

# *L'alimentation 24 heures avant une course.*

## **Faites le « plein ».**

Les 24 heures avant une compétition sont particulières. Vous dépenserez énormément d'énergie et vous devez faire le plein d'hydrocarbures et de protéines afin de vous aider à conserver le rythme. C'est une des rares occasions où vous pouvez manger plus qu'à l'habitude tout en prenant soin de ce que vous mangez.

## **Le jour « avant »**

Rappelez-vous que perdre aussi peu que 2 % de votre poids corporel dû à la déshydratation peut diminuer jusqu'à 10 % de vos capacités physiques, alors manger et boire suffisamment est primordial.

Nos habitudes de vie font en sorte que souvent les athlètes débutent une compétition déshydratés de 2 %. Porter une attention particulière à votre consommation de fluides est essentielle. *Le jour précédent une compétition*, un athlète devait boire entre 96 et 128 onces de fluides ou entre 12 et 16 verres de 8 onces. Cela peut sembler beaucoup mais pris sur plusieurs heures cela se fait bien et les bénéfices se feront sentir le lendemain.

*Au lever de la journée précédent la compétition*, buvez entre 16 et 20 onces d'eau. Ce sera votre démarrage d'hydratation de la journée. Lors des

repas, buvez au moins 20 onces d'eau et la même quantité entre les repas. Après le dîner, vous aurez déjà environ 60 onces de consommées.

Votre déjeuner devrait être riche en carbohydrates et contenir une quantité appréciable de protéines et de gras. Les protéines se retrouvent dans les céréales de blé, les carbohydrates dans les crêpes de blé entier et les protéines dans les œufs, le yogourt. Ne mangez pas de viandes qui sont généralement saturées de gras et de sodium car vous devez des aliments riches en sources d'énergie.

Les collations sont une bonne manière d'augmenter progressivement vos réserves en carbohydrates. Encore ici, ayez à l'esprit les aliments tels les céréales de blé entier, le yogourt, les légumes, les barres granolas et énergétiques.

Évitez les buffets à volonté et faites-vous plutôt un énorme sandwich rempli de carbohydrates et de protéines (pain brun, tranches de dinde, légumes etc.). Ajoutez une salade de riz et riche en pâtes ou en patates.

## **La veille.**

La plupart des gens optent pour un généreux plat de pâtes, un mets riche en carbohydrates. Un tel repas est recommandé et est moins susceptible de

causer des problèmes de digestion. Tout aussi bon sera un repas de poisson sur un lit de riz brun avec une salade et des patates au four. Mangez à satiété, mais évitez les abus. Continuez de boire des fluides en soirée et *gardez la bière pour après la compétition !*

### **Le matin même**

C'est le moment où les habitudes peuvent prendre le dessus sur la science. Lance Armstrong aimait les céréales. Il trouvait qu'il performait bien après en avoir mangé. Puis, il mangeait une omelette et un peu de pâtes. L'important est de manger de la nourriture avec laquelle vous vous sentirez bien par la suite.

Dans l'heure ou les heures précédant le départ, buvez une boisson énergétique afin de continuer de vous charger d'hydrocarbures. N'oubliez pas d'apporter une barre énergétique si vous avez faim juste avant le départ.

### **En résumé...**

#### **Menus 24 heures avant le départ**

Consommez environ 3 500 calories. C'est la quantité moyenne de dépense une personne de 170 lbs dans une journée normale. Au besoin, ajoutez selon votre taille et poids.

#### **Déjeuner**

Deux tasses de céréales multigrains, une tasse de lait, une banane, deux oeufs brouillés, deux rôties de pain brun, du

café et un jus d'orange.

#### **Collation de l'avant-midi**

Une demi-tasse d'humus avec un pain pita et des légumes de votre choix.

#### **Dîner**

Un sandwich avec trois onces de dinde, de la moutarde, du pain de blé entier et une montagne de légumes. Ajoutez une tasse et demi de riz brun ou blanc et une salade avec deux cueillerées à table de vinaigrette.

#### **Lunch de l'après-midi**

Barre énergétique, barre de céréales, des fruits et un café.

#### **Souper**

Trois onces de saumon grillé, deux tasses de pâtes assaisonnées de basilic, d'huile d'olives et d'une once de fromage parmesan et des légumes (zucchini, oignon, champignons).