



## La fatigue et la randonnée



**Il y a plusieurs attitudes à adopter face à la fatigue lorsque vous voulez marcher.**

**Dans le cas d'une promenade à la journée ou de l'après-midi, le plus simple est encore de rester chez soi et de s'y reposer.**

Si vous êtes en randonnée itinérante, soit vous n'avez pas réservé d'hébergement, et vous vous arrêtez au premier endroit qui se présente sous vos pas ; soit vous avez réservé un hôtel ou une chambre d'hôtes (ou un refuge si vous êtes jeune et doué d'une aptitude à récupérer rapidement) qui vous attend les bras ouverts le soir. C'est alors que la suite de l'article prend toute son importance.

Qui n'a pas vécu une journée interminable où les kilomètres n'en finissent pas de s'allonger, où chaque pas demande une dépense d'énergie incroyable, où vous maudissez le sac à dos de peser si lourd, où vous ne faites même plus attention aux paysages riants ni au joyeux pépiement des oiseaux ?

Tout cela à cause de la fatigue qui s'abat sur vous telle une chape de plomb.

Cette fatigue survient lorsque vous avez mal dormi la ou les nuits précédentes, lorsque votre endurance physique atteint ses limites tant par rapport à la distance qu'à la difficulté du terrain, lorsque l'alimentation ne vous convient peut-être pas, lorsque vous êtes déshydraté.

Les jambes ne vous portent plus, le cœur tambourine contre les côtes, la tête tourne. C'est le moment de chercher un endroit où se reposer.

Dans la campagne, s'il n'y a pas trop de champs, vous aurez peut-être la chance de trouver une moelleuse prairie ; vérifiez quand même qu'elle n'est pas piquetée de bouses de vache. Si vous voulez vraiment dormir, cherchez un arbre aux branches bien étendues : il vous protégera du soleil pendant un temps certain. Évitez les marais, à moins que vous soyez masochiste et que vous appréciez les piqures de moustiques.

Si vous êtes en train de monter une colline, quel ne sera pas votre plaisir de vous arrêter devant un charmant paysage bucolique. L'effet sera magnifié en montagne ; toutefois, choisissez un rocher qui ne risque pas de vous emporter dans sa chute frénétique.

N'hésitez pas à combiner votre sieste avec l'ingestion de boissons énergétiques et/ou de barres de céréales.

Pour que votre journée de marche vous semble moins longue, pensez aussi à bien la partager. L'idéal serait de marcher les deux tiers de la distance le matin et le dernier tiers l'après-midi si, par exemple, vous devez grignoter une vingtaine de kilomètres.

Vous êtes encore fatigué malgré la sieste, un en-cas roboratif ou un pique-nique substan-

tiel ? Il ne vous reste plus que deux solutions : pleurer sur votre triste sort, ou faire de l'auto-stop. Les randonneurs riches peuvent même s'offrir le luxe d'un trajet en bus. N'hésitez donc pas à choisir un itinéraire pédestre proche d'une route.

Dans tous les cas, il faut que la météo soit clémente. Sinon... Vous n'aurez certainement pas envie de vous étaler dans une prairie remplie de limaces ni de vous abriter sous un arbre qui pourrait attirer la foudre.

C'est là que la fatigue vous accompagne avec toute son épaisseur, et que les kilomètres n'en finissent pas de s'allonger, etc.

Bien que ce soit très désagréable, elle va pourtant vous laisser des souvenirs ineffaçables, vous forger le caractère, vous mener au bout de vos forces. Et surtout, vous apprécierez d'autant mieux une bonne douche chaude, un lit bien moelleux (sauf dans les gîtes).

Évidemment, ces remarques concernent une randonnée que vous faites en solitaire. Si vous vous insérez dans un groupe, le guide sera rarement ému par votre faiblesse subite car il est, par définition, toujours en pleine forme. S'il est sadique, il augmentera même le rythme en donnant la raison fallacieuse que plus tôt on terminera la promenade, plus longtemps vous vous reposerez.