



LES SANGLIERS DU PARISIS

L'ALIMENTATION DU SANGLIER

L'entraînement du sanglier commence à table, c'est aujourd'hui prouvé ! Une bonne alimentation peut aider à améliorer les performances du dimanche matin, et, dans tous les cas, à tirer un maximum de profit d'une activité physique régulière.

LE SANGLIER DU DIMANCHE

Si vous êtes un simple sanglier du dimanche, inutile de révolutionner vos habitudes alimentaires. Si vous faites un peu de VTT le week-end, il vous suffit de veiller à avoir des apports nutritionnels variés et équilibrés.

Privilégiez les légumes, les fruits et les produits laitiers.



N'abusez pas des graisses, du sucre ni de l'alcool.

Ne supprimez pas la viande et n'abandonnez pas les féculents et le pain.



LES ALIMENTS QUI FONT MAL AUX JAMBES

Voici les habitudes alimentaires à éviter, et quelques conseils pour préparer vos sorties dominicales!

3 jours avant les randonnées

- Supprimez les aliments riches en fibres (légumes, crudités...)
- Evitez les plats en sauce, les cuissons complexes et riches en graisses saturés (ex : une escalope milanaise !)
- Préférez riz, pain, pommes de terre, biscottes, huile d'olive, poissons gras, pour constituer les réserves énergétiques,

Le repas du soir avant les randonnées



- Pas de menu trop copieux !

Le repas doit être à base de pâtes à la sauce tomate, pain, riz, pommes de terre cuites au four, jambon cuit, et de produits laitiers : yaourts, fromage blanc.

- Evitez les jus de fruits, COCA et autres sodas
- Evitez les fromages, œufs, poissons gras, viandes poêlées ou en sauce, charcuterie, fritures, chocolat
- Evitez les crudités, chou, fruits
- Evitez l'eau gazeuse

Juste avant la randonnée

- Pas de sucre rapide (soda, biscuits...)



Pendant les randonnées

- **Evitez de prendre les boissons pour l'effort de manière systématique**
- **En revanche, buvez 200 ml d'eau toutes les 20 minutes pour éviter les crampes et la déshydratation.**



Après les randonnées

En phase de récupération, réhydratez-vous avec des boissons légèrement sucrées, des jus de fruits frais et de l'eau plate.

- **Evitez de manger des aliments très caloriques, sinon vous risquez de prendre du poids !**
- **Evitez la viande rouge**

En revanche un repas riche en sucres lents (pâtes ou céréales) favorise la récupération. Faites le plein de vitamines avec des fruits frais et des légumes.



Dans les jours qui suivent

- **Evitez les eaux très minéralisées et préférez les eaux faiblement minéralisées (ex : Volvic,)**

CONSEILS POUR LES RANDONNEES MUSCLEES

Lorsqu'on pratique une randonnée musclée, il importe de bien gérer son alimentation pour éviter méforme et contre-performances. Le régime du sanglier répond à des règles précises aujourd'hui bien codifiées.



Avant la randonnée musclée

- Faites un avant-dernier repas copieux, à base de féculents (pâtes, riz, pommes de terre...), "super carburant" pour les efforts rapides et intenses ;
- Prenez un dernier repas, plus léger et très digeste, environ trois heures avant l'épreuve : vous évitez ainsi d'être en pleine digestion pendant l'effort ;
- Buvez très régulièrement, par petites quantités mais sans vous restreindre, jusqu'au début de la randonnée.

Pendant la randonnée musclée : recharge en énergie et en eau.

- Consommez des aliments sucrés, fruits secs, pâtes de fruits, barres de céréales. Vous éviterez ainsi le "coup de pompe" dû à l'épuisement des réserves
- Profitez des pauses pour vous réhydrater avec une boisson légèrement sucrée et, éventuellement, minéralisée.

Après la randonnée musclée : détoxification et récupération.

- Dès la fin de randonnée, buvez à volonté une boisson légèrement sucrée et minéralisée, et continuez à vous réhydrater régulièrement pendant les heures qui suivent: vous aidez ainsi votre organisme à éliminer les toxines de fatigue ;
- Au menu du repas suivant, "forcez" sur les légumes et les fruits frais et les féculents.

