

Je veux faire St Jacques de Compostelle

Comment m'y préparer?

QUIZ 1

- Combien de Chemins de St Jacques de Compostelle sont officiellement répertoriés?

A

87

B

4

C

+200

D

29

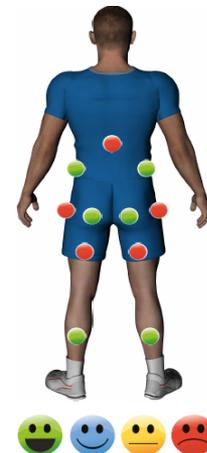
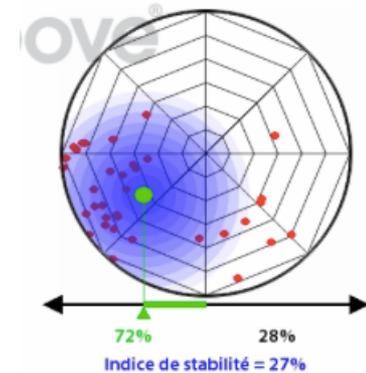
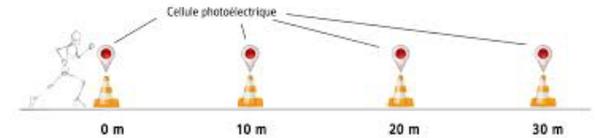
Fixer l'objectif

- Pampelune – St Jacques de Compostelle
- Distance 706 km

Evaluer mes capacités

Est-ce que l'objectif est réalisable?

- Vitesse préférentielle
- Gestion du déséquilibre
- Evaluation de la mobilité



QUIZ 2

- Quelle est en moyenne la vitesse préférentielle d'une personne de 65 ans

A

12 km/h

B

4.8 km/h

C

6 km/h

D

km/h1.8

QUIZ 3

- Quelle est en moyenne la vitesse préférentielle d'une personne de 80 ans

A

9 km/h

B

4 km/h

C

2.2 km/h

D

1.8 km/h

Réalisation de l'objectif

706Kms- jours de marche

V(Km/h)-T(h)	4	6	8	10	12
3	59	39	29	23	19
3.5	50	34	25	20	17
4	44	29	22	18	15
4.5	39	26	20	16	13.5
5	35	23	18	14	12
5.5	32	21	16.5	13	11
6	29	19	15	12	10

Réalisation de l'objectif

Exemple de Planification

4Km/h
6 à 8h/jour

J	Km	J	Km
jour 1	24	jours 20/21/22	72
jours 2/3/4	96	jours 23/24	64
jour 5	0	jour 25	0
jours 6/7/8	72	jours 26/27/28	72
jours 9/10	64	jour 29	0
jours 11	0	jour 30	42
jours 12/13	48		
jour 14	32		
jour 15	24		
jours 16/17/18	96		
jour 19	0		
		Total	706

30 jours

QUIZ 4

- Quel est (sont) le(s) pire(s) ennemi(s) du randonneur?

A

Météo

B

Troubles
digestifs

C

Cloque et
tique

D

Tendinite

Gestion de l'effort

- Matériel adéquat
 - Chaussettes, chaussures formées, sac à dos adapté, gourde, couteau suisse, Compeed, kit survie)

- Principes d'entraînement
 - Planification des distances parcourues
 - Récupération
 - Déplanification, adaptation

Gestion de l'effort

- Afin de gérer la fatigue
- Afin de prévenir certaines inflammations dues à la répétition d'un effort
- Afin d'arriver à destination avec le sourire

Etudes scientifiques

-
- Malatesta D, Simar D, Dauvilliers Y, Candau R, Borrani F, Prefaut C, Caillaud C. Energy cost of walking and gait instability in healthy 65- and 80-yr-olds. *J Appl Physiol* 95: 2248–2256, 2003.
- Malatesta D, Simar D, Dauvilliers Y, Candau R, Saad H, Prefaut C, Caillaud C. Aerobic determinants of the decline in preferred walking speed in healthy, active 65-and 80-year-olds. *Pflugers Arch* 447: 915–921, 2004.
- Malatesta D, Simar D, Saad HB, Préfaut C, Caillaud C. Effect of an overground walking training on gait performance in healthy 65- to 80-year-olds. *Exp Gerontol* 45: 427–434, 2010.
- Himann JE, Cunningham DA, Rechnitzer PA, Paterson DH. Age-related changes in speed of walking. *Med Sci Sports Exerc* 20: 161–166, 1988.

Conclusion encourageante

C'est plus fatigant de courir 150 kilomètres que 330

1

🕒 23 Jan 2014 👤 Muriel Ramoni



Tor des Géants. Un participant à la course d'endurance la plus exigeante du monde, dans le Val D'Aoste. © Tor des Géants, photo 2013 Raffaella Santamaria

Où peut-on se préparer?

- A partir de juin 2016, le Centre Sport & Santé UNIL&EPFL proposera une formule d'entraînement « senior »



centresportetsante.ch
021 692 21 68

