



**Se tester** pour réaliser et valider ses tests et éviter tout stress supplémentaire en compétition  
«**Entraîner son système digestif**» à l'effort, en tenant compte de sa forme générale du moment, ses goûts, le type d'effort réalisé, ...

## 2 règles :

1. **AUTOMATISER LE GESTE A L'EFFORT**
2. **PAS D'INNOVATIONS LE JOUR DE LA COURSE**

**Les repas** sont suffisants en énergie et digestes

Exemple d'un entraînement durant la pause déjeuner :

- le repas peut être composé avec **1 portion de muffins aux épinards** (cf « La dégustation précédant le dîner : recettes »), 1 portion de fruit et une hydratation suffisante

## **L'hydratation**

- Régulière et suffisante au quotidien : **la sensation de soif n'est par un déclencheur de prise de boissons à l'effort**
- A l'entraînement : adapter la boisson selon la durée de l'effort :
  - > **1h30** : pour 1L de boisson (soit 20g de glucides) :  
*mélanger 1/8 jus de raisins, 7/8 eau et 1g de sel*
  - > **3h00** : pour 1L de boisson (soit 20g de glucides) :  
*mélanger 1/5 jus de pomme, 4/5 eau et 1g de sel*  
(+ 1,2 g de potassium, en cas de forte sudation)

## **La récupération**

- = une « **fenêtre métabolique** » d'une durée de 45 minutes à 1 heure après la fin de l'effort
- = reconstituer les réserves (après un effort de longue durée – afin de poursuivre l'entraînement)
- Par la **compensation des pertes** :
  - Hydriques par une **hydratation** adaptée et suffisante (*boisson non alcoolisée et non énergisante*)
  - En glycogène par un apport, adapté et suffisant, en **glucides**
  - En **protéines** (*effort intense*) par un apport adapté et suffisant

---

## **CHANGEMENT DE RYTHME : DE J-7 à J+**



**Objectif : alimentation adaptée à soi, équilibrée, variée et suffisante**

- Rythme et structure des repas : 3 repas +/- 1 à 2 collation (s)
- Hydratation : 1,5 L / jour, minimum
- Rythme de la journée : activités quotidiennes, entraînement(s), repos et sommeil



### Objectif : Favoriser le stockage du glycogène musculaire

Compléter les conseils « J-7 » avec notamment :

- Des apports journaliers, adaptés, en glucides et boissons
- Une **alimentation digeste** en privilégiant :
  - Les volailles et poissons cuits
  - Les matières grasses crues
  - Les légumes cuits peu fibreux : Courgettes épépinées, carottes, betteraves, pointes d'asperges, blanc de poireaux, haricots verts extra fins, épinards, ...
  - Les fruits cuits / la compote et la pomme / banane mûres
  - Les céréales raffinées (pain, pâtes, riz), pomme de terre - le pain grillé, les cracottes, ..
  - Les herbes aromatiques
  - Les fromages frais / peu fermenté / à goût peu prononcé
  - Les eaux plates peu minéralisées



### Objectif : Hydratation, apport régulier en énergie, entraînement, repos

Compléter les conseils « J-3 » avec notamment :

- Des apports journaliers, adaptés, en glucides et boissons
- +/- Entraînement souple, intensité modérée
- Du repos et de la détente pour favoriser une bonne nuit de sommeil

#### Cas de la « Pasta party » :

- Conserver les horaires habituels
- Eviter de consommer des quantités excessives de glucides, afin que la digestion n'impacte pas sur la qualité du sommeil



### Objectif : PAS D'INNOVATIONS - Être en forme et avoir envie!

Compléter les conseils « J » avec notamment :

H- 3 à 4 :

- pdj habituel, testé (par exemple, **1 portion de muffins au chocolat** - cf slide n°2)

H-2 au départ :

- 0,500 L de boisson de l'effort (30g de glucides / L) OU 1 portion de fruit secs, ...
- H-15, selon les besoins : 0,100L à 0,250 L de jus de raisin dilué (1 volume pour 1 à 2 volumes d'eau) OU 1 compote à boire, ...

Pendant l'épreuve :

- Boisson et alimentation testées, en prises régulières, testée
- Essayer de bien mâcher les aliments!

**Finish line!!!!**

H+45 à 1h : cf slide 7

H+2 à 4h :

- Repas plaisant, équilibré, varié et suffisant en énergie
- Hydratation suffisante



**Objectif : récupération!**

- Hydratation : 2L/jour
- Alimentation variée, équilibrée **et suffisante en énergie et nutriments**
- Rythmes journée : veille / sommeil – repos

---

**EN SOMME : A CHACUN SON RYTHME ET SA FREQUENCE !**

Pendant l'entraînement et au quotidien :

- SE (re) CONNAITRE
- SE TESTER

Le Jour J, sur la ligne de départ :

- ETRE EN FORME
- SE FAIRE PLAISIR

---

**Sur le net ...**

<http://www.afdn.org/>

<http://www.nutritiondusport.fr/sfns/>

<http://www.irbms.com/>

<http://www.sports.gouv.fr/>