



Alimentation du triathlète

AVANT l'effort



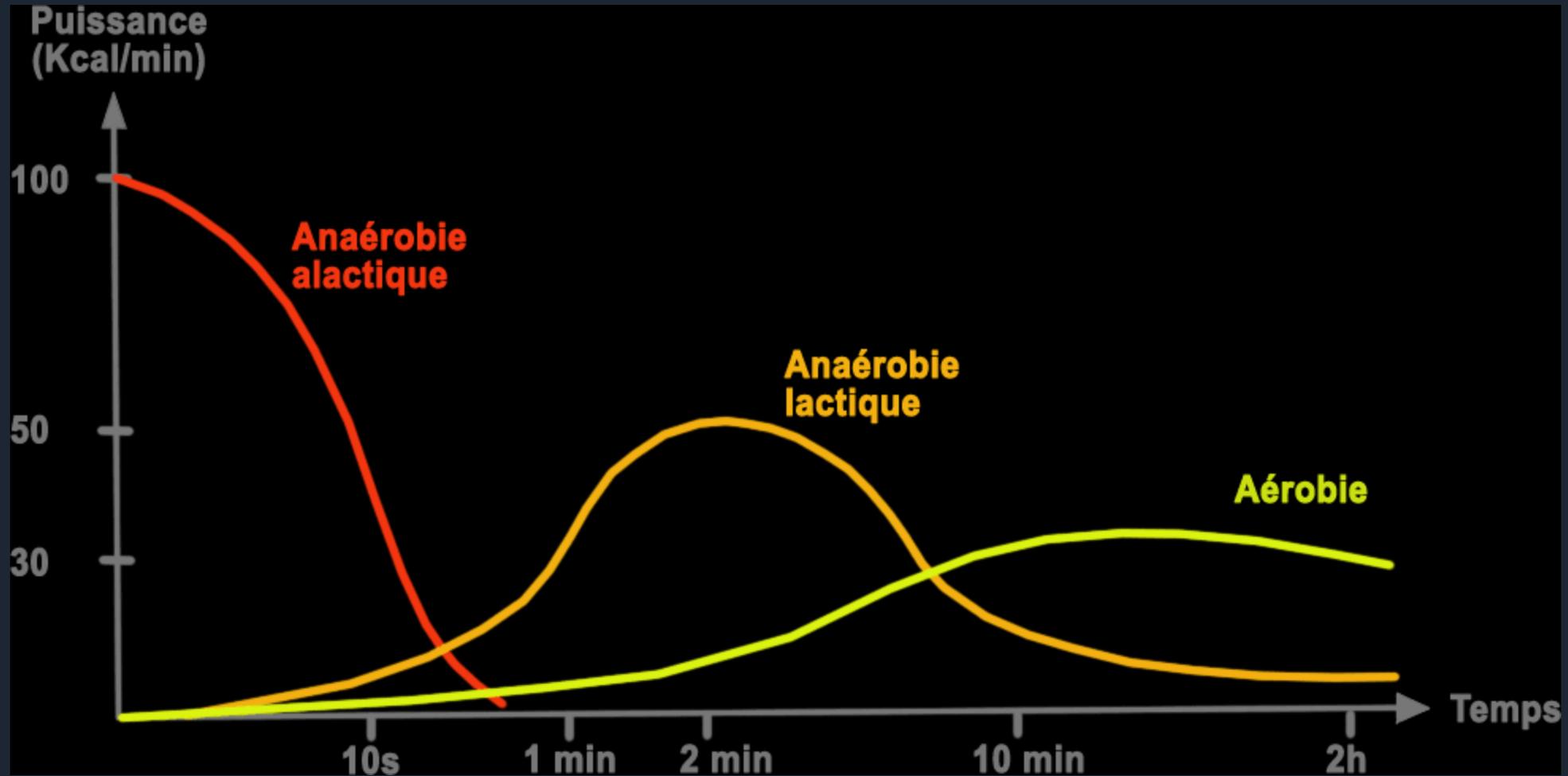
⇒ L'équilibre alimentaire



=> Erreurs fréquentes du triathlète :

- Être léger -> régime strict
- Mauvaise hydratation
- Saturation du goût sucré à l'effort

=> Présentation générale des filières énergétiques utilisées lors d'un triathlon :



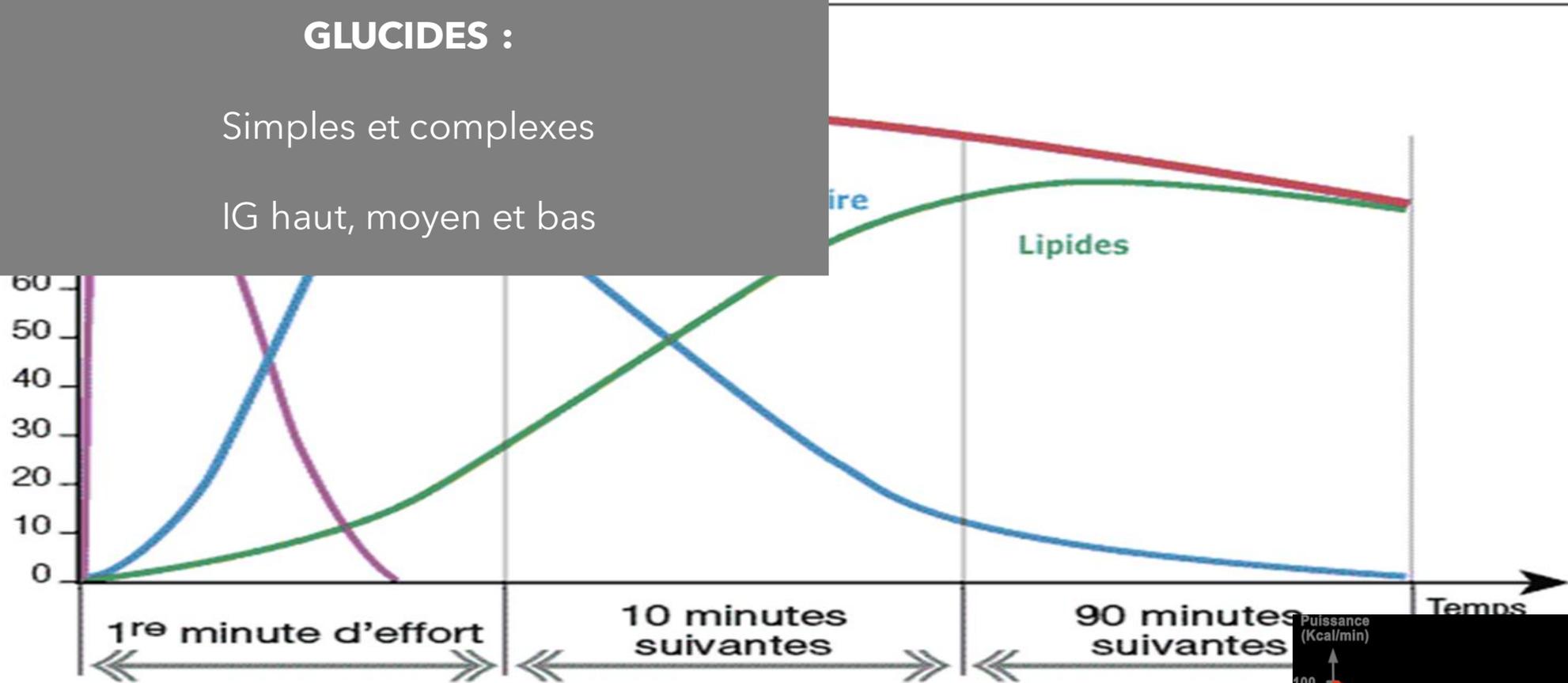
=> Présentation générales de nutriments essentiels au triple effort :

GLUCIDES :

Simple et complexes

IG haut, moyen et bas

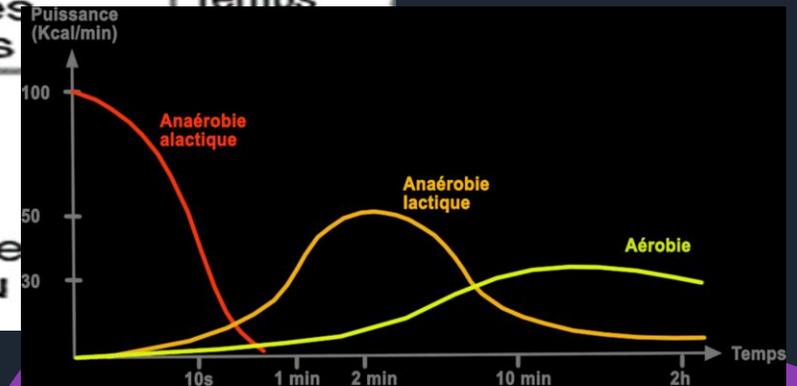
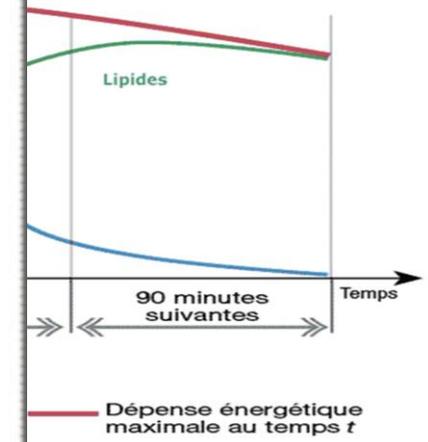
Production d'énergie



- Voie 1 : anaérobie alactique
- Voie 2 : anaérobie lactique
- Voie 3 : aérobie

Dépense éne maximale au temps t

Production d'énergie



=> But d'une bonne alimentation :

- Optimiser l'hydratation
- Maintenir les réserves énergétiques (glycogène, acide gras et protéines)
- Assurer une bonne tolérance/digestion des repas par un bon choix d'aliments
- Eviter les hypoglycémies
- Assurer un état correct au niveau musculaire

=> Les réserves énergétiques :

* **Le glycogène :**

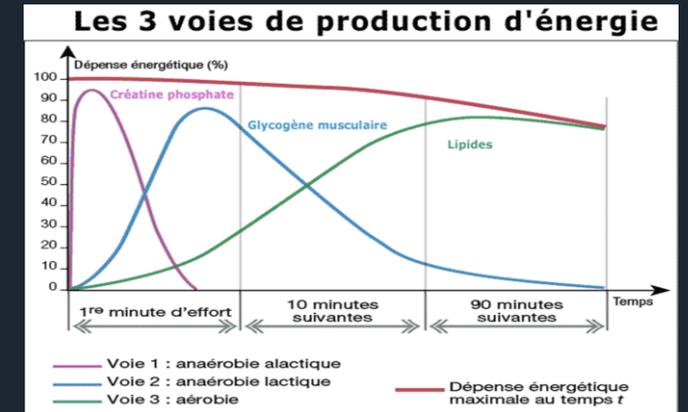
- Forme de stockage du glucose
- Principale substrat énergétique à l'effort

Augmenter ses réserves :

- 3 derniers jours avant la course : augmenter sources de glucides
- Diminuer un peu les matières grasses
- Maintenir les apports en protéines
- Augmenter les apports en eau (1g de glycogène = 3g d'eau)

Aspect pratique :

- Augmenter la quantité de glucide en ajoutant une entrée ou dessert source de glucide
- Ajout d'une collation



=> J-7 à J-2

- ° Limiter les apports en fibres, et aliments fermentescibles
- ° Limiter les légumes secs, fruits oléagineux, fruits secs
- ° Diminuer petit à petit les crudités (légumes et fruits crus)
- ° Céréales et pain blanc à privilégier
- ° Limiter les graisses cuites
- ° Privilégier les fromage les moins gras

=> J-1:

- IG bas
- Reprendre une alimentation normal en quantité
- Aucunes crudités
- Eviter le lactose
- Matières grasses uniquement crues
- Viandes ou poissons maigres ou œufs
- Légumes suffisamment cuits
- Eliminer les céréales et pain complet et semi-complet
- Pas de légumes secs, ni fruits oléagineux

Exemple de menu1 :

Salade de betterave cuite + vinaigrette

Papillote de poulet aux curry

patate douce

Yaourt / fromage blanc

Compote de pomme

Exemple de menu 2 :

Sardines à l'huile

Dos de Cabillaud vapeur + huile

Semoule + Aubergine (pélés épépinés)

Riz au lait

Banane au four + miel

=> Jour J :

Petit déjeuner :

- *Une boisson chaude : thé, café, infusion
- *Une source de lipides : beurre, purée d'oléagineux
- *Une source de céréales (pain, flocon d'avoine)
- *Une source de sucre : miel, confiture, sirop d'érable
- *Un produits laitiers : fromage maigre, yaourt
- *Un fruit cuit ou compote
- *Un élément protidique : 2 œufs, 2 tranches de jambon blanc découenné et dégraissé *

2^{ème} option :

Petit déjeuner :

CF petit déjeuner N°1

+

Collation :

Sucré : pain d'épice, gâteau sport, sport cake (MX3, autres recettes, riz au lait, gâteau de semoule

Salé : Cake salé, petit sandwich salé,

Petit déjeuner N°1 (sans source protidique)

+

déjeuner N°1

Petit déjeuner N°1

+

Déjeuner N°1

+

Collation N°1

=> Les heures avant l'effort :

- Eviter apports solides (au moins 2H30 -3H avant)
- Hydratation régulière par petites gorgées
- IG haut
- Mis en place boisson d'attente qui sera stoppé 30 minutes avant l'effort puis repris juste avant le départ
 - Boisson d'attente : maison ou type start drink (MX3)

=> Stratégie de ravitaillement :

- Tester à l'entraînement tous les produits choisis
- Définir quand et comment on se ravitaille

=> En résumé :

⇒ Manger léger

⇒ Bon choix d'aliments

⇒ Bonne hydratation

⇒ Alimentation riche en glucides simples et complexes les jours d'avant, modéré en protéine et réduit en matières grasses

⇒ Limiter les sucreries et les graisses les heures avant le départ

⇒ Collation digeste et riche en sucre simple