

L'alimentation à l'approche d'une compétition

Gérer son alimentation avant une compétition est primordiale. Il s'agit d'établir une stratégie nutritionnelle.



Simon GOUÉDARD

Diététicien-Nutritionniste

Diplôme Universitaire Nutrition du sport AF CREFF

AVANT la compétition (J-4 à J-2)

➤ Le but est de **remplir à leur maximum les réserves en glycogènes** (« sucre ») des muscles et du foie dans les 72 heures qui précèdent une compétition.

Régime **HYPERGLUCIDIQUE** sur les repas qui suivent le dernier entraînement intense et prolongé.

- J-4 à J-2: **AUGMENTEZ les apports glucidiques** (10g/kg de poids), augmenter la part des féculents et de pain + des collations riches en glucides sur la journée (*pain d'épices, pain confiture, muesli...*)
- **Maintenir une hydratation** suffisante: 2 litres d'eau par jour

AVANT la compétition (J-2)

- *Durant les dernières 48h, on revient à une alimentation normale.*
- Avec une priorité: **protéger son système digestif**, en évitant tous les facteurs d'agression.

En pratique, voici quelques conseils:

- Évitez les aliments qui accélèrent le transit: crudités, légumes secs, aliments fermentescibles (ail, oignon...), épices irritantes.
- Évitez les préparations en sauces, fritures, panés, beignets...
- Évitez de manger des aliments que vous ne connaissez pas.
- Ne pas manger d'aliments dont vous n'êtes pas certains de l'hygiène et de la conservation.
- Évitez la purée, les pâtes et le riz cuisson rapide.

AVANT la compétition (J-1)

➤ *J-1*: Le dîner de la veille doit être « **léger** » et apporter:

- une base de **féculent** (riz, pâtes, pomme de terre...)
- un apport de **protéines peu acidifiantes**: laitages, viande blanche (blanc de poulet, escalope de dinde...), ou poisson blanc (type colin, lieu cabillaud...)
- un apport de **légumes et fruits cuits** (fibres moins irritantes)
- des **graisses cru** (huile d'assaisonnement et/ou beurre cru)
- un apport en **sucre modéré**

AVANT la compétition (J-1)

En pratique, quelques exemples de menus:

Potage de légumes

Émincé de poulet à
la tomate

Tagliatelles nature

Yaourt aux fruits

Pomme au four

Salade de betteraves
rouges vinaigrette

Darne de colin grillée

Riz nature et
courgettes persillées

Yaourt nature

Tarte aux pommes

Tranche de jambon de
Paris

Filet de cabillaud
papillote et citron frais

Pomme de terre et
carottes vapeur avec un
filet d'huile d'olive

Crème renversée

Salade de fruits

AVANT la compétition (H-3)

- Le dernier repas n'a aucune incidence sur les réserves en glycogène des muscles: il ne sert qu'à alimenter le foie et éviter une hypoglycémie.
- Le plus important concernant ce dernier repas n'est pas son volume mais le délai qui le sépare du départ et la nature de ce qu'on mange.
- Le jour de la compétition il faut donc **manger léger** et **terminer le dernier repas 3 heures avant le départ** pour limiter les risques de perturbations digestives ou de fatigue prématurée.
- **Le plus digeste possible**, sans aliments gras ou fibreux, ni de graisses cuites.

Un repas léger et digeste!

AVANT la compétition (H-3)

➤ Voici quelques exemples de petit déjeuner:

Boisson chaude
(thé ou café)

Tartines de pain beurrées

Confiture de fraises

Un verre de jus de raisins

Jambon ou œuf dur

Boisson chaude
(thé ou café)

Biscottes légèrement
beurrées

Miel

Riz au lait

Compote de pommes

Boisson chaude
(thé ou café)

Un bol de céréales de
type pétale de maïs
ou flocons d'avoine

Lait ou fromage
blanc ou yaourt

Jus de raisin

Préférez ce que vous avez l'habitude de digérer!

AVANT la compétition (H-3)

➤ Voici quelques exemples de déjeuner pré-compétition:

Pomme de terre
vapeur avec une
noix de beurre

Filet de cabillaud
vapeur

Gâteau de
semoule

Salade composée de
pâtes, lamelle de
jambon, sauce fromage
blanc

Riz au lait aux abricots

Spaghettis au
beurre

Escalope de
volaille grillée

Yaourt aux fruits

Salade composée
de pomme de
terre, dés de blanc
de volaille

Fromage blanc et
miel

Compote de
pomme

AVANT la compétition (H-3 à H-1)

➤ **La ration d'attente:** *c'est à dire l'ensemble des modalités diététiques à envisager entre le dernier repas et la mise en mouvement de l'organisme.*

➔ Boire simplement de l'eau pure par petites gorgées toutes les 20min durant les 3 dernières heures qui précède la compétition.

OU

➔ En cas de stress chez un sportif émotif, possibilité d'apporter à intervalle régulier une boisson au fructose jusqu'à l'échauffement.

Boisson d'attente à base de fructose:

20 à 30g (2 à 3 cuillères à café) de fructose ou miel pour 500ml d'eau.

PENDANT la compétition

➤ Le plus important au cours d'un effort est **l'HYDRATATION!!!**

➤ Un cycliste peut perdre de l'ordre d'1 à 2 litres d'eau par heure sous forme de transpiration! Une déshydratation de 2% du poids corporel entraîne une baisse des performances de 20%...

➤ La déshydratation est donc un facteur limitant de la performance, **l'apport de liquide doit être considéré comme une priorité.**

➤ De plus au fur et à mesure de l'effort, le glycogène musculaire diminue. Pour ralentir cette diminution, il faut maintenir une disponibilité en glucose sanguin, **l'idéal est de boire une boisson riche en glucides et de compléter par une alimentation solide adaptés.**

PENDANT la compétition

➤ En pratique:

➔ Boire régulièrement, au minimum toutes les 10min à 15min, une bouche pleine d'une boisson de l'effort à base de polymères de glucose (mélange de fructose, glucose, saccharose). Ce qui doit conduire à ingurgiter **un minimum de 0,5 litre dans l'heure soit l'équivalent d'1 bidon à l'heure.**



PENDANT la compétition

→ Composition d'une boisson de l'effort:

- de l'eau pour la réhydratation
- des **glucides** pour l'énergie (épargner les réserves en glycogènes)
- et le **sel** pour compenser les pertes, et de plus favoriser l'absorption du glucose (co-transport). Dosage 1 à 1,5g/litre.



PENDANT la compétition

■ Boisson de l'effort avec une température ambiante < 10/15°C:

→ 40 à 50g de glucides/litres

-Préparation maison: 400mL jus de raisins+600mL d'eau+1 sachet individuel de sel de table ou une pincée (\approx 1g)

-Poudre+eau: respecter le dosage précisé par le fabricant!

■ Boisson de l'effort avec une température ambiante > 15°C/ 20°C:

→ 20 à 40g de glucides/litres

-Préparation maison: 150mL jus de raisin+850mL d'eau + 1 sachet individuel de sel de table ou une pincée (\approx 1g)

ou simplement 3 à 4 sucres + $\frac{1}{2}$ citron pressé + 1 pincée de sel

-Poudre+eau: Bien souvent diminuer par rapport au dosage préciser!!!

On dilue les boissons de l'effort en fonction de la température ambiante!

PENDANT la compétition

■ L'ALIMENTATION SOLIDE:

- **Pour des épreuves ne dépassant pas 2h30:** les *pâtes de fruits*, *compote à boire* et *tubes énergétiques* sont suffisants.
- **Sur des épreuves de plus de 3h30:** consommer en petite quantité dès la 1^{er} heure d'effort car leur digestion est plus longue: *barres céréalières*, *fruits secs*, *pâtes d'amandes*, *pain d'épices*, *mini-tartelettes*, *petit pain au lait avec une tranche de jambon*, *petite part de gâteau de riz* ou encore *cakes salés* seront appréciés



PENDANT la compétition

➤ *Quelques astuces*

 **Toujours tester à l'entraînement un nouvel aliment, une nouvelle boisson de l'effort avant de l'utiliser en compétition.**

Une course est le plus mauvais moment pour tout changer!

 Organisez votre ravitaillement dans les poches du maillot! Cela vous évitera de perdre du temps et de l'attention à les chercher.

 Pré-déchirer les emballages afin de ne pas perdre de temps à essayer de les ouvrir en vain pendant la course.

 Profitez des périodes de « répit » pour s'alimenter.

 Diversifiez les arômes de votre boisson d'effort (menthe, pêche, cassis...) pour éviter le dégoût à partir d'un certain temps.

PENDANT la compétition

➤ *Quelques erreurs à éviter*

- **Les produits gras** (barres chocolatées, crêpes chocolatés...)
- **Boire une boissons trop sucrées**: au delà de 50g/l de glucides, des troubles digestifs sont susceptibles d'apparaître, ↘ vidange gastrique, nausées, régurgitations...
- **Boisson d'attente trop sucrée** = hypoglycémie réactionnelle
- **Boire en trop grande quantité**
- **Les boissons acides** (sodas, boissons énergisantes...) : ↗l'acidité

APRES la compétition

➤ Les prises alimentaires après l'effort sont un facteur essentiel à la récupération des muscles, et de l'ensemble de l'organisme.

L'alimentation de récupération peut se scinder en 2 périodes:

- *1er étape: **Immédiatement après l'effort***, dans la ½ heure qui suit l'arrêt de l'effort, période idéale pour la restauration des stocks énergétiques et la réhydratation.
- *2ème étape: **le repas de récupération***, qui viendra un peu plus tard, qui correspond au 1er repas après compétition.

APRES la compétition

Les quatre priorités alimentaires:

- ① **Réhydrater** l'organisme
- ② « **Re** »**sucrage** pour favoriser la restauration des stocks de glycogène du muscle et du foie
- ③ **Alcaliniser** l'organisme (fruits et eau bicarbonatée) pour combattre l'acidité formé par l'exercice musculaire.
- ④ **Apporter des protéines animales** qui participent à la récupération musculaire .

APRES la compétition

En pratique, la collation de récupération immédiate:

- ① Boire au moins $\frac{1}{4}$ de litre d'une eau fortement minéralisée et bicarbonatée de type *St Yorre*®, *Vichy Celestin*®, *Arvie*®, *Quézac*®, *Badoit*®, *Rozana*®...
- Ensuite garder à portée de main une bouteille d'eau minérale et boire régulièrement par petites gorgées jusqu'au repas.
 - **Éviter** les boissons dont le pH est trop bas (2-3), comme les **sodas**, le « cola », les boissons énergisantes. Certes il apporte des sucres rapides, mais leur pH bas accentue l'acidité sanguine déjà élevée par l'effort (acides lactiques+++)

APRES la compétition

② **Reconstituer la réserve énergétique** avec l'apporter des **glucides « rapides »** et « lents » pour permettre au glycogène de se reformer immédiatement. Il devient alors possible aux muscles d'envisager, le lendemain.

- **Glucides dits « rapides »**: *jus de raisin, fruits secs, pain d'épices*, biscuits de type gaufrettes, Petit Beurre®, compote à boire, yaourt à boire sucré...*
- **Glucides dits « lents »**: Pain , pain d'épices*, gâteau de semoule* ou de riz* ...



APRES la compétition

Voici quelques exemples de collation après course:

Eau gazeuse

Banane

Yaourt à boire sucré

Tranches de pain
d'épices

Eau gazeuse+jus de
raisins

1 à 2 pommes de
terre vapeur


Lait fermenté à
boire

Eau gazeuse

Sandwich

jambon/fromage/salade

Poignées de fruits
secs /amandes/ noisette

 Pour ne pas être pris au dépourvu, il est bon de préparer son « après-course » avant l'épreuve, et placer le tout dans un sac isotherme.

Eau gazeuse+jus de
raisins

1 part de gâteau de
semoule

APRES la compétition

Le premier repas après compétition:

Le repas de récupération qui viendra un peu plus tard à 3 fonctions:

- **Accentuer la recharge énergétique** avec des aliments glucidiques d'assimilations lentes (pain, pâtes, riz, semoule...)
- **Apporter des protéines** animales (volaille ou œufs, ou poisson et produits laitiers) pour contribuer à la récupération musculaire.
- **Fournir des antioxydants** (fruits et légumes) pour lutter contre l'acidité.



APRES la compétition

Voici quelques exemples de repas type de récupération suite à une compétition:

Potage + germes de blé ou
levure de bière

Omelettes/Pomme de
Terre/julienne de légumes

Salade verte vinaigrette

Fromage blanc au miel ou
confiture

½ Pamplemousse frais

Panaché de crudités variées
avec vinaigrette à l'huile de
noix

Émincé de poulet au curry

Riz nature et courgettes
persillées

Ile flottante/biscuits

Gaspacho de
tomates à l'huile
d'olive

Couscous

Yaourt

Salade de fruits
frais

Au coucher, boire une tisane au miel ou un lait sucré.

Conclusion

Tout au long de l'année, l'alimentation du cycliste doit être équilibrée, diversifiée et source de plaisir.

Cependant une approche nutritionnelle pré-compétitive, pendant l'effort et de récupération s'avère indispensable pour récolter les fruits de son entraînement.

Merci de votre attention!