



Fiche n°26

Préparer son corps pour les **randonnées** et activités de plein air

Les tips de Thibault

L'été est là, et avec lui les grandes vacances !

À la montagne, à la mer ou près de chez vous, les activités de plein air font partie des plaisirs de l'été. Pour en profiter sans douleurs, préparez votre corps à l'effort.



1 Pourquoi préparer son corps ?

La randonnée, même légère, sollicite :

- Les articulations (hanches, genoux, chevilles)
- Les muscles du dos et des jambes
- L'équilibre et la posture

Une bonne préparation limite les risques de douleurs, entorses ou fatigues musculaires.

2 Les bons réflexes avant de partir

S'échauffer : quelques mouvements d'assouplissement pour les chevilles, genoux et épaules.

Bien s'équiper : chaussures adaptées, sac à dos équilibré, bâtons de marche si nécessaire.

Hydratation et respiration : boire régulièrement, adopter un rythme de marche progressif.





3 Prévenir plutôt que guérir

Une séance d'ostéopathie en amont peut aider à :

- Améliorer la mobilité articulaire
- Équilibrer la posture
- Diminuer les tensions musculaires

Cela permet de partir en vacances avec un corps prêt à profiter de chaque instant !

4 Après l'effort

- **Étirez-vous** doucement pour favoriser la récupération.
- Offrez à votre corps du **repos** et une bonne **hydratation**.
- En cas de douleurs persistantes, une consultation ostéopathique peut aider à rééquilibrer votre organisme.



PROFITEZ DE VOS VACANCES D'ÉTÉ
EN TOUTE SÉRÉNITÉ !