
- Réglés correctement, ils améliorent la posture générale du corps, ce qui permet de prévenir les maux de dos.

### **Inconvénients des bâtons de randonnée**

- Ils incitent à faire de grands pas, ce qui sollicite davantage les articulations des genoux.
- La diminution du sens de l'équilibre avec l'âge est un problème important, car il augmente le risque de chute au quotidien. En randonnée, les bâtons modifient encore davantage le sens de l'équilibre du corps et renforcent ainsi le problème du manque d'équilibre. À l'inverse, sans bâtons, l'équilibre et la coordination sont stimulés.
- Ils diminuent l'effet d'entraînement pour les muscles et les structures articulaires.



© Fabrice Formaggio, 123RF



© 36clicks, 123RF

## Après la randonnée

- Ils peuvent se casser ou glisser (ne jamais s'appuyer de tout son poids dessus). Les conséquences d'une chute avec des bâtons sont souvent plus graves que sans.
- Ils détruisent la nature du fait de l'enfoncement des pointes dans le sol.

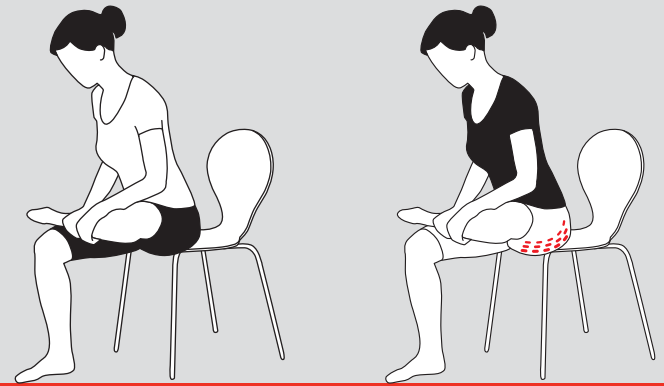
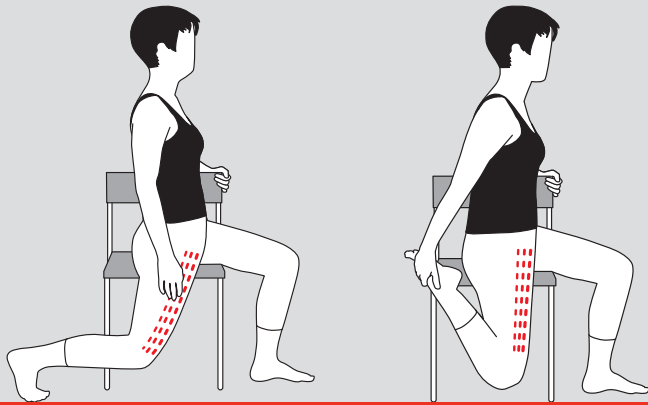
**Comment faire le bon choix ?** C'est une décision qui n'appartient qu'à vous. Étudiez les tronçons sur lesquels vous avez réellement besoin de bâtons et ceux sur lesquels vous pouvez vous en passer, et variez au fil du parcours. En montée, les bâtons sont souvent inutiles.

Après une séance de randonnée, comme après n'importe quel sport, il est nécessaire d'**étirer les muscles** pour faciliter la récupération. Trois exercices d'étirement faciles et efficaces vous sont proposés à la page suivante.

Pour soulager les pieds fatigués, un **massage de pieds** est recommandé (voir page 35).

Il n'est pas facile de vivre avec une maladie rhumatismale. Il faut gérer les conséquences physiques et psychiques qui en découlent. Une journée dans la nature permet de se distraire, de pratiquer une activité physique, d'octroyer une pause tant au corps qu'à l'esprit. La multitude de formes et de couleurs et la vue du sommet vers l'horizon aident à évacuer les soucis et le silence favorise la détente. L'effort physique induit une fatigue bienfaisante – un sentiment agréable que l'on peut savourer pleinement après la randonnée.





## 1 Extension complète

### Objectif

Étirement des muscles antérieurs de la hanche/cuisse

### Position de départ

Asseyez-vous en travers d'une chaise avec dossier, un bras posé sur le dossier, les pieds au sol, le buste le plus droit possible, le bassin aussi horizontal que possible

### Exécution

- Amenez la jambe extérieure vers l'arrière – sans bouger le bassin – jusqu'à ressentir un léger étirement dans la région de l'aîne et/ou sur la face antérieure de la cuisse
- Variante : amenez le pied vers les fesses jusqu'à ce que cela tire légèrement

### Répétitions

Maintenez la position **15 secondes de chaque côté**. Respirez calmement

## 2 Mise en tension des fessiers

### Objectif

Étirement des muscles latéraux de la hanche

### Position de départ

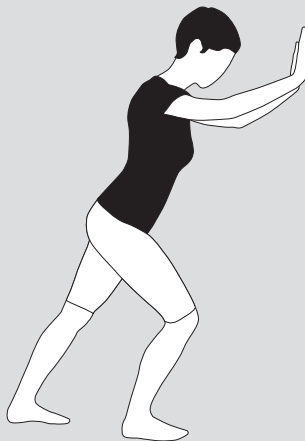
Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, et faites glisser vos fesses jusqu'au bord avant de la chaise. Posez la face externe de la cheville gauche sur le genou droit (ou inversement)

### Exécution

- Inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans les fesses
- Appuyez légèrement sur le genou gauche avec votre coude gauche

### Répétitions

Maintenez la position **15 secondes de chaque côté**. Respirez calmement.



### 3 Étirement des muscles du mollet

#### Objectif

Étirement des muscles du mollet

#### Position de départ

Placez-vous en position de marche face à un mur, les deux pieds vers l'avant, le talon gauche bien ancré dans le sol

#### Exécution

– Penchez le buste vers l'avant et pliez le genou avant jusqu'à ressentir l'étirement dans le mollet

#### Répétitions

Maintenez la position **15 secondes de chaque côté**. Respirez calmement

### 4 Massage des pieds avec une balle hérissée

#### Objectif

Sensibilisation de la plante du pied, stimulation de la circulation sanguine, détente des pieds

#### Position de départ

En position assise, le dos droit, un pied sur la balle hérissée, l'autre à plat sur le sol

#### Exécution

- Faites rouler votre pied vers l'avant et vers l'arrière sur toute la longueur
- Ou : faites tourner le pied sur la balle hérissée
- Ajustez la pression de manière à ce que vous ressentiez le mouvement comme agréable

#### Répétitions

Massez chaque pied pendant **20 à 30 secondes**



Commandez des balles hérissées en toute facilité dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme : [rheumaliga-shop.ch/fr](http://rheumaliga-shop.ch/fr)



F 1041/21\*200/OD/08.2017

**POUR  
NOTRE PROCHAINE  
BROCHURE GRATUITE**

SMS au 488 :  
**give rheumaliga 5**

5 francs nous aident  
déjà à poursuivre la  
diffusion gratuite de nos  
brochures.

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch

Brochure réalisée  
grâce au soutien de



1M-DFE-005f



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité