

# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

Avant /  
Pendant /  
Après.

# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Pré-compétition:

→ Préparer le corps, en constituant des **STOCKS** d'énergie.

Limiter le *sucre / produits sucrés*.

Limiter les produits *transformés* et *ultra-transformés*.

Favoriser *les glucides complexes* (sucres lents).

# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Pré-compétition:

→ Protéger l'organisme, en **REPOSANT** la flore intestinale.

Contrôler l'apport lipidique  
(Qualité / Quantité).

Eviter les plats riches ou fortement  
caloriques.

Contrôler l'apport en fruits et légumes.



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Pendant-compétition:

→ Rythmer, en **ADAPTANT** votre alimentation en fonction des horaires de compétition.

Si épreuve **+3H** après le dernier repas:

- Petit déjeuner **plus copieux** qu'à l'accoutumée.
- Prévoir **ration d'attente** (environ 50min avant départ).
- prévoir ration parcours.



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Pendant-compétition:

→ Rythmer, en **ADAPTANT** votre alimentation en fonction des horaires de compétition.

Si épreuve -3H après le dernier repas:

- Petit déjeuner **classique** voir **plus léger**.
- Prévoir ration parcours.



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Pendant-compétition:

### Ration parcours (standard):

**Sandwich moyen** (*jambon / fromage*) OU **YàB** (*petit format*).

**Barre céréalière.**

**Fruits et graines oléagineuses** (*banane / abricots / compote SSA / mélange étudiant / abricots secs*).

**Pâte d'amande.**

**Boisson d'effort.**

**EAU.**

# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Pendant-compétition:

Boisson de l'effort : elle doit être **SUCREE** (concentration à définir / °C)

- **700mL d'EAU** (St Yorre , Vichy celestin, Badoit).
- **Plusieurs types de SUCRES** (Fructose / glucose / maltodextrine).
- 1 Pincée de Sel.



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Pendant-compétition:

→ Lucidité, en gardant le corps et l'esprit en **EVEIL**.

Maintenir une glycémie constante (*Qualité / Quantité*).

S'hydrater régulièrement (*alterner / varier les boissons*).

Se connaître (*choix des aliments / gestion des apports*).



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Post-compétition:

→ Recharger, les stocks d'énergie avec un **DEJEUNER** ou une **COLLATION**.

Portion de féculent ++.

Contrôler graisses (*Qualité / Quantité*).

Apport protéique obligatoire (*Quantité*).

Boire de l'eau (riche en bicarbonates).



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

## Post-compétition:

→ Récupérer, physiquement en limitant les **LESIONS** musculaires.

Boire de l'eau (riche en bicarbonates).

Prévoir une boisson de récupération.



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

- *boisson de récupération:*

Permet une **recharge énergétique** et la **régénération musculaire**.

**Recette 1:** 200mL de lait (1/2 écrémé) + 1CàC de cacao en poudre.



# ALIMENTATION ET COMPÉTITION

- *boisson de récupération:*

Permet une **recharge énergétique** et la **régénération musculaire**.

**Recette 2:** 200mL de lait (1/2 écrémé) + 3 à 5 cL de Pulco® citron / citron vert + 300 mL d'eau (St Yorre / Vichy celestin).

