

# GERER SON EFFORT... ET BIEN S'ALIMENTER !

## Rythme

La première demi-heure doit servir de mise en route de la « machine » ; prendre un rythme lent est donc important. Bien s'écouter est ici essentiel, plus peut être qu'un engin de mesure de la pulsation cardiaque !

## Les haltes

En règle générale, une halte d'une dizaine de minutes toutes les heures est recommandée. On peut alors récupérer (diminution de la fréquence cardiaque) et/ou s'alimenter un peu, même en prévention d'une éventuelle hypoglycémie. C'est le moment pour sortir du sac un « sucre rapide » : barre de céréales, ou encore mieux fruits secs et oléagineux, dont l'action sera de plus longue durée. Et en plus, on s'imprègne davantage du paysage et on peut partager ses impressions !

Profiter de la pause pour réajuster son habillement, faire le point sur la carte, observer de près une fleur ou un insecte, voir passer le gypaète là-haut...

## Qu'est-ce qu'on dépense !?

Sachez que...

- moins de 4 h. de marche = 2 500 kcal/jour, soit autant qu'un travailleur sédentaire ;
- 5 à 6 h. de marche : 3 000 à 4 000 kcal/jour ;
- plus de 6 h. de marche : 4 000 à 5 000 kcal/jour.

(source [www.allibert-trekking.com](http://www.allibert-trekking.com))

**Par temps froid, la consommation d'énergie augmente de l'ordre de 100 kcal/h du fait de la thermorégulation !**