

Nos conseils pour vous préparer au mieux au Tour des Stations !

Nous vous retrouvons à un mois de l'évènement et espérons que votre forme est bonne et que les kilomètres s'accumulent.

Aujourd'hui, nous abordons le thème de l'alimentation, sur et hors du vélo ; avant, pendant & après la course.

1. Comment s'alimenter à l'entraînement ?

Un apport énergétique régulier est essentiel pour le bon déroulement de vos entraînements, mais également pour optimiser la récupération entre vos entraînements.

Pour les sorties « courtes » (< 1h30), il n'est pas particulièrement nécessaire de vous alimenter, sauf si votre entraînement est éloigné d'un précédent repas ou que cet entraînement est intensif. Dans ce cas, l'apport d'un gel énergétique peut être le bienvenu.

Pour les sorties plus longues (>1h30), il est recommandé de manger 1/2 barre (ou autre aliment énergétique) toutes les 30min, et cela dès le début de la sortie). C'est durant l'effort que votre corps a besoin d'un apport énergétique.

Si cet apport est insuffisant sur le vélo, les risques d'être affamé et de manger plus que nécessaire dès l'entraînement fini, sont importants. Ces aliments seront alors stockés au lieu d'être directement consommés sur le vélo.

Sur le vélo, il est important de privilégier les aliments « solides » en début de sortie, avant de se tourner vers des aliments plus liquides tels que les gels, plus vous vous approchez de la fin de votre sortie et plus votre niveau glycémie (taux de sucre dans le sang) risque de baisser. Les aliments solides rempliront votre estomac et vous donneront une sensation de satiété que les gels ne parviendront pas à vous donner.

Concernant l'hydratation, il est conseillé de boire environ 500ml par heure. L'eau ou les électrolytes (sels minéraux) conviennent bien pour les sorties courtes et pas trop intensives. Pour les sorties plus longues, l'utilisation d'une boisson énergétique (de type isotonique par exemple) est recommandée. Vous pouvez même alterner une gourde contenant une boisson d'effort, et une autre gourde contenant de l'eau, pour limiter votre apport en sucre durant l'effort.



© lacasephotography

Astuce du coach : à raison d'une barre par heure d'effort lors de vos entraînements, le budget allouer à l'alimentation peut être conséquent. Nous vous conseillons de varier votre ravitaillement avec d'autres aliments tels que du gâteau maison, massepain, pâtes de fruits, pain d'épices,... voir même des pommes de terre, amandes salées, viande séchée,... pour ceux qui préfèrent manger salé sur le vélo.

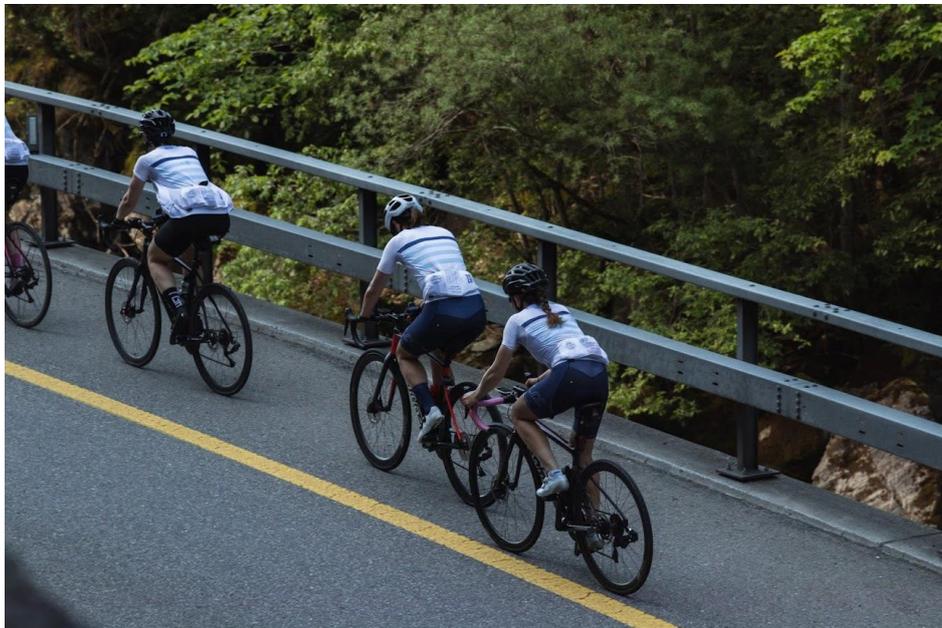
2. Comment s'alimenter avant et après l'entraînement :

Si votre dernier repas remonte à plus de 3h avant votre entraînement, il est recommandé de manger un en-cas environ 1h avant de sortir votre vélo. Une banane, une barre protéinée, une tranche de pain avec du jambon/viande séchée,... vous apportera un peu plus d'énergie à mettre sur les pédales.

L'alimentation après l'entraînement dépend du type d'entraînement effectué (intense ou non), de sa durée (courte, moyenne ou longue) et du moment de la journée auquel vous avez terminé l'entraînement (proche ou loin d'un prochain repas).

Si l'entraînement, court ou long, intensif ou non, se termine juste avant un repas, nous vous conseillons de manger directement après l'entraînement, sans ajout d'une boisson de récupération, qui ferait donc doublon avec votre repas, pour autant qu'il soit équilibré (contient les trois macronutriments : glucides, protéines & lipides). Les quantités restent les mêmes que d'habitude si l'entraînement était court ou moyen (intensif ou non), par contre, vous pouvez augmenter raisonnablement les quantités de glucides et protéines après une longue sortie.

Si votre entraînement se termine plus d'1h avant un repas, nous vous conseillons d'opter pour une boisson de récupération (particulièrement après une sortie à intensité élevée) ou pour un en-cas (après une sortie de longue durée) tels qu'un fruit avec des oléagineux (noix,...), fromage blanc, pain complet,... Ces apports vous permettront d'améliorer votre récupération mais également d'éviter de manger en trop grande quantité au repas suivant, en diminuant votre sensation de faim.



© lacasephotography

3. Quels aliments privilégier avant, pendant & après la course :

Les jours avant la course, il faudra continuer de privilégier une alimentation équilibrée mais également de penser à vos réserves de glycogène. Le glycogène est une réserve de glucides ou sucre, stockée dans les muscles et dans le foie. L'apport en glucides doit donc être suffisant (mais pas excessif !) et régulier les jours avant la course.

Astuce du coach : la maltodextrine, que l'on trouve généralement sous forme de poudre à mélanger à de l'eau, est un apport intéressant avant la course pour remplir vos réserves de glycogène. Il s'agit d'un apport constant en glucides, mais avec un indice glycémique très bas, qui commence généralement 3 jours avant la course.

Nous sommes le Jour-J, jour de course sur le Tour des Stations. Il faut à présent penser au petit-déjeuner ou repas d'avant course. Nous vous conseillons tout d'abord de tester votre repas d'avant course lors d'un entraînement, afin d'être sûr de le digérer le jour de la course. Nous vous recommandons de privilégier un repas digeste, proche de vos déjeuners habituels (par ex. pain complet, flocons d'avoine, muesli, œufs, jambon,...), avec un apport énergétique suffisant mais en quantité raisonnable. Nous vous déconseillons de consommer des fruits ou jus de fruits (acides et parfois difficiles à digérer), le lait de vache (pour les personnes qui tolèrent mal le lactose) ainsi que des aliments à indice glycémique élevé (croissant, pain au chocolat, céréales très sucrées,...). Le repas d'avant course doit être pris au minimum 2h avant le départ.

Dès le début de course, vous reprendrez votre habitude de consommer ½ barre toutes les 30 minutes, avant de vous orienter sur des aliments plus liquides tels que les gels, en deuxième partie de course. N'hésitez pas à vous arrêter au ravitaillement pour remplir vos gourdes et donc vous hydrater suffisamment, ainsi que pour varier les aliments mangés durant cette journée de course (bananes, fruits secs, barres,...).

Enfin, après la course, nous vous recommandons de vous hydrater suffisamment et d'opter pour une boisson de récupération ou un repas équilibré. Dans les minutes qui suivent un effort intense, on parle d'une fenêtre métabolique où tout ce que vous ingérez sera « éliminé ». Ce n'est pas exactement cela. En réalité, vous aurez bien cette fenêtre métabolique mais tout ce que vous ingérez sera directement « consommé » (et non éliminé). C'est le moment où vous pouvez privilégier des aliments à indice glycémique élevé, qui remonteront rapidement votre taux de sucre dans le sang.

Nous vous donnons rendez-vous dans un mois pour notre dernière rubrique conseils sur l'entraînement !

Dr. Virginie Perizzolo Pointet
Entraîneur / Préparateur Physique & Mental
Sport Quest Geneva – Pôle Cycling
Mail : v.perizzolo@sportquest.ch