

LA RANDONNEE PEDESTRE



La randonnée est une activité de plein air alliant à la fois la découverte et l'exercice physique. La durée, les fortes chaleurs voire le froid et l'altitude demandent beaucoup d'énergie à l'organisme. Plus la randonnée est longue, plus il faut être prévisible dans son package. N'oublions pas que les repas, les collations et surtout l'hydratation font de votre randonnée une réussite.

Les repas doivent couvrir la dépense d'énergie !

Une randonnée demande un effort prolongé en terrain accidenté et escarpé. Le choix des aliments doit ainsi tenir compte des dépenses énergétiques, de la lutte contre la fatigue, la lutte contre le froid et parfois des symptômes de la haute altitude.

Les repas sur la journée doivent être équilibrés et apporter suffisamment de calories pour répondre aux besoins qui peuvent s'élever jusque 2000 – 3000kcal sur une journée de randonnée. La variété des repas tient également une place importante pour stimuler l'appétit qui est mis à mal avec l'altitude.

Comment organiser le petit-déjeuner ?

Le premier repas de la journée est essentiel pour partir du bon pied et éviter les coups de fatigue et les grignotages tout au long de la randonnée.

Ce repas doit principalement apporter des glucides pour un apport d'énergie sur du long terme. Nous allons principalement privilégier les aliments à index glycémique bas (autrefois appelés des glucides complexes) comme le pain, les céréales ... Dans le commerce, on peut également trouver des petits-déjeuners conditionnés comme l'ultra breakfast qui est une poudre à diluer dans de l'eau pour obtenir une crème onctueuse. Petit-déjeuner très pratique à emmener.

Cet apport énergétique doit être accompagné d'une boisson chaude idéale pour se réchauffer dans la fraîcheur matinale. Le petit-déjeuner se compose aussi d'un fruit, jus de fruits ou compote pour apporter un minimum de vitamines.

Comment organiser le déjeuner?

Le repas de midi est souvent pris rapidement et se fait en général sous forme de pique-nique. Il doit être composé principalement de féculents comme du pain élaboré si vous optez pour un sandwich ou des pâtes ou du riz si vous optez pour des salades composées.

Exemple de repas :

- Pain, jambon, fromage, salade et beurre ou un peu de mayonnaise pour y mettre un petit accompagnement ou, si vous préférez les salades : Pâtes, dés de porc froid, dés de tomates, maïs, cornichons, vinaigrette pour accompagner
- Fruit

Il est parfois difficile d'emmener des denrées périssables surtout quand la randonnée se fait sur plusieurs jours, cependant l'apport d'un bon repas est primordial.

Exemple de repas pour une randonnée de plusieurs jours:

- Pain accompagné de thon ou d'une terrine légère à base de volaille ou jambon
- Compote

Dans tous les cas, ce repas est riche en glucides et pauvre en graisse afin de ne pas alourdir la digestion et ainsi permettre une reprise agréable et rapide de la randonnée. N'oublions pas que l'hydratation est la priorité tout au long de votre randonnée et évitez tant que possible les boissons alcoolisées.

Comment organiser le repas du soir ?

Vous avez décidé de bivouaquer ? Ce repas est donc important il doit non seulement vous faire récupérer de votre journée mais également vous aider à repartir en pleine forme le lendemain.

Ce repas est souvent plus élaboré que le repas de midi car vous avez plus de temps. Il doit répondre aux besoins d'une journée d'effort tout en apportant du plaisir. N'oublions pas qu'il doit également être léger et facilement transportable.

Ce dîner peut débuter par une soupe déshydratée. Optez pour celles qui contiennent des vermicelles, ce qui renforcera l'apport d'énergie ou/et celles qui contiennent des morceaux de poulet ou poisson pour renforcer l'apport de protéines. Cette soupe peut être complétée par des pâtes, facilement transportables et surtout riches en énergie, elles seront accompagnées d'un apport de protéines que l'on peut trouver en conserve comme le thon par exemple. Pour faciliter le transport et surtout apporter de la variété dans les repas, vous pouvez également opter pour des repas déshydratés étudiés pour ce type d'effort. Ces repas sont légers, faciles à transporter et surtout variés : Pâtes Poulet curry, Pâtes

bolognaise, hachis parmentier...

Pour terminer le repas , le dessert peut consister en une compote de fruits ou un gâteau de riz pour renforcer l'apport de glucides.

Faut il manger en marchant ?

Une randonnée peut durer de quelques heures à plusieurs jours et comme pour tout effort de longue durée, l'organisme a des besoins auxquels il faut répondre.

L'hydratation

Il est recommandé de boire régulièrement tout au long de la randonnée. Cependant il est difficile de transporter la quantité d'eau à consommer. Comment se réapprovisionner en eau ? Voici quelques astuces :

- Quand vous croisez un refuge d'altitude, profitez pour faire le plein en eau potable,
- Quand vous passez dans un village qui comprend un cimetière, pensez à faire le plein d'eau potable, les cimetières ont toujours un point d'eau.
- Si vous consommez des eaux de rivières, utilisez des comprimés éliminant tous micro-organismes dangereux contenus dans ces eaux

Les collations

Pour conserver un rythme régulier toute la journée, octroyez-vous des petites pauses collations pour faire un apport d'énergie. Barres de céréales, fruits secs et/ou barres énergétiques répondent parfaitement à ces besoins et restent facilement transportable.