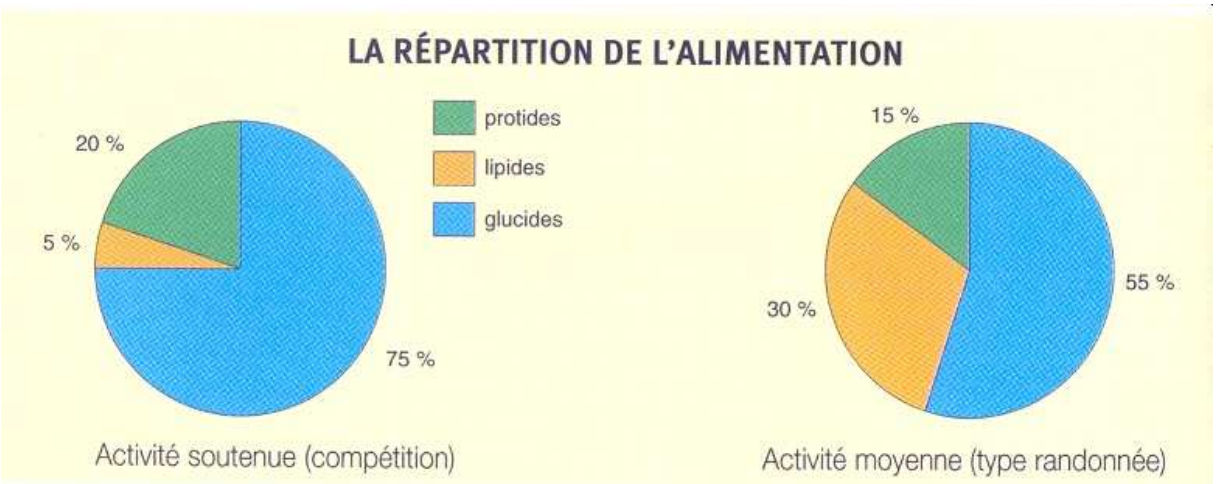
Alimentation

Les rythmes alimentaires doivent être respectés avec la présence indispensable du petit-déjeuner qui est trop souvent insuffisant.
Le déjeuner ne doit pas être trop copieux pour que la circulation sanguine ne soit pas principalement dirigée vers l'appareil digestif et entraîne ainsi une mauvaise oxygénation du tissu musculaire. De plus, ce repas doit être rapide et facile à préparer sans avoir besoin de vider le contenu de son sac à dos.
Les collations ont pour but d'éviter les hypoglycémies.
Le dîner riche en glucides d'assimilation lente, permet de reconstituer les réserves glycogéniques.
Chaque repas et collations doivent être constituées de protéines, lipides et glucides, afin de satisfaire au mieux les besoins métaboliques de l'organisme et de préserver l'équilibre alimentaire (pour des raisons pratiques le petit déjeuner et le dîner sont souvent les seuls repas chauds).



Les glucides, c'est à dire les sucres, constituent la première source d'énergie.
Au menu : toutes sortes de féculents, riz, pâtes, pain, céréales.
Les lipides, autrement dit les graisses, représentent un apport énergétique indispensable sur du moyen terme, pour les efforts de longue durée, l'entretien de l'organisme, la dépense contre le froid. Vous les trouvez dans les huiles, les fruits secs oléagineux, les produits laitiers.
Les protides, apportent les protéines nécessaires à la construction des muscles. Mais le temps de la randonnée ne constitue pas le moment opportun pour compléter sa ration alimentaire en protides : les produits animaux sont riches en toxines, qui s'accumuleront dans les muscles.

Extrait de **« Le guide pratique du randonneur »**, réf 029, et du **« Memento de formation au Brevet Fédéral d'animateur de randonnée pédestre »**, *édition juin 2004* © Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 2006.

FFRandonnée
Comité départemental
Aveyron

Comité départemental de l'Aveyron http://aveyron.ffrandonnee.fr
Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand
BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. : 05 65 75 54 61 – Fax : 05 65 75 55 71
E-Mail : cdrp12@wanadoo.fr