mon stade

PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTE

courses d'endurance : s'alimenter

FICHE PRATIQUE

Cette Fiche pratique s'adresse à toutes les courses d'endurance (dépassant 1h d'effort) tous sports confondus.

Messages clés

- Etre bien hydraté : boire régulièrement la veille et le matin de la compétition.
- Augmenter les réserves en glycogène (source principale d'énergie) 72h avant la compétition.
- Eviter les fibres « dures » ou irritantes pour favoriser le confort digestif.
- Prendre le dernier repas au moins 3 heures avant le début de l'échauffement.
- Prendre un repas testé à l'entraînement, bien toléré et énergétique sans se gaver le jour de la compétition.

Conduite à tenir

AU QUOTIDIEN

Pourcentage de l'apport journalier :

- Protéines : 20-25 % soit 1,2 à 1,7g/kg/j
- Lipides : 20-25 %
- Glucides : 50-55 %

72H AVANT LA COMPETITION

- Préparer les réserves glycogéniques. Les sucres doivent représenter plus de la moitié de l'apport calorique total (70% de l'apport quotidien) :
  - Privilégier les sucres lents ou complexes (pâtes, blé, semoule, etc.), par rapport aux sucres dits rapides ou simples (fruits, légumes, produits laitiers),
  - Limiter les produits sucrés (confiseries, gâteaux, desserts),
  - Limiter les fibres irritantes ou « dures » comme le blé entier et ses dérivés (pain intégral, son de blé, germe de blé, céréales du petit déjeuner au blé entier, pâtes complètes, boulgour), épeautre, kamut, graines de lin, les légumes et les fruits particulièrement dans la rhubarbe, les brocolis, les choux de Bruxelles, les asperges, la poire, les dattes, les figues sèches, les pruneaux, mais aussi les fruits oléagineux comme les amandes, et les légumineuses comme les pois chiches, les lentilles.
- Pas de prise d'alcool.

JOUR DE LA COMPETITION

- Boire régulièrement de l'eau : 2-3 gorgées toutes les 15 minutes.
- Consommer des féculents : pâtes, pain, pomme de terre, etc.
- Diminuer la consommation de produits sucrés : sodas, biscuits sucrés, bonbons, etc.
- Diminuer l'apport de graisses : huile, beurre, margarine, crème fraîche, viandes grasses (mouton, charcuterie, entrecôte, etc.).
- Respecter un temps de digestion dans le calme.
- Prévoir une ration d'attente : 20-30g glucides/L de 1h30 à 15 minutes avant, température 10-15 degrés.

PENDANT L'EFFORT

- Efforts < 90 minutes : uniquement 150-250ml d'eau toutes les 15-20 minutes (en fonction du niveau de sudation, des conditions climatiques, etc.).

  ➡ Plus le niveau d'entraînement est élevé plus le débit sudoral est important.

- Efforts > 90 minutes :
  - Boire avant la sensation de soif
  - Apport : 30g de glucides par heure (50% de sucre simple ex : sucre, miel, sirop, jus de fruits et 50% de polymères de glucose ex : maltodextrine) à diluer selon la quantité d'eau que vous ingéré dans l'heure.

    ➡ Le dosage maximal recommandé par litre est de 60g maximum. Au-delà il y a majoration des risques de troubles gastriques.

- Efforts > 4 heures :
  - Même boisson que précédemment + rajouter un apport solide selon la tolérance gastrique pour casser la monotonie de l'apport liquide.
  - Pour les courses « ultra », l'ajout de BCAA (acides aminés) peut être envisagé dans les boissons au dosage de 2 g/h environ.

RECUPERATION

- Boire et manger dès que possible après la course.
- Privilégier les boissons gazeuses ou les eaux aromatisées (favorise la prise spontanée de boisson).
- Restaurer les réserves glucidiques par l'intermédiaire du repas suivant l'exercice et en respectant l'équilibre nutritionnel (pas de surcompensation).
- Restaurer les réserves protéiques 30 à 60 minutes après l'effort par l'intermédiaire d'une ration riche en acides aminés essentiels et en leucine (protéines animales pour leur meilleure disponibilité au regard des protéines végétales comme le soja) :
  Quantité : 0.3 g/kg (plus l'âge avance et plus le besoin en protéines t important),
  - » Exemple pour un homme de 75 kg : 150 g de fromage blanc sucré et 2 tranches de jambon
  - » Exemple pour une femme de 60 kg : 150 g de fromage blanc sucré et 1 tranche de jambon

ERREURS A EVITER

- Eviter de tester une boisson ou des aliments pour la première fois la veille ou le jour de la compétition.
- Manger trop ou pas assez la veille et/ou le jour de la compétition.
- Manger trop gras.

- Penser à diluer une boisson d'effort du commerce en tenant compte des conditions climatiques. Ces dernières sont souvent trop concentrées en glucides.

En pratique

EXEMPLE DE MENU

Veille : le dîner

- Crudités (pour les personnes qui les tolèrent bien)
- 1 viande maigre ou 1 poisson blanc
- ½ ou ¾ d'assiette de féculents + légumes cuits
- 1 yaourt nature (1/2 écrémé)
- 1 fruit

Jour J : Le petit déjeuner

- Boisson chaude
- 1 compote
- 1 morceau de pain (éviter le beurre) ou 1 portion de céréales raffinées (type corn-flakes)
- 1 yaourt nature ou fromage blanc ou fromage de chèvre
- Confiture ou miel (raisonnablement)

Récupération

- Eau aromatisée ou boisson gazeuse (soupes en hiver)
- Yaourt à boire, lait aromatisé, fromage blanc sucré
- Tranche de jambon, fromage
- Rajouter un aliment plaisir selon les envies (compote, pain d'épices, pâte de fruits, fruits secs, barre de céréales, pain grillé, muesli, etc.)

En savoir plus

La ration de récupération doit apporter des sucres lents et rapides avec des protéines facilement utilisables pour la reconstitution des réserves musculaires. A l'arrivée, la perte de poids est presque totalement due à la perte en eau. La mesure possible de ce paramètre en se pesant la veille, le matin et en fin de course, permet d'évaluer le niveau des apports hydriques nécessaire à la récupération et de retrouver le poids de départ.
La récupération de la perte de poids par l'apport hydrique doit s'étaler sur les premières heures de la récupération.

➡ Pour en savoir plus sur une bonne hydratation voir la fiche « Pratique sportive : s'hydrater »