

# 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

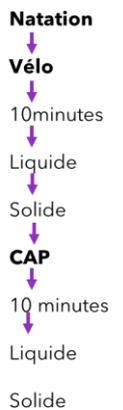
## ALIMENTATION ET PERFORMANCE

### 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

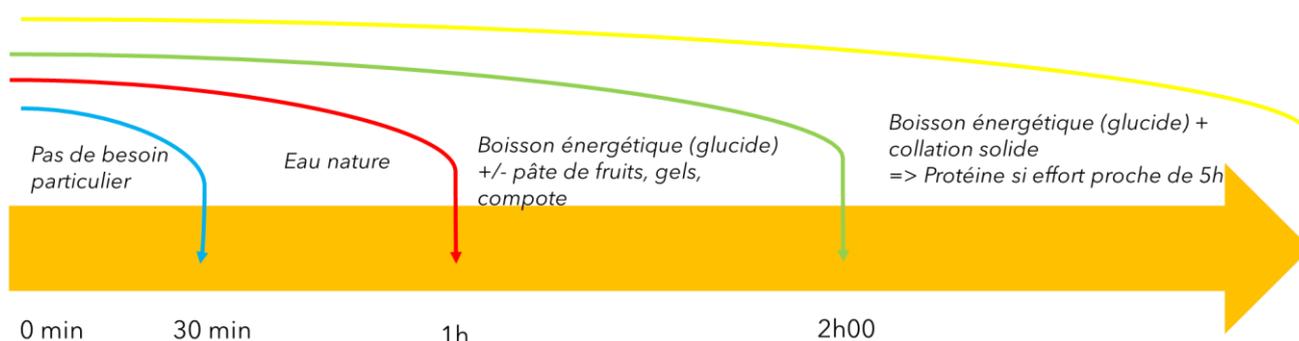


### Exemple de boisson énergétique maison :

#### 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 :

<b>AVANTAGES :</b>	<b>INCONVENIENTS:</b>
-Apport de glucide	-Goût très sucré
-Pratique à transporter	-Très peu de minéraux
-Bonne conservation	-Pâteux, demande un apport simultané d'eau
<b>UTILISATION :</b>	
-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 :

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

## Barres énergétiques :

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

## Boissons énergétiques :

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

## Compotes énergétiques :

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

## Gâteau sport :

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

## Pâtes de fruits :

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

## 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
<b>Eau</b>	Pas de goût prononcé, minéraux (selon l'eau)	Minéraux insuffisants (eaux de source ou robinet)	Hydratation	X	X	X
<b>Jus de fruits</b>	Eau, goût sucré, glucides, vitamines	Goût fort (saturation du sucré), reflux acide possible selon les jus	Hydratation, recharge glucidique <b>A consommer dilué</b>	X	X	X
<b>Boisson énergétique</b>	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. <b>Adaptez la dilution</b>	X	X	X
<b>Soupe de légumes</b>	Eau, sodium, vitamines, goût salé (permet de varier les plaisirs)	Attention à l'apport en fibres	Hydratation, recharge minérale			X
<b>Banane</b>	Glucides, potassium, digestion rapide	Goût persistant (selon tolérance)	Recharge glucidique et minérale	X	X	X
<b>Pâtes de fruits</b>	Glucides, goût sucré, digeste	Saturation goût sucré, pâteuses	Recharge glucidique	X	X	X
<b>Pain d'épice</b>	Glucides, goût	Demande de la mastication	Recharge glucidique		X	X
<b>Biscuits apéritifs</b>	Glucides, sodium, goût salé	Apport de matières grasses de mauvaises qualités, additifs	Recharge glucidique et minérale		X	X
<b>Jambon blanc</b>	Protéines, sodium, peu de lipides, goût salé	Lipides saturés (faible quantité)	Recharge protéique, couper du goût sucré			X
<b>Viande séchée</b>	Protéine, sodium, peu de lipides, goût salé	Lipides saturés (faible quantité)	Recharge protéique, couper du goût sucré			X
<b>Fruits secs</b>	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
<b>Fruits oléagineux</b>	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 <b>Les prendre non grillés et non salés</b>			X
<b>Quartiers d'orange</b>	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
<b>Fromage</b>	Protéines, sodium, goût salé	Lipides saturé, digestion lente	Apport protéique et minéral, nourrissant. Attention aux excès (digestion) <b>Choisir les plus maigres sans pour autant consommer de l'alléger</b>			X
<b>Soda au cola</b>	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**
<b>Chocolat</b>	Glucides, goût, plaisir	Lipides saturés, digestion lente	Recharge glucidique, réconfort, mais peu adapté à l'effort (voir selon tolérance)			
<b>Saucisson</b>	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