



La randonnée en Montagne.



www.xenelys.eu

La randonnée en Montagne est une activité physique de plusieurs heures dans un environnement qui peut être exigeant (relief, météo) et qui nécessite donc une alimentation adaptée à ces conditions.

Ce document est un guide « nutrition » pour bien prendre soin de votre corps durant une activité type randonnée...

Les repas lors d'une randonnée en montagne doivent répondre à plusieurs impératifs spécifiques à cette pratique sportive.

- 1) Les repas doivent couvrir les dépenses d'énergie.
- 2) L'apport hydrique doit toujours être important et suffisant.

L'eau permet notamment une meilleure utilisation de l'énergie par notre organisme. Elle apporte également des oligo-éléments (magnésium, potassium etc.) qui facilitent le travail musculaire, enfin l'eau permet aussi une meilleure thermorégulation. Il faut boire avant d'avoir soif.

- 3) L'apport en acides aminés essentiels et antioxydants doit être renforcé. Pour les acides aminés, ce sera par l'apport de protéines animales qui permettront une **meilleure récupération**. Les antioxydants seront apportés par les fruits qui permettront une **meilleure utilisation de l'énergie** par les muscles tout au long de la journée.

L'apport énergétique.

La randonnée est un effort prolongé, en terrain accidenté avec une charge supplémentaire liée au sac à dos. Cette activité physique représente un coût énergétique d'environ 300 à 500Kcal/h par heure de marche soit entre 2000 et 3000kcal pour la journée pour un homme d'un poids de 70Kg. Il faut donc apporter ces besoins d'énergie supplémentaires.

Le petit déjeuner :

La randonnée d'une journée commence par un **BON PETIT DEJEUNER**. Il comportera une plus grande portion de glucides complexes (féculents) sous forme de céréales, pain complet, biscuits type « petit déjeuner » accompagnée de confiture, compote, miel. Des protéines sous forme de jambon, œufs, laitages (yaourt, lait, fromage), des fruits ou jus de fruits (100% pur jus).

Pour notre homme de 70Kgs ce sera donc :

30g de **céréales naturelles** (2/3 de bol) + **lait** +1 **fruit** ou un **verre de jus de fruits**+1 **tranche de pain complet**+ 30g de **fromage** ou 1 **yaourt** ou 1 **œuf** ou 1 **tranche de jambon**.

Féculents (énergie), vitamines, minéraux, eau, protéines

Le pique nique du déjeuner :

Le plus simple est le sandwich.

Il devra être digeste, pour cela **évitez le beurre ou la mayonnaise**. Un fromage frais peut remplacer ces derniers (type Kiri, Samos.). Le sandwich sera composé d'une demie baguette ou équivalent (125 à 150g de pain) accommodée de jambon cuit ou fromage à pâte dure ou de viande séchée maigre (type Grison). En **limitant les graisses vous n'aurez pas les jambes lourdes ni l'envie d'une sieste au moment de repartir**. Le dessert sera composé d'un gâteau de semoule, un fruit frais ou d'une compote (pensez aux petites gourdes pratiques à emporter) ou quelques fruits secs type raisins ou abricots secs (éviter les bananes séchées pouvant provoquer des maux d'estomac).

Autres solutions :

Composez vos repas avec légumes+féculents+protéines+fruits cela peut être par exemple

- ✓ a) Salade de légume + riz (féculent) + thon (protéine). **Dessert** : gâteau de semoule (féculent) + 1 pomme.

ou

- ✓ b) Salade de haricots rouges (féculents et fibres) + ananas en morceaux + riz (féculent). **Dessert** : brique de lait chocolaté + 1 banane.

Oubliez les **chips qui sont trop salées et n'ont aucun intérêt nutritionnel**. Elles vont être longues à digérer et vous aurez du mal à suivre le groupe.

L'hydratation :

Il est important de bien s'hydrater, surtout en altitude où l'air est plus sec. Il faut boire de l'eau par petites gorgées. Compter **2 litres d'eau minimum par personne pour une journée de marche**. L'idéal est de programmer des pauses à proximité de points d'eau potable et connus comme tel.

Gérer les fringales :

Pour éviter les fringales il est important de s'alimenter en milieu de matinée et milieu d'après midi, tout en marchant à l'aide de barres de céréales, pâte d'amande, pâtes de fruits ou fruits secs. Si vous prenez une pâte de fruits ou des fruits secs, il est conseillé de les accompagner d'une tranche de pain afin de prolonger l'action des glucides.

Les barres de céréales seront les plus simples possible, regardez la composition, elles doivent contenir moins de 20g de glucides dont la moitié de « sucre », pas plus.

La pâte d'amande est un apport intéressant en lipides qui seront utilisés comme source d'énergie lors d'un effort prolongé comme la marche. N'attendez pas d'avoir faim.

Si votre petit déjeuner a été pris à 6h ou 7 heures du matin et que vous marchez depuis 2 heures, il est bon de prendre une petite collation.

Bonne randonnée et ne laissez pas votre pique-nique derrière vous !

Repas de Midi

Aliments	Quantités	Apports nutritionnels
Eau	2 à 3 litres selon intensité	Hydratation, apports de minéraux, régulation thermique, meilleur métabolisme
Féculents : Pain, riz, pâtes, légumes secs.	Hommes : 1/2 baguette, 7 -8 cuillères à soupe de riz cuits (idem légumes secs), 4 à 5 cuillères à soupe de pâtes cuites. Femmes : ¼ baguette, 5-6 cuillères à soupe de riz cuit (idem légumes secs), 3-4 cuillères à soupe de pâtes cuites	Les féculents apportent des sucres à action lente. Ils fournissent l'énergie nécessaire à une activité physique longue et modérée.
Viande (jambon, poulet..) œufs, poisson, fromage pâte cuite.	Hommes/femmes : 2 tranches de jambons, 2 œufs, 1 escalope de dinde (130-150g). Thon (130g), fromage pâte cuite type gruyère (70g)	Les protéines animales permettent de mieux récupérer le lendemain en optimisant les mécanismes de réparation musculaire.
Fruits/légumes	150g de fruit c'est l'équivalent d'une grosse pomme, 2 kiwi, 1 poire, 3 gros abricots. Légumes verts, salades : à volonté.	Ils apportent les sels minéraux, les vitamines favorisant une meilleure utilisation de l'énergie et un meilleur travail musculaire.

<p>Produits sucrés : pâtes de fruits, barres de céréales, bonbons.</p>	<p>2-3 barres de céréales, quelques bonbons, 2-3 pâtes de fruits.</p>	<p>Ces produits n'ont pas d'intérêt nutritionnel mais ils ont leur importance dans une activité physique comme la randonnée. Ils apportent une quantité importante (environ 20-30g) de glucides à assimilation rapide. Cet apport s'avère important lors d'un « coup de pompe » ou une hypoglycémie. Il est donc utile d'en avoir toujours sur soit.</p>
---	---	---