

L'alimentation et le sport

Conseils généraux 48h avant la course

- ▶ Limiter les fibres irritantes ou mal tolérées : la peau des pommes, les poires, les pruneaux, les céréales complètes, les légumes racines et choux
- ▶ Limiter les graisses cuites et saturées
- ▶ Eviter les aliments fermentescibles : ail, choux, choux de Bruxelles, choux fleur ...
- ▶ Eviter les produits sucrés en prise isolée
- ▶ Eviter l'alcool

Eviter les collations pendant les périodes d'efforts (pas en montée)

La dernière prise alimentaire devra s'effectuer :

Pour le petit déjeuner 1h30 à 2h00 avant l'échauffement

Pour le déjeuner 3h00 avant l'échauffement

Pour la collation 1h00 à 1h30 avant l'échauffement

Pour le dîner 3h00 avant l'échauffement

Effort de moins 1h30

Jour J :

Petit déjeuner proche des 500 kcal

Eviter le gavage

Garder un temps de digestion dans le calme

Bien s'hydrater avant et après

Pendant la course :

Hydratation selon les habitudes

(Voir fiche hydratation pendant la course)

Après la course :

Hydratation obligatoire

(Voir fiche hydratation après la course)

Recharge glycogénique si entraînement ou compétition le lendemain

Effort de 1h30 à 5h00

Mise en place de protocole de saturation glycogénique 72h avant la course
(Voir fiche Saturation glycogénique)

Jour J :

Petit déjeuner proche des 500 kcal
Eviter le gavage
Garder un temps de digestion dans le calme
Bien s'hydrater avant et après

Pendant la course :

Hydratation selon les obligatoire
(Voir fiche hydratation pendant la course)
Ravitaillement officiel
Autosuffisance glucidique maison
(Voir fiche Recettes)

Après la course :

Hydratation obligatoire
(Voir fiche hydratation après la course)
Recharge glycogénique si entraînement
ou compétition le lendemain

Effort de plus de 5h00

Mise en place de protocole de saturation glycogénique 72h avant la course
(Voir fiche Saturation glycogénique)

Jour J :

Petit déjeuner proche des 500 kcal
Eviter le gavage
Garder un temps de digestion dans le calme
Bien s'hydrater avant et après

Pendant la course :

Hydratation selon les obligatoire
(Voir fiche hydratation pendant la course)
Ravitaillement officiel
Autosuffisance glucidique et protéique
maison (Voir fiche Recettes)

Après la course :

Hydratation obligatoire
(Voir fiche hydratation après la course)
Repas conseillé
(Voir fiche Fenêtre métabolique)