

# Sports

PUBLICITÉ



**CENTRE  
QORRAJ**

**JOURNÉES  
PORTES OUVERTES**

**15 & 16 NOVEMBRE**  
de 10h à 16h

**Une autre vision du soin  
en santé mentale**

- ATELIERS DE DÉCOUVERTE D'OUTILS THÉRAPEUTIQUES
- CONFÉRENCES ET ÉCHANGES
- SCÈNE MUSICALE

## Entrée libre

Av de France 5 - 1870 Monthey

Plus d'infos sur

Instagram : @centreqorraj



## Romain Ducret, 40 ans de PdG (4/6): l'alimentation

Bien se nourrir est capital pour être endurant. Romain Ducret, qui participera à la fin du mois à sa 20e Patrouille des Glaciers, évoque ses habitudes alimentaires dans ce nouvel épisode de la série qui lui est dédiée.



Rédaction Rhône FM, Rédaction Rhône FM  
13 avr. 2022, 11:00





Romain Ducret ©Rhône FM

Il reste deux semaines aux 1500 trios engagés sur la Patrouille des Glaciers pour finaliser les derniers détails de leur préparation. Parmi les éléments centraux, [la préparation physique](#), [l'esprit d'équipe](#), le matériel. Mais également l'alimentation. Romain Ducret, qui vivra sa vingtième PdG cette année, évoque ses habitudes dans ce quatrième épisode de la série qui lui est dédiée.

## Beaucoup de pâtes

Si vous suivez cette dernière depuis le début, vous savez que le Fribourgeois établi à Zinal est un passionné de montagne, qui chausse les lattes avant tout par plaisir. «Je ne fais pas de régimes spéciaux. Comme pour les sorties (ndl: le nom qu'il donne à ses entraînements), je ne veux pas trop de contraintes», précise-t-il d'entrée. «Ma seule habitude est de manger beaucoup de pâtes la semaine qui précède la course. Mais sinon j'essaie de manger naturellement; de me faire plaisir.»

Donc durant toute l'année, au moment du repas, c'est carpe diem, vraiment ? «Évidemment, je fais tout de même un peu attention. Je n'irais pas manger tous les jours des hamburgers avec de la mayonnaise ! Mais sinon, je ne m'impose pas de contraintes particulières.»

**«Je ne vise pas la performance, je vise le plaisir. Donc prendre l'apéro n'est pas un problème.»**

*Romain Ducret*

Pour preuve, en bon Valaisan d'adoption, Romain Ducret fait rarement l'impasse sur un verre de vin de temps en temps. «Je dois dire que je bois régulièrement l'apéro avec mes amis. Je ne fais pas d'abus, on s'entend. Je suis conscient que l'alcool n'est pas favorable pour la pratique sportive. Mais je ne vise pas la performance; je vise le plaisir. Donc prendre l'apéro n'est pas un problème.»

En course, il est forcément essentiel de bien s'alimenter et de bien s'hydrater. Romain Ducret l'a appris à ses dépens. «J'ai fait des patrouilles durant lesquelles je ne mangeais pas assez, ce qui m'a provoqué des crampes. Je me souviens d'une édition où j'avais monté tout le couloir de la Rosablanche avec de fortes douleurs... là, je n'avais pas assez bu et pas assez mangé.»

### **Sandwich à la viande séchée à Arolla**

Un mauvais souvenir qui a poussé Romain Ducret à s'organiser. «Lors de la dernière patrouille, en 2018, on a désigné une personne de l'équipe qui a la responsabilité de nous rappeler de manger et de boire chaque heure. On le reféra cette année.» Car sans ce carburant, le corps se fatigue plus rapidement. L'athlète de 64 ans engloutit donc quelques barres pour l'endurance. «Et à Arolla, on se fait plaisir. C'est toujours mon frère, qui m'a suivi durant toutes les éditions et que je profite de remercier, qui nous prépare un bon casse-croûte. Là, on mange ce qui nous fait plaisir. Pour ma part, c'est un sandwich à la viande séchée et une douceur.»

**«Le temps investi dans mes sorties est important, c'est vrai. Mais comme c'est ma passion, ça ne me dérange pas.»**

*Romain Ducret*

Une fois la ligne d'arrivée franchie, l'alimentation aide également à la récupération. «Dans les heures et les jours qui suivent, je continue à manger des pâtes. J'aime bien ça, alors ça me va», sourit Romain Ducret. On l'aura compris, la notion de sacrifice ne trouve pas réellement d'écho dans les habitudes alimentaires de notre interlocuteur. «Parfois, de manière plus globale, je me dis que le temps investi dans mes sorties est important, c'est vrai. Et que je pourrais faire d'autres choses. Mais comme c'est ma passion, ça ne me dérange pas, au contraire. Je ne ressens aucun manque ni aucune frustration.»

JG

### **Tags de l'article**

