[FAQP016]
19/03/2025

Comment gérer l'intendance en randonnée ?

Dans cette fiche

- Des conseils et des idées de repas pour manger équilibré
- Des conseils pour organiser l'intendance (matériel, courses…)

Pour te répondre

Manger équilibré

Manger équilibré est crucial en randonnée en raison de l'effort physique soutenu.

Les glucides (pâtes, riz, pommes de terre) sont le carburant des muscles. Combinez sucres rapides et sucres lents. Associez-les à des protéines et des graisses saines.

Attention aux scout·es qui ont des régimes alimentaires spécifiques. Il faut penser à varier pour eux aussi, en respectant leurs contraintes. Le meilleur atout, c'est de leur demander ou de demander des conseils à leurs parents.

Quelques idées pour vos repas

Petit-déjeuner

- flocons d'avoine
- pain avec garniture salée ou sucrée (miel)
- yaourt
- riz au lait
- banane
- noix

Collations

- fruits frais ou secs
- pain avec garniture sucrée ou salée
- pâtes de fruits

- pain d'épice
- biscuits
- barres de céréales
- barres énergétiques

Repas

- Sandwichs ou tortillas garnis de légumes chauds ou froids avec :
  - fromage
  - maquereau ou thon en boite
  - dés de poulet
- Pâtes (cuisson rapide) ou semoule chaudes garnies de :
  - légumes (poivrons, courgettes…)
  - sauce tomate en pot
  - viande grillée au feu
- Pâtes (cuisson rapide) ou semoule froides garnies de :
  - thon
  - jambon sec
  - tomates, maïs, concombre…

Nourriture de trekking

- Repas lyophilisé à réhydrater (nouilles, riz…)
- Soupes en sachet
- Purée en flocons

C'est léger à transporter. C'est simple à préparer (ajouter de l'eau chaude). Ça peut dépanner si un magasin est fermé ou qu'une auberge ne peut accueillir votre groupe.

Conseils pratiques pour cuisiner

- Évitez la nourriture trop périssable si vous marchez de longues heures.
- Prévoyez la quantité d'eau nécessaire pour cuire votre repas.
- Emportez un peu de sel et de poivre en sachet.
- Prévoyez la quantité d'eau nécessaire pour faire la vaisselle (avec un produit écologique).
- Limitez les emballages pour alléger votre sac.

Règlementation et sécurité

Feu : généralement interdit dans les réserves ou parcs naturels pour limiter les risques d'incendie et les perturbations de l'environnement naturel. Des zones peuvent toutefois être autorisées.

Réchauds : parfois interdits à certaines périodes estivales. Renseignez-vous à l'avance pour ne pas être pris au dépourvu et risquer une amende.

Attention si vous prévoyez de cuisiner au gaz :

- Bonbonnes de gaz : même petites, elles sont encombrantes. Elles ne peuvent pas être transportées en avion. Dans ce cas, il faut les acheter sur place.
- Dans certains pays, l'approvisionnement en gaz peut être compliqué. Il existe des réchauds multicarburant (gaz ou essence).

Distance de sécurité : éviter de cuisiner à proximité de la tente : la toile est très inflammable.

Comment économiser du gaz ?

- N'utilisez pas trop d'eau pour cuire des pâtes ou du riz.
- Mettez un couvercle pendant la cuisson.
- Mettez le réchaud à l'abri du vent ou utilisez un pare-vent. Vous pouvez fabriquer un pare-vent avec des feuilles de papier aluminium.
- Optez pour des aliments à cuisson rapide.
- Évaluez le gaz qu'il vous reste en cours de route et adaptez votre utilisation au fur et à mesure. Il vaut mieux se passer d'un café ou d'un thé un midi et pouvoir manger des pâtes cuites le soir.

Faire les courses

Anticipez

- **Repérage** : lors de la préparation de votre itinéraire, identifiez les points d'approvisionnement possibles.
- **Fréquence des courses** : estimez la fréquence à laquelle vous pourrez faire des courses. En itinérance, il est conseillé de ne pas transporter de nourriture pour plus de deux jours afin de limiter le poids des sacs, sauf si vous avez un soutien logistique (comme un·e intendant·e avec une camionnette).
- **Stock de sécurité** : ayez toujours deux jours de nourriture, convenant à tous les régimes alimentaires du groupe, avec vous. Ça vous évitera de vous retrouver le ventre vide en cas de pépin.

Achetez malin

- **Légèreté** : préférez les sachets aux conserves pour réduire le poids et l'encombrement.
- **Achats locaux** : favorisez les commerces locaux plutôt que les grandes surfaces. Cela soutient l'économie locale et vous permet de gouter aux spécialités du coin.

Pour compléter :

Fiche FAQ Pionniers

- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.