

**GRANNY GEEK**



**TOUS AU NUMEREEK**

**ON PART EN RANDONNÉE**

**ASSISTANCE ET ACCOMPAGNEMENT À DISTANCE DES SENIORS AU NUMÉRIQUE**

**EMMANUELLE FEVRE**

- > Pourquoi une randonnée ?
- > Les différents type de randonnées
- > La préparation
- > Les applications
- > Conseils
- > Questions / Réponses

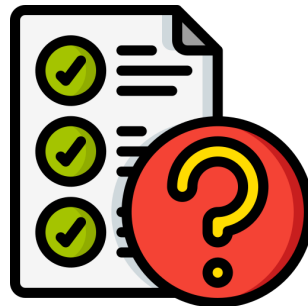


## QUELQUES QUESTIONS

**QUESTION 1 :** Partez-vous souvent en randonnée ou en balade?

**QUESTION 2 :** Qu'utilisez-vous pour préparer vos randonnées ?

**QUESTION 3 :** Avez-vous déjà utilisé une application sur smartphone ?



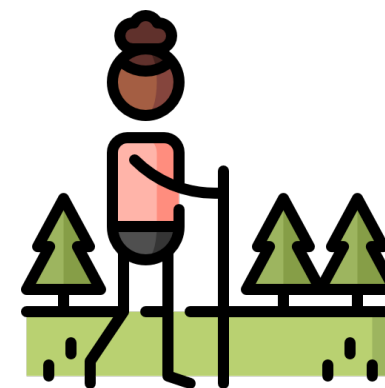
# DÉFINITION

## POURQUOI UNE RANDONNÉE ?

Par goût, pour se détendre, pour s'entretenir, pour découvrir à son rythme.

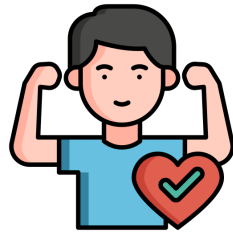
La randonnée qu'elle soit de découverte, sportive ou extrême fait toujours du bien.

L'**OMS** (Organisation Mondiale de la Santé) préconise de faire 30 à 40 mn d'activité par jour : la marche est donc un très bon moyen de rester en forme.



# DÉFINITION

## POURQUOI UNE RANDONNÉE ?



### Physiquement

- Renforce les muscles, articulations (diminue les douleurs et maintient la masse musculaire)
- Limite les risques cardio-vasculaires
- Lutte contre le surpoids (bien évidemment, associé à une nourriture saine et contrôlée)
- Améliore la respiration (attention toutefois au « rhume des foins »)
- Renforce le système immunitaire
- Oxygène le cerveau



### Mentalement

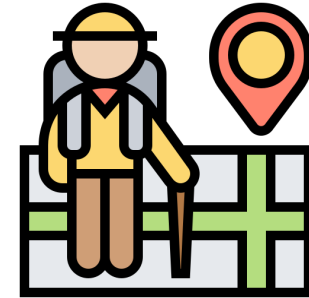
- Diminue le stress
- Améliore la créativité
- Améliore le moral
- Éveille les sens (odorat, vue, touché...)



- La balade (en ville, tourisme, bucolique...)
- La grande randonnée, le trekking (+ sportive, nécessite un équipement plus adapté)
- L'alpinisme
- La randonnée en zone aride, désertique
- Le raid

Nous allons parler uniquement des 2 premières :)

- A pied (balade ou course)
- En vélo (balade, vtt)
- A cheval
- En kayak...



### Au minimum

- Des vêtements confortables
- Des chaussures de marche
- Un sac avec une bouteille d'eau
- Des fruits secs, des barres de céréales

### Selon le temps et optionnel

- Un pull
- Un coupe-vent
- Des bâtons de marche

### Parcours de randonnée

- Application ou carte IGN
- Prévoir des parcours bis au cas où (pluie, fatigue)

### Support numérique

- Téléphone en cas d'urgence (préparer la fonction)
- Montre connectée
- Batterie de secours



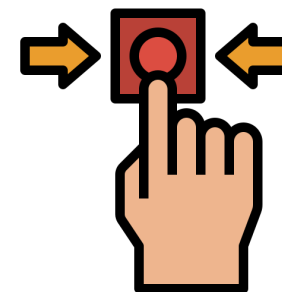
### Téléphone

- Accès à des données mobiles
- [Fonction localisation activée](#)
- Batterie pleine
- [Contacts d'urgence paramétrés](#)



### Paramétrer la fonction SOS Urgence

- Paramètres
- Mots de passe et sécurité
- SOS Urgence
- Ajouter jusqu'à 3 contacts



Appuyez **5 fois** sur le bouton **ON / OFF** pour déclencher l'alerte





Les applications remplacent plusieurs supports. Elles vont vous proposer :

- Une carte avec un large choix de trajets (pas uniquement les GR)
- Un guide tout au long de la randonnée
- Un suivi des informations météorologiques
- Des informations touristiques tout au long du parcours
- Des avis et recommandations d'autres randonneurs



A/ Lors de la préparation

Elle permet de préparer sa randonnée au mieux afin de choisir et d'avoir des informations sur

- L'endroit
- La difficulté
- Le temps
- Le dénivelé

B/ Lors de la randonnée

- Permet de savoir où l'on est

Attention tout de même aux zones blanches sans données mobiles, pensez à télécharger la carte et à activer votre localisation sur votre téléphone

- Être guidé tout au long du parcours



# APPLICATIONS

## LES LIENS



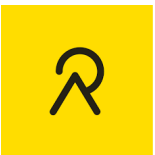
- **Visorando** : [Play Store Google](#), [App Store Apple](#)



- **Decathlon Outdoor** : [Play Store Google](#), [App Store Apple](#)



- **Outdooractive** : [Play Store Google](#), [App Store Apple](#)



- **Komoot** : [Play Store Google](#), [App Store Apple](#)

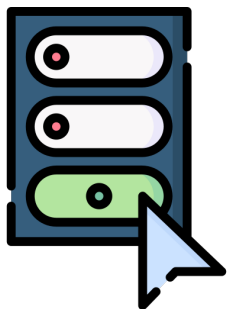


- **Relive** : [Play Store Google](#), [App Store Apple](#)

- **Google Map** : intégrée aux téléphones Android, [App Store Apple](#)



Attention, certaines options sont payantes pour la plupart des applications.



Elles nécessitent de créer un compte afin de garder en mémoire votre recherche ou vos cartes.

Les options sont en général payantes :

- Téléchargement des cartes pour une utilisation hors ligne
- Cartes mondiales
- Calques IGN, swisstopo... (apparence des cartes)
- Navigation vocale





### A/ Avantages

- Permet de connaître à peu près sa position
- Des parcours divers pour tous les goûts
- Des calques de carte différents
- Bien préparer sa balade ou sa randonnée
- Faire découvrir à d'autres des paysages et endroits que vous appréciez



### B/ Inconvénients

- Nécessite d'avoir un téléphone avec sa localisation activée
- Un téléphone avec une batterie qui tient la charge sur une journée ou une batterie de secours à disposition
- Un écran pas toujours adapté



[Deeko du geek : définition de Batterie](#)

[Deeko du geek : définition de GPS](#)

[Article du site : Les batteries externes](#)

[Article du site : Les usages du smartphone](#)

[Article du site : La géolocalisation](#)

[Article du site : Les nouvelles fonctionnalités de Google Maps](#)

[Article du site : Les applications de navigation](#)

[Fiche pratique: Créer sa fiche médicale sur iPhone](#)

[Parenthèse numereek : Parcours de vacances](#)



- Préparez avec attention vos balades et randonnées pour être serein
- Faites-en régulièrement et vérifiez vos progrès sur les applications
- Chargez bien vos appareils avant de partir (smartphone, montre, batterie de secours)
- Profitez des paysages et des monuments
- Hydratez-vous régulièrement



Pour vous détendre un peu !



<https://www.facebook.com/culturepubofficiel/videos/house-of-ads-6-les-joies-de-la-randonn%C3%A9e/708284037077063/>  
<http://www.culturepub.fr/videos/milka-chocolat-la-marmotte/>





**GRANNY GEEK**

**RETROUVEZ-NOUS SUR LE STAND GRANNY GEEK POUR PLUS D'INFOS ET DES TUTOS !**



## GRANNY GEEK VOUS ACCOMPAGNE



**HOTLINE : 04 89 41 92 29**  
[sos@sos-grannygeek.com](mailto:sos@sos-grannygeek.com)  
[www.sos-grannygeek.com](http://www.sos-grannygeek.com)

