

Quelle alimentation en randonnée ?

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, a fortiori pour des marches de plusieurs jours. Le randonneur a besoin d'énergie et doit donc adapter son régime alimentaire en conséquence : il doit s'alimenter régulièrement avec des produits adaptés à la pratique de la randonnée.



Le rythme de l'alimentation en randonnée

L'effort déployé par la marche nécessite une alimentation plus riche qu'au repos. Pour tenir sur la durée, **le randonneur doit donc s'alimenter régulièrement** avec des aliments adaptés à ses besoins. Ceux-ci varient en fonction de la durée et du type de parcours à effectuer. La règle d'or des aliments en itinérance est : légers, petits et nutritifs !

Il vaut mieux manger léger mais régulièrement pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort. **Une bonne alimentation en randonnée** est aussi équilibrée pour varier les nutriments apportés.

Avant de partir, mieux vaut prévoir une période d'adaptation à la nourriture que vous voulez emporter, notamment sur une longue période. Vous y habituer les jours qui précèdent la randonnée vous permettra d'éviter les désagréments liés à un changement de régime (digestion difficile) pendant les premiers jours de marche. Le menu de base doit par ailleurs être constitué principalement de **féculents, sources de glucides**.

Au menu du randonneur

L'apport nutritif en randonnée, en plus des différents encas au cours de la journée ou pendant les pauses, sera constitué d'au moins un repas principal. En effet, il est possible d'étaler l'apport nutritif sur toute la journée par petits encas rapides, avant de faire un repas plus copieux le soir. Les encas peuvent être constitués de fruits secs, de barres de céréales, de pâte d'amande, etc. Il est aussi intéressant de consommer un potage le soir afin de se reminéraliser.

Si en matière de nourriture tous les goûts sont dans la nature, **certains aliments sont tout de même à éviter** lors des randonnées :

- Les aliments facilement périssables : fromage, viande, etc. Privilégiez-les pour le tout début du périple puis passez à des aliments moins périssables comme la charcuterie ou les plats lyophilisés.
- Les aliments encombrants : évitez les boîtes de conserves, lourdes à transporter et peu pratiques. De même, les aliments trop fragiles qui finiraient écrasés dans le sac à dos.
- Les aliments à la teneur énergétique trop faible sont également à proscrire car ils ne vous permettraient pas de tenir l'effort sur la durée.
- L'alcool est à bannir de votre sac.

Le plus important reste d'adapter sa nourriture aux besoins prévus pour la randonnée, il faut donc également tenir compte des possibilités de ravitaillement que vous croiserez sur la route. Vous n'êtes pas obligés d'emporter énormément de nourriture dans [votre sac à dos](#) si vous êtes sûrs de pouvoir vous en procurer pendant votre itinérance (superettes, boulangeries, restaurants, paniers repas d'hébergements...).