

À boire et à (trop) manger...

Samedi 31 janvier 2009, je prends la responsabilité d'une sortie vtt de mon club après défection de mon père pour cause d'opération chirurgicale à l'épaule...Bon courage papa!

À la fin de chaque sortie le responsable propose en général une petite collation. Rien d'obligatoire mais c'est sympa.

Je m'amuse à en proposer une relativement saine : je pétris et cuit un pain bio (mon petit Jules n'est jamais loin pour goûter la pâte...), je mets un pot de confiture de rhubarbe que j'ai faite moi-même plus du "beurre" (pâte à tartiner), quelques pommes, oranges, une banane, un saucisson bio, une plaque de chocolat de 200g...Je remplis trois bouteilles d'eau que j'aromatise au sirop de mûre, je remplis une thermos d'infusion de framboisier (un cadeau de Eric "speaker" Davaine!) que je sucre au miel d'un habitant du village, j'ajoute un litre de jus de pommes bios...Préférant éviter les gobelets plastiques, je trouve quelques verres, tasses...Ça devrait le faire!

La météo est superbe – froide : 0° à 13h30. On est une quarantaine au chalet de Mélaire, petit paradis pour vététiste à deux pas de chez moi. La vie est belle. Quarante vététistes dont la moitié de jeunes, quel club haut-marnais ne rêve pas de cela en ce moment!

Je prends en charge le groupe "adulte" (enfin, ça descend jusqu'à "douze ans qui roule bien"...). Les plus jeunes sont pris en charge par d'autres responsables motivés sans que le club ne tournerait pas. Je me dis qu'en ce moment on est dans une sacrément jolie spirale, sportive et conviviale à la fois.

Le groupe étant de niveaux très hétérogènes, je choisis d'exploiter de nombreux singletracks en cheminant de manière à minimiser les dénivelés et à prendre les singles plutôt dans le sens descendant et les grands chemins roulants pour remonter. Tout le monde a l'air de se faire plaisir.

Près de la fin de la sortie, je propose à ceux qui le souhaitent une descente bien technique, qui nécessite de remonter un bon "talus" de 130 mètres de dénivelé. Dans la côte les écarts se creusent évidemment.

Le retour au chalet se passe bien, certains sont encore frais, d'autres fourbus, l'effort n'est visiblement pas le même pour tout le monde, surtout quand ça monte.

Ma mère s'occupe de distribuer le ravitaillement que j'ai préparé. Elle me dit *"Dis donc, c'est un peu juste ce que tu as préparé"*. Je lui réponds que je ne pensais pas qu'il y aurait autant de monde, puis je regarde s'il reste quelque chose...Il en reste! Le pain a été englouti en deux temps trois mouvements avec la confiture et le "beurre", l'infusion a été bue ainsi que le jus de pommes, la plaque de chocolat est entamée. Mais en gros le reste est intact! Les trois bouteilles de sirop sont encore fermées, il ne manque qu'une orange, les pommes et la banane sont là, le saucisson est indemne.

Bien sûr il fait froid, mais ça n'explique pas tout. Incidemment je demande à Jules *"Tu as bu du Coca?"*. Il me répond *"Ben non y'en avait pas!"*. Or lors des sorties précédentes, parfois aussi froides, le Coca et les "jus de fruits" sucrés du commerce ont eu du succès, de même que les pâtisseries (quatre-quarts, brioches...).

Le soir, tout en épluchant des légumes pour préparer le repas, je ne peux m'empêcher de faire le lien entre le peu d'intérêt pour les fruits proposés et les difficultés de certains enfants quand ça monte. Je me dis que ça vaudrait quand même la peine d'aborder le sujet, tranquillement, lors d'une réunion du club. Ça tombe bien il y en a une dans une semaine, juste après une sortie spécialement consacrée au nettoyage de la forêt. Je fais aussi le lien avec cette opération et me dis que l'on pourrait aussi essayer de se passer des gobelets plastiques abondamment utilisés dans la plupart de nos sympathiques ravitaillements.

Dans mon livre *VTT Rouler plus vite*, au chapitre *Les jeunes et le vtt* je développe le concept "d'exemple vivant". Je viens de le retrouver dans une citation d'Omnia Pastor qui explique qu'on ne transmet pas ce que l'on veut transmettre si l'on "n'est pas" ce que l'on veut transmettre. On retrouve cela avec le problème des médecins fumeurs qui ont plus de mal que les médecins non-fumeurs à lutter contre le tabac, ou avec le sens de l'adage "*Faites ce que je dis mais ne faites pas ce que je fais*". Or les enfants font ce que font leurs parents ou éducateurs. Si on leur propose du Coca à 6-8 ans, ils boivent du Coca. À cet âge-là ils ne vont pas deviner tout seuls que c'est nocif. En quelques années le pli est pris et, comme des millions de gens, ils ne peuvent plus s'en passer. Le conditionnement à la saveur sucrée est un des plus forts des premières années de la vie, ne l'oublions pas.

Je pense donc qu'on incitera d'autant mieux nos chers jeunes à manger sainement qu'on leur proposera des aliments sains dans nos sympathiques collations. De même, nous les inciterons à jeter moins de déchets si nous leur montrons en actes nos efforts pour utiliser moins d'objets qui deviennent des déchets. C'est nous, adultes (parents, professeurs des écoles, éducateurs sportifs notamment), qui construisons par notre exemple les habitudes alimentaires et de consommation de nos enfants.

Être responsable c'est avoir conscience des conséquences de ses actes. Si nous habitons nos jeunes vététistes à manger des aliments sains, nous leur rendons un fier service, notamment dans les ascensions.

Bien sûr cette collation n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan de leur alimentation. Et alors? Ça n'empêche pas d'être celui qui aura versé cette goutte d'eau, toujours meilleure qu'une goutte de soda.

Pour finir, je sais que, au vu de mon palmarès et du fait que j'ai écrit un livre sur l'entraînement, j'ai un statut un peu particulier au sein du club. Jen profite pour dire cette chose importante : pour rouler vite sur un vtt il ne suffit pas de rouler, ni même de s'entraîner souvent et correctement. Un mode de vie sain est également très important. Il faut notamment éviter les aliments très sucrés, qui, pour faire simple, font grossir et favorisent les hypoglycémies (ou "coups de pompes" pour faire simple).

Compris les enfants?

Et pour ceux qui ont mon livre, jetez un œil aux pages 272, 276, 277, 279, 280, 292, 297, 312, 313. Dans ces pages il y a à boire et à manger...sain!