

ALIMENTATION PENDANT L'EFFORT



LE 16 avril
2021

Alimentation et performance

S'alimenter pendant l'effort est souvent la partie la plus négligée, mais elle reste la plus difficile à mettre en pratique. Cela demande de la préparation puisque chaque ravitaillement doit être testé lors de la préparation de la course !

Alimentation pendant l'effort

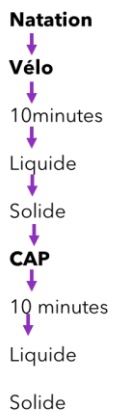
ALIMENTATION ET PERFORMANCE

BUT D'UNE BONNE ALIMENTATION :

- ⇒ Maintenir un bon état des réserves énergétiques (= ravitos)
- ⇒ Assurer une bonne hydratation afin de limiter la déshydratation
- ⇒ Retarder la fatigue
- ⇒ Assurer une bonne stratégie de ravitaillement (ravitos ou auto-suffisance)

Bonne alimentation à l'effort

- ° Apprendre à se nourrir pendant l'effort : tester chaque élément à l'entraînement dans les conditions les plus proches de l'effort de compétition
- ° Commencer par du liquide en première partie
- ° Puis apports solides IG haut puis si effort plus long apport de glucides complexes (à partir d'un M)
- ° Respecter la règle des « 10 minutes » : s'alimenter au bout de 10 minutes de vélo ou 10 minutes de CAP, cela permet à l'estomac et l'ensemble de l'appareil digestif de s'adapter à la nouvelle position (apport liquide puis solide)
- ° Manger pendant une épreuve (pas entre) : ne perdez pas de temps à vous alimenter entre les transitions



ALIMENTATION ET PERFORMANCE

Hydratation à l'effort :

- Eviter les boissons trop concentrées notamment en glucides et minéraux
- Augmenter la quantité en cas de forte chaleur
- Consommer des boissons isotoniques (énergétiques) et non énergisantes
- Boisson énergétique : adapter à l'effort, critères nutritionnels précis

Alimentation pendant l'effort

BONNE BOISSON DE L'EFFORT :

- 30-40g de glucide /h d'effort
- 200 à 300mg de sodium/h d'effort
 - 50 mg de Magnésium
- 500ml d'eau/h d'effort

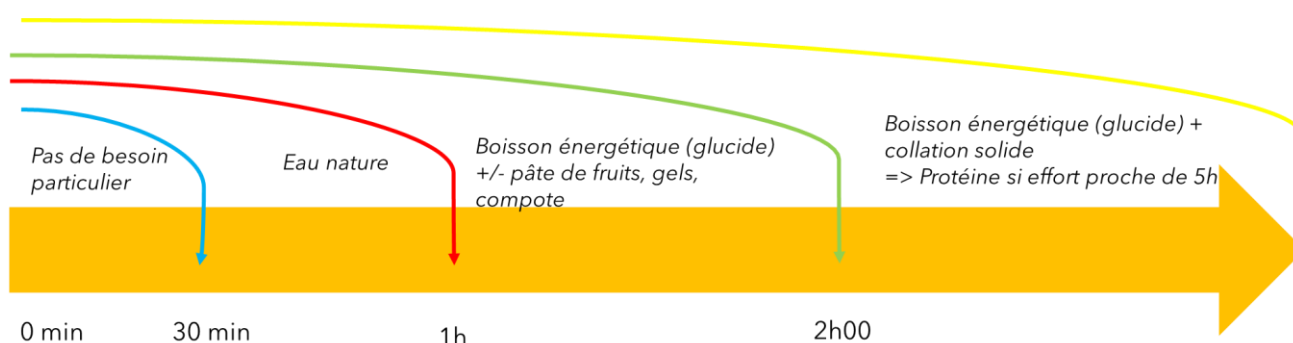


Exemple de boisson énergétique maison :

Pour un bidon de 500ml :

- 500ml d'eau faiblement minéralisé
 - 20g de miel, sirop d'érable, agave
 - Citron pressé
 - 1 CàC de curcuma en poudre
 - 1 petite pincée de fleur de sel
 - Quelques feuilles de menthe fraîche
- Boisson au raisin**
Boisson au miel ...

Schéma d'alimentation à l'effort :



- Boire régulièrement = 2-3 gorgées toutes les 10-15 min
- Aliments solides : par petites bouchées et mastiquer ++ (moins de travail pour estomac)

SAC A DOS DE TRIATHLETE :

Gels énergétiques :

| | |
|--|--|
| AVANTAGES : | INCONVENIENTS: |
| -Apport de glucide | -Goût très sucré |
| -Pratique à transporter | -Très peu de minéraux |
| -Bonne conservation | -Pâteux, demande un apport simultané d'eau |
| UTILISATION : | |
| -Efforts courts et intenses (utile jusqu'à 2h d'effort) | |
| -Complétez les apports sur les efforts de + de 1h30 | |
| Boire environ 150 à 200ml d'eau avec chaque gels | |

Pâtes d'amandes :

| | |
|--|-----------------------|
| AVANTAGES : | INCONVENIENTS: |
| -Apport de glucide | -Pâteux |
| -Apport de protéine | -Bourratif |
| -Facile à transporter | |
| UTILISATION : | |
| -Effort de plus longue durée (supérieur à 3h) | |
| -Bien mastiquer | |

Barres énergétiques :

| | |
|--|---|
| <p>AVANTAGES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apport de glucide -Apport de minéraux -Apporte parfois des protéine -Coupe la faim -Bonne conservation -Goût varié | <p>INCONVENIENTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mastication parfois compliquée à l'effort -Assimilation moyennement rapide voire lente -Composition très variable selon les marques |
| <p>UTILISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Efforts plutôt longs et ou moyennement intense (3 à 5h) -Efforts court seulement si bien tolérées (par petites bouchées) | |

Boissons énergétiques :

| | |
|--|---|
| <p>AVANTAGES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Glucides -Minéraux (sodium) -Vitamine B -Conçues pour l'effort Goûts variés | <p>INCONVENIENTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Composition variable selon les marques -Goût parfois chimique Tolérance digestive |
| <p>UTILISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tout type d'effort de plus de 1h -Adaptez la dilution de la boisson en fonction de la température (SURdilué en cas de forte chaleur et inversement) | |

Compotes énergétiques :

| | |
|--|--|
| <p>AVANTAGES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Glucides -Goût moins sucré -Digeste -Facile à déglutir | <p>INCONVENIENTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un peu encombrant -Moins concentrées en énergie |
|--|--|

Gâteau sport :

| | |
|---|---|
| <p>AVANTAGES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aliment complet pour le petit déjeuner -Apport de glucides -Variété des goûts -Digeste -Pratique | <p>INCONVENIENTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Goût parfois peu agréable « chimique » -Composition très variable -Possible présence d'additifs |
| <p>UTILISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tout type d'effort -Au petit déjeuner/ en collation avant l'effort ou en course | |

Pâtes de fruits :

| | |
|--|---|
| <p>AVANTAGES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apport de glucides -Digeste car rapidement assimilé -Facile à déglutir | <p>INCONVENIENTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conservation (supportent mal la chaleur et le froid) -Peu de minéraux |
| <p>UTILISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Efforts courts et intenses (jusqu'à 3h d'effort) -En complément sur les efforts plus longs (4h et +) | |

Variante maison :

- Cake salé : jambon-olives ;
- Crêpes sucrées ou salées de l'effort
- Barres énergétiques
- Gâteau de l'effort au cacao
- Compotes de fruits
- Pancakes
- Petits sandwichs salés
- Boules énergétiques

Aliments conseillés

Aliments conseillés selon tolérance

Aliments déconseillés

Conseillé pour un effort de

| Aliments | Avantages | Inconvénients | Rôle | <2h30 | 2h30-5h | >5h |
|----------------------------|--|---|--|-------|---------|-----|
| Eau | Pas de goût prononcé, minéraux (selon l'eau) | Minéraux insuffisants (eaux de source ou robinet) | Hydratation | X | X | X |
| Jus de fruits | Eau, goût sucré, glucides, vitamines | Goût fort (saturation du sucré), reflux acide possible selon les jus | Hydratation, recharge glucidique A consommer dilué | X | X | X |
| Boisson énergétique | Eau, glucides, minéraux, vitamines, goût sucré (ou salé) | Goût parfois chimique (saturation goût sucré), tolérance digestive variable (bien choisir la boisson) | Hydratation, recharge glucidique et minérale. Adaptez la dilution | X | X | X |
| Soupe de légumes | Eau, sodium, vitamines, goût salé (permet de varier les plaisirs) | Attention à l'apport en fibres | Hydratation, recharge minérale | | | X |
| Banane | Glucides, potassium, digestion rapide | Goût persistant (selon tolérance) | Recharge glucidique et minérale | X | X | X |
| Pâtes de fruits | Glucides, goût sucré, digeste | Saturation goût sucré, pâteuses | Recharge glucidique | X | X | X |
| Pain d'épice | Glucides, goût | Demande de la mastication | Recharge glucidique | | X | X |
| Biscuits apéritifs | Glucides, sodium, goût salé | Apport de matières grasses de mauvaises qualités, additifs | Recharge glucidique et minérale | | X | X |
| Jambon blanc | Protéines, sodium, peu de lipides, goût salé | Lipides saturés (faible quantité) | Recharge protéique, couper du goût sucré | | | X |
| Viande séchée | Protéine, sodium, peu de lipides, goût salé | Lipides saturés (faible quantité) | Recharge protéique, couper du goût sucré | | | X |
| Fruits secs | Glucides, minéraux, facile à ingérer | Fibres (attention à l'excès et la tolérance), peu créer des troubles digestifs | Recharge glucidique et minérale | X* | X | X |
| Fruits oléagineux | Lipides de bonnes qualités, protéines, potassium, magnésium et sodium, goût salé | Fibres (attention à l'excès), digestion lente, attention aux troubles digestifs | Recharge minérale, apport protéique, nourrissant Les prendre non grillés et non salés | | | X |
| Quartiers d'orange | Eau, glucides (peu), Vitamine C | Possible reflux gastrique à cause de l'acidité | Hydratation et recharge glucidique (modéré), antioxydante (élimine les composés toxiques formés à l'effort) | X | X | X |
| Fromage | Protéines, sodium, goût salé | Lipides saturé, digestion lente | Apport protéique et minéral, nourrissant. Attention aux excès (digestion) Choisir les plus maigres sans pour autant consommer de l'alléger | | | X |
| Soda au cola | Eau, glucides, plaisir, goût sucré | Gazeux donc voir selon les tolérances, goût fort, acidifiant, risques de troubles digestifs, trop concentré en glucides | Déconseillé pendant l'effort | | | X** |
| Chocolat | Glucides, goût, plaisir | Lipides saturés, digestion lente | Recharge glucidique, réconfort, mais peu adapté à l'effort (voir selon tolérance) | | | |
| Saucisson | Protéines, sodium, goût salé, réconfort | Beaucoup de lipides saturés, digestion très lente ! | Peu adapté à l'effort | | | |

* : En petite quantité ** : En petite quantité selon tolérance