

LA PREPARATION PHYSIQUE

Si la préparation matérielle est importante, la préparation physique est essentielle et ne se suffit pas d'être approximative. Bien évidemment, la préparation morale va de paire. Parfois même, c'est la forme physique et morale qui soutiendront une faiblesse matérielle.

L'engagement de la rando en autonomie, la confrontation avec les éléments naturels, les intempéries sont tels qu'être hors forme pourrait même parfois s'avérer dangereux.

Il est donc obligatoire d'arriver sur un séjour en pleine forme.

D'une manière générale, toute activité physique, musculation, natation, vélo, mais plus sûrement jogging et randos fréquentes sont à privilégier. Aujourd'hui en entraînement et en entretien c'est la pratique du Nordic-walking qui supplante le jogging finalement assez traumatisant.

Pour se préparer, les sorties dominicales Atlas conviennent parfaitement. On peut à cette occasion charger un peu plus le sac pour s'habituer à la charge.

Les manifestations du genre "longue distance" périodiquement proposées à Atlas sont bien adaptées pour une préparation à un effort soutenu. Ce sont lors de ces manifestations que l'on se trouve souvent confronté à un effort inhabituel, ayant à puiser dans ses ressources, et se retrouver dans des situations de dépassement de soi tout comme en autonomie parfois.

Ce n'est pas une sortie traditionnelle et si consistante soit-elle, placée une semaine auparavant qui convient en préparation d'un séjour en autonomie...Cela passera peut-être pour un week-end mais pour un séjour montagnard d'une semaine, c'est devant l'exigence, voire son corps en forme depuis plusieurs semaines.

Enfin s'ils sont proposés, il est nécessaire voire obligatoire de participer aux entraînements ou à la sortie de préparation qu'aura pris soin d'organiser l'animateur car c'est souvent à ce moment là que débute réellement le séjour. Pour l'animateur, en prenant connaissance des participants autour d'un projet commun, c'est déjà se préparer et envisager certaines options lors du séjour. L'autonomie c'est plus que jamais une affaire d'équipe.

De plus, sur des parcours un peu plus engagés, une adhésion, une cohésion et une motivation sans failles sont nécessaires de la part de tous.

Les quelques jours et nuits précédant le départ seront mis à profit pour se concentrer, se reposer, régler son alimentation, se dégager l'esprit...