



www.philippemaschinot.com



Marcheur

Écrivain

Biographe



La meilleure façon de marcher ...

C'est reparti.

Pour le moment, tous les trois jours.

Un pas puis un autre. Beau temps. Moins beau temps.

Et ici, dans le Massif des Vosges, ce ne sont pas les sentiers et autres chemins qui manquent.

Mon bâton n'est pas un stick, mais un simple morceau de bois. Le contact de ma main, glissant de haut en bas, me procure joie et confort. En montée comme en descente.

En avant sur le plat et dans les montées, en arrière dans les descentes, mon fidèle Kiba, sait que le temps de la rééducation et des toutes petites balades et maintenant derrière nous.

Mais je prends mon temps, encore.

Je ne force pas. Malgré cette envie de repartir longuement. Je suis patient et mon kiné, que je vois toujours une fois par semaine, et là pour me le rappeler.



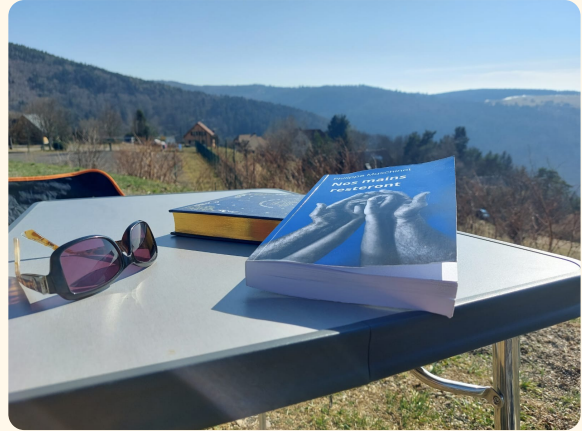
Harnais placé il saute dans la voiture.
Il sait que le temps de la randonnée est arrivé.

Me voyant préparer mon sac à dos il devine tout. Et il attend devant la porte. Impatient d'aller respirer et d'ouvrir le sentier.

Kiba sent bien avant moi les pistes et autres possibilités de la forêt, la sente animale, l'eau qui coule.

Un leader.

Un guide.



"Nos Mains Resteront" voyage.

Une lectrice m'a fait parvenir cette photo.

Son Van bien exposé plein sud, le soleil est de la partie. Le panorama est magnifique.

Elle lit !

Table, chaises, lunettes de soleil, sa pause est avec mes mots et j'en suis heureux.

Les contacts avec des libraires se précisent pour des séances de dédicaces.

À suivre !

✍ Courrier des lecteurs ! ✍

Merci à Isabelle pour sa réflexion sur les multi couches de vêtements que j'ai abordé dans la lettre de février. Elle me soumettait également que lorsqu'il fait froid (elle vit au Québec) elle va jusqu'à 5 couches !

Nous en reparlerons lors d'une prochaine lettre avec notamment l'usage de la doudoune et autres vêtements de nuit pour les bivouacs exposés !

Randonnée, Calories, En-Cas ! ...

Partir en randonnée c'est aussi se souvenir que les calories brûlées peuvent amener un coup de barre difficile... si dans votre sac il n'y a pas ces en-cas régénérateurs ... Ne pesant pas grand chose ils seront d'une grande efficacité et peuvent se réparer à l'avance ... ou être achetés !

- Le grand classique de mes randonnées est le mélange de noix, de raisins secs et parfois de chocolat ce qui équilibre l'apport en glucides et protéines. Facile à préparer et à transporter, il me fournit une énergie durable. Attention au chocolat par temps chaud, qui pourrait fondre dans le sac 😎
- Barres de céréales (Granola) faites maison avec un mélange de noisettes, amandes, noix, noix de cajou, flocons avoine et miel ou sirop d'érable ! Riche en fibres et en nutriments, le granola est un excellent carburant pour la randonnée.
- Barres énergétiques. Si j'en fait l'achat, j'opte pour des barres naturelles sans sucres ajoutés. Ces barres sont pratiques, nourrissantes et faciles à digérer pendant l'effort.
- Viande séchée, comme le bœuf séché, apporte des protéines et des graisses saines qui permettent une libération lente de l'énergie. Idéal pour de longues longues marches ...
- Noix et graines. Les pistaches, noisettes, cacahuètes, amandes ou noix de pécan sont des sources concentrées de bonnes graisses et de protéines. On peut ajouter des graines de citrouille ou de tournesol pour varier les plaisirs et les nutriments.
- Fruits secs comme raisins, abricots ou figues séchés sont des concentrés d'énergie car ils contiennent des sucres naturels et procurent un boost rapide en cas de besoin !
- Quand il fait froid j'emmène toujours du chocolat noir minimum 70% et sans lécithine !

Le choix vous revient mais il dépendra toujours de la durée de votre randonnée, de l'effort prévu (montagne par exemple), des conditions météo, de vos goûts, etc.

Surtout ... privilégiez des aliments que vous connaissez
et que vous digérez bien !

Vous souhaitez réagir n'hésitez pas
!

Me contacter par mail :

philippe.maschinot@gmail.com

