

ALIMENTATION LORS D'UNE COMPÉTITION OU UN ENTRAÎNEMENT INTENSE.

3 HEURES AVANT :

Manger des aliments faciles à digérer et à votre goût;
Évitez l'alcool, le café et les aliments gras, sucrés, gazogènes et épicés.
Mangez des portions raisonnables (ne surchargez pas l'estomac);
Prenez un bon petit déjeuner avant de partir pour une compétition ou une randonnée;
Évitez un repas consistant pendant les 2 à 3 heures précédant un effort physique intense afin d'avoir terminé la digestion.

1 À 2 HEURES AVANT;

Prenez une collation protéique tel un morceau de fromage avec biscottes, un yogourt et un bagel; ou un verre de lait et un petit muffin.

RECOMMANDATION

Boire beaucoup tous les jours. Boire jusqu'à 1 litre de liquide principalement sous forme d'eau durant les 2 à 3 heures qui précèdent l'exercice. Évitez les boissons gazeuses ou très sucrées ou qui contiennent plus de 150 calories. Évitez la consommation de boissons contenant de la caféine et de l'alcool car elles sont diurétiques. Durant l'effort, il est important de boire aux 15 minutes (100-150 ml). Attention à l'hyperhydratation.

Les aliments à consommer lors de l'effort : banane bien mûre ou banane séchées, pruneaux séchés quoique laxatif, raisin séchés et dattes séchés. Leurs fibres sont peu irritantes pour l'intestin. Les pâtes de fruit sont excellentes ainsi que les pâtes d'amande (quoique plus riche en matière grasse et réservée pour les temps froids),

APRÈS UNE SÉRIE D'ÉPREUVES OU UN ENTRAÎNEMENT INTENSE

Pour une récupération rapide :

1 Boire des liquides pour rétablir l'équilibre hydrique (de l'eau), environ 1 litre par kilogramme perdu, ajouter des glucides. Rajouter des électrolytes si sudation excessive.

Consommer dès que possible des aliments riches en glucides. Ceci devrait se faire dans les 15 minutes qui suivent une épreuve ou un entraînement particulièrement intensif.

Prendre un repas riche en glucides.

Privilégier un rapport glucide/protéine de 3 :1

À BOIRE ET MANGER EN COMPÉTITION

Il faut boire à l'effort, une boisson surtout glucide, riche en glucose, fructose ou saccharose aromatisée d'une saveur. Voici quelques exemples :

1

1 litre d'eau

25ml de sucre blanc

½ ml de sel

Jus de citron si désiré

2

900ml d'eau

100ml de jus de citron

10ml de sucre blanc ou fructose

1/2 ml de sel (facultatif)

3

Gatorade