

# Gestion de l'alimentation sur un WE de compétition

*Virginie Dubois,  
Diététicienne Nutritionniste  
Colloque mars 2015*

# 3j avant ou juste la veille

(si compétitions tous les WE) :

- \* Ration **hyperglucidique** (*IG bas à modéré*)
- \* Augmentation de **1/3 de la ration** glucidique habituelle (*ou 8-10g de G/kg de poids*)
- \* Confort **digestif** (*repas peu gras et peu fibreux ; éviter famille des choux/légumineuses*)
- \* Climat **acido-basique** favorable (*aliments alcalinisants : fruits/légumes/pommes de terre/peu de viande et de fromage*)
- \* **Antioxydants** (*vit A, C, E, Se, polyphénol, lycopène...*)
- \* Bonne **hydratation** (*l'eau est indispensable pour le stockage du glycogène*)

# Jour J

- \* Il est **trop tard** pour augmenter ses stocks en glycogène musculaire
- \* Loi des **3h** (*pour certains 2h d'autres 4h*)
- \* Repas **glucidique** (*G à IG bas à modéré*)
- \* Repas **léger et digeste** (*peu fibreux et peu gras*)
- \* Repas **peu acidifiant**
- \* **Pas d'innovation**

## 2 cas de figure :

- **Si petit-déjeuner :**

- Pain/beurre/confiture/miel
- Laitage sucré (*si toléré*)
- Compote
- +/- riz au lait

- **Si repas :**

- crudités\*/colza
- +/-Viande blanche **ou** poisson maigre **ou** steak haché grillé
- Pomme de terre
- Laitage sucré (*si toléré*)
- Compote

\* **au – 1 crudité fine ou 1 légume cuit**

- ***! Délai trop court... dans ce cas, le gâteau sport est une bonne idée (commerce ou gâteau maison)***

# Recette de gâteau sport maison

## *(4 parts, 1 part=200g)*

300g de farine

400ml de lait ½ écrémé

150g de miel

120g d'un mélange de fruits secs (*abricots, raisins, dattes...*)

1 cuillère à soupe de poudre d'amande

1 cuillère à soupe d'huile (*mélange olive/colza*)

1 sachet de levure

*+/- 1 à 2 blancs d'oeufs (gâteau plus aéré)*

180°C/40 min

**Une part de ce gâteau apporte 100g G, 13g P, 7g L, il est riche en Mg, Ca, P, K, Na, Fer, vit E, vit groupe B**

# De 3h à 30/15 min avant le début :

- \* **Ration d'attente** : permet de maintenir le niveau d'hydratation et le niveau de la glycémie, et d'épargner le stock glycogénique avant le départ
- \* Quel glucide : **le fructose** (*car son IG est bas=peu de variation de la glycémie*)
- \* Sous quel forme : liquide (et +/- solide)
- \* Quantité : **30 à 50g maxi**; boisson à 3% G (30g)

Ex : 30g de fructose/1l d'eau, +/- jus de citron

Ex : 200ml jus de raisin/800ml d'eau, +/- 1 compote 15g G

**!Attention** : en excès, le fructose peut provoquer des troubles digestifs (selon tolérance personnel)

# Pendant l'effort :

## \* Si la durée de l'effort < 1h à 1h30 :

Pas de glucides, l'eau suffit

## \* Si la durée de l'effort > 1h à 1h30 :

L'apport de glucides est conseillé, soit sous forme liquide et /ou solide (*glucides à IG élevé*)

- **Boisson 5% G** (mélange glucose/fructose +/- malto)  
**ex** : 50-60ml sirop fruits/1l d'eau, +1 à 1,5g sel,  
**ex** : 25g sucre (5 pierres)+25g miel+jus de citron/1l d'eau, +1 à 1,5g sel
- Compote, pâtes de fruits, pain d'épices, fruits secs...

# Répétitions des épreuves :

\* boisson **glucidique** (5% G) et de l'**eau** tout au long de la journée

\* délais courts : **collations glucidiques** soit  $\frac{1}{4}$  d'heure après l'effort soit 1h (30min) avant l'effort qui suit

*ex : fruit/compote + laitage + produits céréaliers : pain d'épices, barre céréales, pain de mie, biscuits céréaliers (L<10%)...*

\* pause plus longue (à mi-journée) : **un petit repas avec un féculent** (*en salade*)+laitage sucré+fruit ou compote

\* (*Info : sport d'endurance on prévoit un apport minimum de **50 à 80g de glucides/heure***)

# Tableau aliments glucidiques

Boissons/aliments	Quantité de sucres
1 litre eau/sirop (3%)	30g
1 barre de céréales	15g
1 compote à boire	15g
1 yaourt à boire	15g
1 t de pain d'épice	15g
1 t de pain de mie	20g
30g de fruits secs	20g
6 pailles d'or	15g
2 barquettes aux fruits	10g
3 petits beurre	20g
200g pommes de terre	35-40g
200g riz (cuit)	45g

# Après l'effort, la récupération !

- \* Recharge en **glycogène** (*optimale de 30min à 2h après l'effort*)
- \* **Réhydratation**, et recharge en sels minéraux
- \* **Réparation** des fibres musculaires détruites (*optimale dans les 30min après l'effort :20g de protéines*)
- \* Rééquilibrage du **ph**
- \* Compenser les attaques des **radicaux libres**

# De suite jusqu'à 2h après l'effort

- \* **Lait** ou yaourt à boire sucré et/ou sandwich au jambon
- \* **Eau bicarbonatée** (Vichy/Quézac/Badoit) **sucrée** (ex :1/3 jus de raisin/2/3eau)
- \* **Fruit frais** ou compote, fruits secs

# Le repas qui suit

- \* Il sera **glucidique**
- \* fortement **hydraté** (*eau faiblement minéralisée: Evian, Volvic, eau de source*)
- \* **peu gras**
- \* **pas trop de protéines** (*sauf si compétition le lendemain : portion augmentée*)
- \* **par exemple:** *potage de légumes, 1 assiette de féculents/beurre, 1 petite part de protéine (poisson/viande maigre), fruit, laitage sucré, pain*