Savoir lire une carte en randonnée

La carte est l’outil le plus important du randonneur. À travers cette fiche, il s’agit de comprendre la lecture d’une carte pour pouvoir préparer une randonnée. Voici quelques conseils pour une bonne lecture.

L’échelle la plus pratique pour la randonnée est la 1/25000. Cela signifie que 1 cm sur la carte équivaut à 250 m (25 000 cm) dans la réalité. À défaut de carte au 1/25000 comme dans certains pays étrangers, prenez l’échelle la plus précise.

Le relief et l’altitude

Le relief est représenté par des zones d’ombrage sur la carte. L’ombrage est ainsi positionné comme si le soleil éclairait le terrain.

Les autres repères pour déterminer le relief sont les éléments mêmes de la carte. Le terrain met en évidence des repères qui descendent vers les vallées (cours d’eau, glaciers…), d’autres qui montent vers les sommets (lignes de crêtes). Les forêts se situent plus volontiers dans les vallées et les agglomérations dans les plaines ou les creux des vallées.

Les cartes indiquent aussi les courbes de niveau. Ce sont des lignes imaginaires qui relient tous les points de même altitude. Elles vous permettent d'imaginer le modelé du terrain et d'évaluer la durée de marche en fonction des dénivellations du terrain. Plus les courbes de la carte sont rapprochées, plus la pente est raide. Inversement, plus les courbes sont espacées, plus la dénivellation est douce.

Pour connaître l'inclinaison de façon plus précise, référez-vous aux courbes maîtresses (dessinées en gras), dont l'altitude est notée sur la carte, et aux équidistances, c'est-à-dire au dénivelé qui sépare deux courbes maîtresses (par exemple, 10 m sur une carte au 1/25000ème). L'altitude entre deux courbes est donnée dans la légende de la carte.

La nature du terrain

Une carte de randonnée utilise différentes couleurs pour faciliter son usage.

- Le **bleu** est utilisé pour l'hydrographie.
- Le **vert** renvoie aux forêts et de manière plus générale à la végétation. Les prairies ne sont toutefois pas colorées, ni les champs cultivés.
- L'**orange** est utilisé pour les courbes de niveau et de façon

plus globale pour les représentations du terrain. Il sert aussi à représenter les routes principales.
- Le **noir** sert à la représentation des zones rocheuses et des éboulis ainsi qu'aux principales écritures et constructions.
- Le **jaune** représente les routes secondaires.
- Le **rouge** correspond au tracé de certains sentiers de randonnée

À ces couleurs, les cartes ajoutent toute une série de pictogramme symbolisant différents éléments (abri, camping, refuge, port de plaisance…). Reportez-vous à la légende pour plus d'informations.

Tous les éléments du terrain ne peuvent être représentés sur une carte de randonnée. Le cartographe a dû les hiérarchiser. Lorsque vous randonnez, tout ne figure donc pas sur la carte. Toutefois, des éléments importants ont pu être grossis pour être visibles sur la carte.

Reportez-vous aussi à l'année d'édition de la carte. D'une année sur l'autre, des constructions sont apparues modifiant ainsi les éléments du terrain.

Cet article a été proposé Partenaire Sport, site de coéquipiers sportifs.

Le vélo d'appartement pour améliorer son endurance en course à pied

Votre vélo d’appartement peut vous aider à améliorer votre endurance pour la course à pied. Et pourquoi pas pour vous préparer à un semi –marathon. Bien sûr à lui tout seul il est insuffisant mais il peut s’avérer une aide considérable .Il offre une alternative à l’entraînement en course à pied, un complément efficace.

Avantages du vélo d’appartement

Il peut se pratiquer par tous les temps et va permettre de rompre avec la monotonie des entraînements répétés en course à pied.

Il présente également le gros avantage d’être un sport porté c’est-à-dire sans traumatismes et sans chocs des pieds avec le macadam

Il développe l’endurance.

Comment pratiquer pour améliorer son endurance pour la course à pied ?

On dit généralement qu'il faut 2 h de vélo pour 1 heure de course à pied. Alors moralité pour progresser et améliorer votre endurance, il serait souhaitable d'enchainer 2 fois par semaine 2X45 mn ou 2x 60 mn. Bien sûr il s'agit de séances longues où il faudra penser à avoir une serviette près de soi et également une bouteille d'eau.

Quelle intensité de travail ?

Pour améliorer son endurance, pas la peine de mettre trop de résistance, il s'agit de travailler dans le temps. Il faut tenir musculairement et être capable de parler pendant l'effort.

Les séances étant longues, n'hésitez pas à pédaler devant votre téléviseur par exemple en choisissant un film ou un programme de votre choix. Le bon rythme 60 à 70 tours par minute

Alors vous êtes tenté ?

Séance interval training vélo d'appartement (2… *par*

La fréquence cardiaque une aide pour perdre du poids

Récemment un article sur Sport et Regime.com évoquait la possibilité de perdre du poids en courant. Mais certaines conditions étaient à respecter : rééquilibrage alimentaire et stratégie de choix de séance pour pratiquer de façon efficace et en toute sécurité. Pour aujourd'hui nous allons voir comment concevoir et réaliser une séance de course pour maigrir en utilisant la notion de fréquence cardiaque .

Rappel pour maigrir

Pour maigrir il faut dépenser des calories. Mais attention toutes les calories ne se valent pas. Il faut effectivement éliminer les graisses. Pour faire fondre les graisses il va falloir courir à une intensité qui se situe entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale et pendant au moins 45 mn .En pratiquant 3 fois par semaine vos progrès devraient

être rapides

Le cardiofréquencemètre un allié minceur

Avant de calculer sa fréquence cardiaque maximale, il est bon d'investir dans un cardiofréquencemètre. Cet appareil peu onéreux vous permet de gérer votre effort en vous signalant les fréquences cardiaques instantanées. Vous entrez dans cet appareil une fréquence cardiaque maximale et il bipe si vous l'a dépassé. Il en existe des plus sophistiqués bien entendu

Comment calculer sa fréquence cardiaque maximale ?

Pour calculer la fréquence cardiaque maximale il vous suffit d'appliquer la formule :

220 – votre âge (homme) 226 –votre âge (femme) FCM

Puis déterminez votre Fréquence Cardiaque au Repos (avant de vous lever le matin par exemple) FCR

Puis appliquez la formule suivante

y = pourcentage d'intensité

y = ((FCM –FCR) x y/100) + FCR

Prenons un exemple vous avez 50 ans et vous êtes un homme et votre Fréquence Cardiaque au Repos est de 60 et vous souhaitez travailler à 70 % d'intensité votre fréquence cardiaque maximale sera

Fréquence cardiaque max = 220 -50 =170

y = ((170-60) x 70/100) + 60

y = 137 qu'il vous suffira d'entrer dans votre cardiofréquencemètre et allez c'est parti pour aller courir.

Une séance de 45 mn à 1 h

Pour brûler les graisses il faut donc courir au moins 45 mn pour espérer atteindre votre objectif. Si vous débutez commencez progressivement en alternant marche et course par exemple et petit à petit vous allongerez le temps de course.

N'hésitez pas à consulter votre médecin avant de débuter une activité. A la moindre douleur à la poitrine stopper immédiatement votre course.

La séance doit se dérouler en plusieurs phases

Une période d'échauffement 15 minutes environ

Une phase d'augmentation progressive de l'intensité 15

Une phase de travail à l'intensité que vous avez déterminé 15 mn

Un retour au calme progressif 5 mn

Conseils pratiques

Adaptez vos séances en fonction de vos capacités physiques du moment. Pas la peine d’allez trop vite. Fixer vous des objectifs réalisables garder la notion de plaisir sinon vous arrêterez de courir et ce serait bien dommage car la course d’endurance (faible intensité) non seulement peut vous perdre du poids mais elle prévient des accidents cardiaques en diminuant par exemple le taux de cholestérol. Mais la course à pied développe les capacités cardio-respiratoires.

En conclusion la course à pied permet de maigrir et possède des bienfaits pour notre organisme. En pratiquant régulièrement avec une intensité de 60 à 70 % vous devriez réussir à atteindre une perte de poids. Cette méthode est efficace mais il en existe d’autre réservées à des personnes plus entrainées mais pourquoi pas vous prochainement ?

Courir pour maigrir mais comment ?

La marche ou comment bien débuter votre remise en forme ?

En matière de remise en forme il n’y a pas que le sport. Il existe de nombreuses activités physiques, non codifiées qui auront un effet sur votre perte de poids et votre santé. Parmi ces activités bénéfiques la marche s’impose largement car tout le monde (enfin presque tout l monde peut la pratiquer) il n’y a pas besoin d’être un grand champion, un athlète aguerri. Une tenue adaptée, de la volonté pour des grands moments de plaisir .Mais la marche se déclinent sous différentes formes. Tentons de vous en faire découvrir quelques unes, à vos baskets et c’est parti !

La marche ou randonnée pédestre une remise en forme en douceur

La forme de marche qui peut être pratiquée par tout le monde. Vous choisissez un endroit, un sentier, une forêt et vous partager ce moment avec vos proches, vos amis et pourquoi pas tout seul (c’est moins marrant mais cela présente le mérite de se retrouver seul et de pouvoir méditer pourquoi pas) c’est une ballade à votre rythme .Pas de technique, pas de chrono le pur plaisir d’être en contact avec la nature. Ce type de marche vous apportera des bienfaits certains sur votre cœur et vos poumons mais aussi votre système musculaire (cuisses, mollets, fesses) .Elle permettra également de lutter contre l’arthrose et l’ostéoporose ainsi que le stress.

La marche nordique

Une marche beaucoup plus sportive qui ressemble quelque peu à du ski de fond. Vous devez possédez une paire de bâtons qui vont vous aider à propulser votre corps vers l’avant.

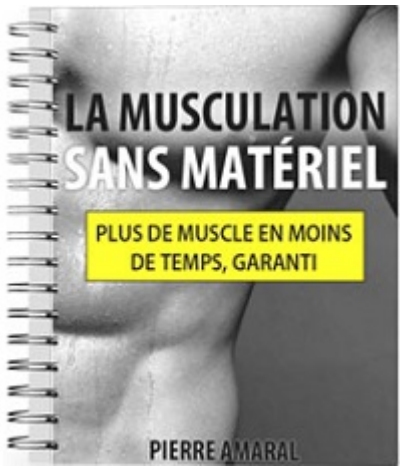
Le système cardio-respiratoire est beaucoup plus sollicité ainsi que le système musculaire, outre les cuisses, les

mollets et les fessiers la partie supérieure du corps va se développer (pectoraux et épaules). La dépense énergétique (calories) et beaucoup plus importante que la randonnée pédestre, elle va permettre d'éliminer plus de graisses et ainsi de favoriser la perte de poids. Une bonne activité d'endurance

La marche rapide

Pas de matériel particulier (vous pouvez prendre des bâtons) mais une intensité plus importante de 3 à 4 km/h on va quasi doubler pour passer à 6 km/h. On ne court pas mais ca va plus vite quand même. Le cœur et les poumons vont être beaucoup plus sollicités. Et pour perdre du poids et affiner la silhouette rien de mieux. Les calories brûlent mais c'est du tout bon. Attention tout de même à ne pas aller trop loin. Là une visite chez son médecin s'impose pour voir si vous pouvez le faire.

Quoiqu'il en soit, que vous optiez pour une formule plus qu'une autre, une remise en forme est certaine. Vous allez tonifier votre corps, mieux respirer, perdre des calories et perdre du poids. Alors quelle formule allez-vous choisir ?



Fitness la marche : une activité bénéfique pour la santé

La marche une activité bénéfique pour la santé quelque soit votre âge.

Vous n’êtes pas adeptes des activités physiques et sportives ,vous êtes plutôt branchés canapé télé , mais cependant vous avez envie de bouger pour vous sentir mieux ou bien de perdre quelques calories voire quelques kilos en trop voilà une activité naturelle qui pourrait bien répondre à vos attentes : la marche quoi de plus naturel . Moyen primitif de se mouvoir de se déplacer autrefois. Quel chemin parcouru de la

quadripédie de nos ancêtres à la station debout . Maintenant plutôt délaissée au profit de moyens de locomotion plus sophistiqués et bien plus confortables . La marche et c'est prouvé scientifiquement va vous permettre de sortir de la sédentarité et de vous permettre d'être en meilleure santé .

« *Pratiquée régulièrement, la marche permet de diminuer le taux de mauvais cholestérol, de triglycérides et la glycémie (le taux de sucre dans le sang, »*

« *la pratique d'une activité d'intensité modérée comme la marche diminue de 30% le risque de mortalité, tous âges confondus* ».

Source : Interview du Dr Pierre Josué, 30 avril 2009

Si l'on décide de se remettre en forme la stratégie est simple il suffit de poser ces clés de voiture et de faire tous les petits déplacements de la vie de tous les jours mais à pieds . Le PNNS (**programme national nutrition santé) préconise 30mn d'activité physique par jour .**

Cependant il faudra commencer progressivement et commencer par exemple par 10 mn de marche pour essayer d'atteindre l'objectif des 30 mn .

Peu importe l'intensité de la marche il faut être capable de continuer à parler pendant la marche . Même s'il est confirmé par des chercheurs américains que le fait de marcher d'un pas vif et alerte est signe de bonne santé et serait un indice d'espérance de vie . Marcher vite permettrait de vivre plus longtemps . Et vous quand commencer vous ????

CHOISIR UN SPORT QUI FAIT MAIGRIR

Le sport comme toutes les activités physiques pratiquées au quotidien et régulièrement puise dans les réserves adipeuses (les graisses) .
Afin d'envisager une perte de poids et/ou un affinement de votre silhouette il faudra privilègier un sport ou une activité d'endurance .
– 30 à 45 minimum (en dessous notre corps n'épuise pas son stock de glucides et n'utilise pas les graisses) une à deux fois par semaine
– Adapter un bon équilibre alimentaire
– Consulter un médecin avant de débuter (surtout après 40 ans)

Certaines activités sont plus efficaces que d'autres en ce qui concerne la perte de poids en voici quelques unes :
– la marche (tous les jours 20 mn soit 2 heures par semaine)
– aérobic et jogging (une à deux fois par semaine)
– aquagym (une à deux fois par semaine)
– rameur et vélo
Attention !!! le sport développe également les muscles il se peut qu'il n'y ai pas de perte de poids mais que votre silhouette ce soit affinée et musclée .

DEPENSES CALORIQUES ACTIVITES QUOTIDIENNES	
S'étirer	40 k cal/10mn
Marcher	50 k cal/10mn
Laver la vaisselle	60 k cal/h
Parler au téléphone	85 k cal/h
aspirateur	100 k cal/h
Bricoler	100 k cal/h
Dormir	60 k cal/h
Jeux vidéo	108 k cal/h
Etudier	120 k cal/h
Rester debout	130 k cal/h
Achats supermarché	240 k cal/h
Faire le ménage	300 k cal/h
Monter les escaliers	1000 k cal/h

DEPENSES CALORIQUES SPORTS ET ACTIVITES PHYSIQUES	
Golf	180 k cal/h
Vélo	400 k cal/h
Danse de salon	210 k cal/h
Marche lente	240 k cal/h
Gymnastique aérobique	360 k cal/h
Tennis	480 k cal/h
Marche rapide	520 k cal/h
Football	540 k cal/h
Handball	600 k cal/h
Course à pied	600 k cal/h
Basket	600 k cal/h
Danse rapide	605 k cal/h
judo	720 k cal/h
Boxe	660 k cal/h
Corde à sauter	700 k cal/h
natation	400 k cal/h
Ski de fond	600 k cal/h
roller	600 k cal/h

Ces dépenses caloriques sont approximatives car elles peuvent être augmentées par la corpulence, la chaleur, l´alimentation, l'intensité de l'activité etc….