

Bien s'alimenter en randonnée



Vous partez en randonnée et vous ne savez pas quoi emmener comme aliments ? Tout dépend bien sûr du type de randonnée et de l'effort physique à réaliser ! Les besoins seront différents entre une journée de « balade » en famille et une randonnée sportive en montagne. On vous explique tout !

Bien s'alimenter pendant l'effort

L'effort déployé par la marche nécessite **une alimentation plus riche qu'au repos**. Pour tenir sur la durée, le randonneur doit 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 ? Choisir des aliments **légers, petits et nutritifs**.

Mieux vaut **manger léger mais régulièrement** pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort ! Pensez aussi à vous alimenter de manière équilibrée pour **varier les nutriments apportés**.

La randonnée loisir

Dans le cadre d'une randonnée de loisir, le **pique-nique** fait partie des meilleurs moments ! Veillez à prévoir un repas **sympa et équilibré**, apportant :

- **Des glucides** complexes pour l'énergie (que l'on retrouve dans le pain des sandwiches ou les féculents des salades composées, comme [cette recette de riz au thon](#) !)
- **Des protéines** : jambon maigre, œuf dur, fromages, aliments au soja ...
- **Des crudités** : tomate, concombre, salade, ... les légumes d'été se prêtent autant à la confection de sandwiches généreux que de [salades gourmandes](#). Pensez néanmoins à limiter la quantité des ingrédients les plus gras (mayonnaise, charcuteries grasses) et qui se conservent mal à température ambiante.
- **Quelques fruits** qui se conservent bien pendant le transport.
- En fonction de la durée et de l'intensité de la rando, prévoyez quelques **collations** qui apporteront un complément **d'énergie** et de **gourmandise** :
- **Des fruits secs ou quelques [energy balls](#)**
- **Des barres de céréales** (en évitant le chocolat si le soleil est bien présent),
- **Quelques biscuits peu sucrés**, et des pockets : comme [les boissons petits formats Sojasun](#) vanille et chocolat !



La randonnée sportive

Dans le cadre d'une rando sportive, on s'arrête moins souvent et moins longtemps. Si une pause repas est prévue, et que l'encombrement n'est pas un problème, envisagez **un petit sandwich ou une petite salade** (peu gras dans les 2 cas), qui combineront **glucides complexes** (pain aux céréales, pâtes al dente, quinoa, riz...) et **protéines « maigres »** (pas de charcuterie grasse) pour favoriser la digestion.

En cours d'effort et s'il y a peu de pauses, prévoyez :

- **Des fruits secs, pâtes de fruits ou [energy balls](#)**
- **Des barres énergétiques** (qui existent en version sucrée mais aussi salée au rayon nutrition sportive des magasins spécialisés),
- **Quelques biscuits** pas trop sucrés ni trop gras,
- **Des pockets de compote ou de soja, [les boissons petits formats Sojasun](#)** par exemple.

On s'assurera un apport énergétique proportionnel à l'intensité de l'effort et donc à la dépense énergétique : **pas d'excès inutile**, mais suffisamment d'énergie et un apport régulier pour ne pas souffrir de fringale et donc de baisse de rythme.

N'hésitez pas à tester **l'energy cake**, un gâteau digeste et pauvre en matières grasses qui saura vous donner la pêche, ou un **granola au soja** personnalisé à votre goût !



Les aliments à éviter en excursion

- 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.
- 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.