

L'alimentation pour la compétition

Vous trouverez ci-dessous des conseils simples pour optimiser votre alimentation à l'approche d'une compétition "objectif". Lors de la dernière semaine de préparation (d'affûtage), l'idée est de stocker l'énergie glucidique nécessaire et d'éviter (ou de réduire au maximum) les désagréments intestinaux. Il serait dommage de réduire à zéro plusieurs mois d'entraînement par si peu de négligence !

Toutefois, gardez à l'esprit que 95% des bienfaits de la diététique sur votre performance en compétition sont acquis par une alimentation saine et bien construite tout au long de l'année. C'est ce suivi quotidien qui vous assurera le meilleur rendement énergétique et musculaire.

De J-20 à J-3

- Ne réduisez surtout pas vos apports en **Vitamines, Minéraux & Acides gras insaturés**.

De J-7 à J-5

- Réduisez légèrement votre apport glucidique (-1/3 de glucide) tout en maintenant une charge d'entraînement adaptée.

Dès la fin du dernier entraînement à J-5

- Privilégiez un apport glucidique liquide (boisson de l'effort, jus de fruits, yaourt) jusqu'à la fin de la journée.
- Le maintien d'une bonne hydratation permet de favoriser le stockage des glucides mais attention de ne pas se surcharger pour autant !

De J-4 (dès le matin) à 36h

- Créer une légère surcharge glucidique (+1/3 de glucide) en évitant le sucré et en privilégiant : légumes secs et céréales complètes, tout en gardant votre ration habituelle de protéines et de bonnes huiles.
- Accordez vous un repos complet sans entraînement entre H-72 et H-48 avant le départ de votre course.

Dernières 48h

- Si vous êtes fragile sur le plan intestinal, évitez les végétaux crus (tomates, poivrons, concombres, légumineuses, cerises, melons, ail, oignons) et à fibres dures (peaux et pépins des légumes) ; évitez les produits céréaliers complets et les légumes secs ; et limitez les graisses cuites.

Dernières 24h

- Ne surchargez plus en glucides (les stocks "utiles" sont déjà faits).
- Privilégiez des repas légers du type : salade (carottes ou haricots crus se digèrent bien) ou potage de légumes cuits + féculents avec un filet d'huile d'olives + une viande blanche + laitage (yaourt, fromage frais, fromage à pâte cuite, brebis ou chèvre) + Désert (fruit cuit, tarte, sorbet ou riz au lait)

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

www.montpelliertriathlon.com

Dernier repas

- Finir 3h à 5h avant le départ
- Le tester plusieurs fois au préalable
- Pauvre en fibre
- Facile : le gâteau sport (jusqu'à 2h avant le départ)
- Si la course est l'après-midi : faire un petit-déjeuner type avant course + un petit repas très léger
- Si la course est le matin : (jus de fruit ou compote) + pain, céréale, riz au lait ou semoule au lait + produit laitier fermenté (yaourt) + banane mûre + confiture, miel et beurre + fromage à pâte cuite, jambon ou œuf.

Ration d'attente (H-2)

- Ne pas prendre de gel même à la dernière minute (sans intérêt et risque d'hypoglycémie réactionnelle)
- Ne pas boire d'eau minéralisée après le dernier repas
- Boire faiblement dosé en fructose ou en maltodextrine

Pendant la course

- Sur des épreuves de moins de 2h d'effort, il n'y a pas besoin de s'inquiéter, une boisson peu concentrée suffit
- Pour le long, il faut un apport en protéine (éventuellement un sandwich), du sel de potassium (les bananes en sont riches) et de sodium... mais si vos boissons/barres énergétiques sont bien constituées elles en tiennent compte.
- Pour le dosage de vos boissons : prévoyez au maximum 30g de glucide par 500ml d'eau.
- **Attention** : lorsque vous prenez un gel ou une barre énergétique buvez que de l'eau pure durant cette période et ne prenez pas votre boisson de l'effort 10 minutes avant et 20 minutes après !
- Alimentez vous régulièrement dès que possible en adaptant l'apport à la température extérieure... Plus d'eau avec une concentration glucidique moindre s'il fait très chaud et inversement s'il fait froid.

Récupération (lors d'entraînement très long, de compétition longue ou d'enchaînement de compétitions)

- Dès les 30 minutes qui suivent l'effort buvez des boissons glucidiques peu concentrées + de l'eau gazeuse sodique bicarbonatée (Saint Yorre, Vichy)
- De 30 minutes à 3h privilégiez une boisson glucidique bien tolérée contenant des protéines et peptides riches en ramifiés. Mangez aussi des aliments glucidiques (fruits secs, oléagineux, barres de céréales, bananes mûres et pains d'épices).
- Sur les 6h à 8h qui suivent : rôle clé des protéines + glucides + acides gras essentiels pour un meilleur stockage et réparation tissulaire.