



# Boire et manger en route

## Se Déplacer



*L'alimentation d'un sportif, tout le monde sait que c'est essentiel. Le scout en déplacement... est un athlète, qui doit boire et manger, dans des conditions assez précaires.*

### Que boire et quand ?

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire : l'organisme a besoin d'eau régulièrement, tout au long de la journée.

L'hydratation doit être régulière et suffisante. Bois avant d'avoir soif environ toutes les demi-heures et en petite quantité. En effet, tu peux perdre jusqu'à 40% de tes moyens au bout d'une heure d'effort sans apport hydrique. De plus, tu bénéficieras d'une meilleure récupération en évitant ainsi crampe et courbature. Contre ces dernières, des étirements lors des haltes et à la fin de la randonnée sont un très très bon investissement ; a priori, les cours d'éducation physique t'ont montré quelques exercices très simples.

### Les boissons conseillées

- De l'eau fraîche et potable.
- Eventuellement, ajouter un peu de sucre.
- Les sodas sucrés sont précieux pour donner une impression d'énergie car ils contiennent des sucres rapides, utiles au moment même mais vite brûlés ; par contre, ils désaltèrent assez peu.

### Une bonne gourde !

L'eau, c'est la vie ! La base... Investir dans une gourde qui garde la fraîcheur ne semble pas du gaspillage. Il existe des housses thermos utiles si tu pars dans une région chaude. Cette gourde évitera l'achat de cannettes ou de bouteilles en plastique : tout bénéfique pour la planète !

### Que manger et quand ?

Pendant un déplacement, il faut privilégier une nourriture facile à digérer. A éviter : les sauces tomates ou la choucroute. A privilégier la veille ou quelques heures avant le départ : pain, œufs (une omelette froide, par exemple), jambon fumé, salades de pâtes avec du poulet froid et un mélange de crudités. A privilégier pendant l'effort : chocolat, fruits secs, barre énergétique.

Le pain doit être préservé de l'humidité : il l'absorbe très vite.

La charcuterie doit aussi être emballée soigneusement ; on peut la transporter dans un sac avec un ou deux pains de glace. Un saucisson sec et un fromage à pâte dure sont des produits qui tiennent la distance !





## Des feux de route

Et bien entendu : une ou deux pommes et une orange ! Excellent aussi pour les longs efforts : du pain d'épices.

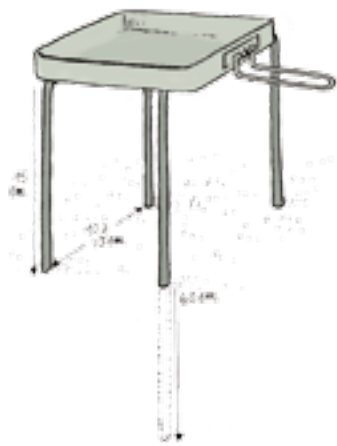
### Manger chaud

Les fiches avec les recettes des trappeurs donnent des pistes pour un moment de repas agréable.

Tu peux utiliser un petit réchaud de campagne (au gaz) ou de survie (avec une pastille... pas très agréable pour l'odeur et pour la nature).

Tu peux installer un feu de cuisine : dans un fossé, en posant une grille de part et d'autre, éventuellement rehaussée par des rondins ; ou avec des rangées de briques, de blocs ou de pierre, qui servent de paroi.

Evidemment, si tu fais un feu, assure-toi que tu peux le faire dans cette zone et veille à la sécurité et à la propreté finale du lieu.



### Que dit la loi ?

S'agissant de l'allumage d'un feu, tant le code forestier (art.167) que le code rural (art. 89/8°) sont catégoriques : il est strictement **interdit d'allumer du feu à l'intérieur des bois et forêts**, de même que dans les champs et pâtures à moins de 100 mètres de distance des bois, forêts et bruyères. Si le propriétaire marque son accord, alors il faut encore respecter une distance de 100 m par rapport aux bois voisins et aux habitations.