

NICOLAS FELGER

Liste de **CONSEILS de PRÉPARATION** pour l'Aventure "Osez l'Impossible"

Pour tirer le meilleur de cette aventure, un minimum de préparation physique et mentale est conseillé. Pas d'inquiétude, tu n'as pas besoin d'être un athlète confirmé. Avec une bonne santé et un minimum de condition physique, cette ascension est à ta portée !

Voici un plan simple et efficace que tu peux suivre pour te préparer au mieux :

1. Condition physique générale

- **Entraînement cardio** : Marche, course, nage ou fait du vélo. Idéalement deux fois par semaine, vise 30 à 45 minutes d'activité modérée pour développer ton endurance. L'idée est de pouvoir maintenir un effort régulier sans essoufflement excessif.
- **Renforcement musculaire** : Concentre-toi sur les jambes (squats, fentes) et le tronc (planches, gainage). Des muscles forts et stables aident à protéger les articulations et à supporter les charges sur terrain escarpé.

2. Préparation spécifique à la randonnée

- Si possible, fais des randonnées de 3 heures sur des terrains variés. Si tu n'es pas en montagne, privilégie les sentiers en forêt ou des montées en escaliers. Cela t'habitue à marcher longtemps et renforce ton mental.
- **Charge progressive** : Habitue-toi à porter un sac à dos avec de l'eau et des vêtements supplémentaires pour simuler les conditions de l'expédition.

3. Adaptation à l'altitude

- Si possible, réalise au moins une randonnée en altitude pour préparer tes poumons et ton corps aux niveaux d'oxygène plus bas. Une bonne gestion du souffle est essentielle.

4. Préparation mentale

- **Visualisation** : Installe toi confortablement, ferme les yeux et imagine-toi sur le parcours, en détails : face aux paysages, sentant le vent frais et ressens la satisfaction immense d'atteindre le sommet. La visualisation aide à renforcer ton engagement et à faire face aux moments de fatigue.
- **Gestion du stress et du confort** : Pratique des exercices de respiration guidée et de méditation pour t'habituer au calme et à la patience. En haute montagne, apprendre à rester serein et concentré fait toute la différence.
Si tu n'as pas l'habitude, tu peux trouver de nombreux exercices guidés sur youtube. Essaie par exemple Cédric Michel.

5. Conseils pratiques et matériel

- **Bien choisir son matériel** : Le matériel en montagne est essentiel, cela peut vite être vraiment problématique lorsque nous sommes mal équipé (chaussures, vêtements, protection contre le froid, le soleil). Teste ton équipement à l'avance pour éviter les surprises et si besoin n'hésite pas à me poser la moindre question par mail (aventures@nicolasfelger.com), je suis à ta disposition. Il n'y a pas de questions bêtes car il vaut mieux prévenir que guérir, et encore plus en montagne. Mention particulière pour les chaussures à tester : on ne part JAMAIS en expédition avec des chaussures neuves !
- **Hydratation et nutrition** : Habitue-toi à boire régulièrement de l'eau, même quand tu n'en ressens pas le besoin. Pour l'alimentation, mise sur des repas équilibrés et riches en protéines et glucides. Lors de l'ascension, privilégie des aliments riches en calorie, riches en énergie et faciles à manger (fruits secs, noix, amandes, dates, chocolat noir, etc ...)

6. Écoute ton corps

- Respecte ton rythme et progresse graduellement.
- La clé, c'est de se préparer de façon constante, sans se brusquer.

Cette préparation peut te paraître difficile si tu ne pratiques actuellement pas la plupart de ces points, mais vois-y une opportunité de démarrer ta transformation !

Avec cette préparation, tu seras prêt physiquement et mentalement pour cette aventure ! Rappelle-toi que chaque étape te rapproche de l'objectif final. Garde l'esprit ouvert et ton énergie centrée. Au sommet, tu découvriras ce sentiment de fierté inégalé et hors du commun !

Je suis impatient de te rencontrer et de t'accompagner dans cette ascension unique.

Si tu as des questions, tu sais où nous trouver : aventures@nicolasfelger.com

À très vite pour une aventure inoubliable !

Nicolas