

Que manger le jour de la compétition (sprint) ?

La veille au soir

Les buts de l'alimentation sont de maintenir les réserves en glycogène (réserve de sucre pour l'effort) tant au niveau du foie que des muscles, d'éviter les troubles de la glycémie (taux de sucre dans le sang), de favoriser une hydratation optimale, de réduire les risques de troubles gastro-intestinaux, de réduire l'apparition de la fatigue à l'effort, ...

Le repas de la veille :

Ce repas doit être riche en énergie, essentiellement sous forme de féculents, riche en liquides et facile à digérer. Il est préférable de manger des aliments dont on sait qu'on les digère correctement. Le mieux est de toujours tester ce plat avant.

Exemple de repas :

Potage aux carottes, Potage aux courgettes

Ou Salade de haricots verts vinaigrette,

Pâtes, sauce tomate, filet de poulet ou steak haché maigre, parmesan



Ou Pâtes sauce béchamel au jambon

Ou pâtes au saumon

Yaourt maigre nature ou aux fruits, fruits mûrs (banane, pomme, poire, salade de fruits frais, ...) biscuits secs (petit beurre, biscuits pour enfants Produit laitier léger, fruits, biscuits



Eau à volonté, pain à volonté



Il est préférable d'éviter les plats en sauce grasse, les aliments gras, charcuteries grasses, fritures, panures, feuilletés, crème, mayonnaise, aliments fumés, les épices fortes, ail, oignon, échalote, alcool et boissons alcoolisées, thé et café.

Aller se coucher suffisamment tôt afin de profiter d'une bonne nuit de sommeil réparateur.

Le jour de la course (si épreuve l'après-midi) :

Au lever : boire 2 grands verres d'eau (vérifier la couleur des urines, elles doivent être claires)

Le Petit-déjeuner :

Sera habituel, mais plus riche en féculents et en eau

Exemple :

**Pain blanc ou mi-gris, crêpes à la confiture, bol de céréales petit-déjeuner, porridge, ...
minarine enrichie en omega-3,
confiture ou miel ou sirop de fruits, et/ou charcuterie maigre ou fromage blanc ou gouda,
yaourt maigre nature ou aux fruits, aux fruits mûrs ou biscuits secs
eau à volonté**

Le Déjeuner :

Doit être consommé 3 heures avant l'échauffement, afin de laisser le temps à la digestion, de ne pas courir avec un estomac encore rempli et que les nutriments puissent se trouver dans les muscles. Mangez selon votre sensation de faim sans forcer. Généralement les quantités devraient être supérieures d'un quart par rapport à ce que vous avez l'habitude de consommer.

Exemple :

**Bouillon de légumes avec vermicelles
Potage aux carottes

Blanc de poulet poché, purée et compote de pomme ou abricot
Stoemp (potée) aux carottes et jambon
Filet de saumon, riz pilaf aux carottes
Sandwich au jambon, filet de dinde, gouda, (sans crudités)
Salade de riz froid au thon et abricots
Salade de pâtes, dés de jambon, fin filet d'huile d'olive

Yaourt maigre nature ou aux fruits, pudding vanille, fruits mûrs, biscuits secs
Eau à volonté, pain à volonté**

Certains pourront remplacer le repas par une ration de Gatosport®

Entre le repas et 30 mn avant le départ et toutes les 30 minutes

Si vous éprouvez encore une sensation de faim, vous pouvez consommer, toutes les 30 minutes, 20 à 30 g sous forme de biscuits secs (exemples biscuits pour enfants - lipides < 15 g/100g = Nic Nac®, Petit Beurre, Vitabis®, Boudoirs®, Betterfood®, Sultana®, Grany®, Pain d'épice, Biscuit militaire, ...)

+ Boire de l'eau de manière régulière

10 - 15 minutes avant le départ

Ne pas oublier de passer une dernière fois à la toilette.

Pendant la course

Rien ;-)

Dès l'arrivée

Pensez à se réhydrater (eau, eau pétillante, boisson pour sportif, yaourt liquide, ...)

Prévoir un fruit (ex banane, raisin, pomme, poire, ...) ou un sandwich au jambon ou gouda

Le Repas du soir

Prendre un repas comme la veille au soir afin de restaurer ses réserves en eau, glycogène, ...

Le jour de la course (si épreuve le matin) :

Au lever : boire 2 grands verres d'eau (vérifier la couleur des urines, elles doivent être claires)

Le Petit-déjeuner : idéalement 3 heures avant l'échauffement

Riche en féculents et en eau mais facile à digérer

Exemple :

Pain blanc ou mi-gris, bol de céréales petit-déjeuner, porridge, ... (dans un premier temps augmenter d'1/4 ses rations)

minarine enrichie en omega-3,

confiture ou miel ou sirop de fruits, et/ou charcuterie maigre ou fromage blanc ou gouda,

yaourt maigre nature ou aux fruits ou verre de jus « lait » de soja, aux fruits mûrs ou biscuits secs

eau à volonté

Certains pourront remplacer le repas par une ration de Gatosport®

Entre le repas et 30 mn avant le départ et toutes les 30 minutes

Si vous éprouvez encore une sensation de faim, vous pouvez consommer, toutes les 30 minutes, 20 à 30 g sous forme de biscuits secs (exemples biscuits pour enfants - lipides < 15 g/100g = Nic Nac®, Petit Beurre, Vitabis®, Boudoirs®, Betterfood®, Sultana®, Grany®, Pain d'épice, Biscuit militaire, ...)

+ Boire de l'eau de manière régulière

10 - 15 minutes avant le départ

Ne pas oublier de passer une dernière fois à la toilette.

Pendant la course

Rien ;-)

Dès l'arrivée

Pensez à se réhydrater (eau, eau pétillante (ex Vichy, Badoit, ...), boisson pour sportif, yaourt liquide, ...)

Prévoir un fruit (ex banane, raisin, pomme, poire, ...)

Le Déjeuner :

Exemple :

Bouillon de légumes avec vermicelles

Potage aux carottes

Blanc de poulet poché, purée et compote de pomme ou abricot

Stoemp (potée) aux carottes et jambon

Filet de saumon, riz pilaf aux carottes

Sandwich au jambon, filet de dinde, gouda, (sans crudités)

Salade de riz froid au thon et abricots

Salade de pâtes, dés de jambon, fin filet d'huile d'olive

Yaourt maigre nature ou aux fruits, pudding vanille, fruits mûrs, biscuits secs

Eau à volonté, pain à volonté

Collation de l'après-midi

1 fruit bien mûr

Le Repas du soir

Prendre un repas comme la veille au soir afin de restaurer ses réserves en eau, glycogène, ...

Le jour de la course (si épreuves multiples) :

Au lever : boire 2 grands verres d'eau (vérifier la couleur des urines, elles doivent être claires)

Le Petit-déjeuner : idéalement 3 heures avant l'échauffement

Riche en féculents et en eau mais facile à digérer

Exemple :

Pain blanc ou mi-gris, bol de céréales petit-déjeuner, porridge, ... (dans un premier temps augmenter d'1/4 ses rations)

minarine enrichie en omega-3,

confiture ou miel ou sirop de fruits, et/ou charcuterie maigre ou fromage blanc ou gouda,

yaourt maigre nature ou aux fruits ou verre de jus « lait » de soja, aux fruits mûrs ou biscuits secs

eau à volonté

Certains pourront remplacer le repas par une ration de Gatosport®

Entre le repas et 30 mn avant le départ et toutes les 30 minutes

Si vous éprouvez encore une sensation de faim, vous pouvez consommer, toutes les 30 minutes, 20 à 30 g sous forme de biscuits secs (exemples biscuits pour enfants - lipides < 15 g/100g)

+ Boire de l'eau de manière régulière

10 - 15 minutes avant le départ

Ne pas oublier de passer une dernière fois à la toilette.

Pendant la course

Rien ;-)

Entre les épreuves

Pensez à se réhydrater (eau, eau pétillante (ex Vichy, Badoit, ...), boisson pour sportif)

Prévoir un fruit (ex banane, raisin, pomme, poire, ...) ou des biscuits secs (exemples biscuits pour enfants - lipides < 15 g/100g = Nic Nac®, Petit Beurre, Vitabis®, Boudoirs®, Betterfood®, Sultana®, Grany®, Pain d'épice, Biscuit militaire, ...)

Le Déjeuner :

Exemple de repas à emporter :

Bouillon de légumes avec vermicelles

Sandwich au jambon, filet de dinde, gouda, (sans crudités)

Salade de riz froid au thon et abricots

Salade de pâtes, dés de jambon, fin filet d'huile d'olive

fruits mûrs

Eau à volonté

Entre les épreuves

Pensez à se réhydrater (eau, eau pétillante (ex Vichy, Badoit, ...), boisson pour sportif)

Prévoir un fruit (ex banane, raisin, pomme, poire, ...) ou des biscuits secs (exemples biscuits pour enfants - lipides < 15 g/100g = Nic Nac®, Petit Beurre, Vitabis®, Boudoirs®, Betterfood®, Sultana®, Grany®, Pain d'épice, Biscuit militaire, ...)

Le Repas du soir

Prendre un repas comme la veille au soir afin de restaurer ses réserves en eau, glycogène, ...

Bonne course et amusez-vous !