

Mangez des pâtes!

Mangez des pâtes !

Voici le conseil nutritionnel que nous avons tous entendu alors que nous préparions une course en compétition. Pour des 10km, certains spécialistes disent qu'il n'y a pas besoin de repas spécifique à adopter... Néanmoins ces quelques conseils peuvent vous aider à être au top le jour J !



Mangez varié toute l'année est la clé pour être en forme ! Il est conseillé de consommer : 55% de glucides (dont au maximum 10% de sucres rapides), 30% de lipides, 15% de protéines. Une alimentation variée apporte des vitamines (vitamine C dans les agrumes et les baies rouges), des minéraux (par exemple des fruits de mer pour le fer) et des antioxydants (kiwis).

AVANT LA COURSE

Des féculents oui, mais raisonnablement : 2-3 jours avant une course, il vous faut augmenter votre apport glucidique mais mangez à votre faim... Et attention aux compléments (crème, beurre, lardon, fromage, bolognaise etc.) pour accompagner vos pâtes, souvent gras et peu digestes !

Pensez aux protéines de la viande blanche, du poisson, du soja, des graines de chia... Elles sont indispensables pour le renouvellement cellulaire et musculaire. La veille au soir, consommez-en mais en faible quantité : les protéines sont moins digestes que les glucides lents.

Limitez les fruits/crudités riches en fibres et laitages la veille d'une course

À QUELQUES HEURES DU DÉPART

Prenez votre repas 3-4 heures avant la course pour être digéré à l'heure H. Voici un exemple de petit-déjeuner : une boisson (infusion, thé, café allongé de préférence), des céréales, un peu de miel ou de confiture si vous optez pour des tartines, une tranche de jambon ou un œuf pour les protéines, un fruit « doux » pour les intestins (pommes, poires, abricots)

- Surtout ne changez pas vos habitudes de petit-déjeuner le jour J ! Si vous avez l'habitude de manger des céréales, mangez-en. Si au contraire, vous préférez des toasts, optez pour ça ! Mais ne testez pas quelque chose de nouveau qui serait difficile à digérer le jour d'une course.
- Sur la ligne de départ, mangez un sucre, une banane ou une barre de céréales

PENDANT LA COURSE

- 10km : il n'est pas nécessaire de s'alimenter.
- Semi-marathon : les gels alimentaires et morceaux de sucres sont vos alliés pour maintenir le cap ! Inutile de vous gaver de gels qui parfois peuvent être difficiles à digérer. Vous pouvez en consommer 1 voire 2 : par exemple 1 gel « énergie progressive » à mi-parcours et un « coup de fouet » au 17^e km. Gels à tester bien entendu pendant vos séances d'entraînement, afin d'habituer votre estomac et de vous permettre de bien les digérer.

APRÈS LA COURSE

Pensez aux ravitos pour reprendre des forces ou vous réhydrater. Privilégiez les fruits frais et secs plutôt que les cakes souvent gras. Les repas qui suivent la course doivent comporter des glucides et des protéines pour une bonne récupération.

Et l'hydratation dans tout ça?

On ne le dira pas assez, il est impératif de bien vous hydrater pour éviter crampes et surchauffe.

Pendant une course, n'attendez pas d'avoir soif pour boire. Il vaut mieux perdre parfois 15 secondes sur un ravitaillement pour vous hydrater, vous les rattraperez ensuite.

Après une course ou un entraînement, pensez à bien vous hydrater également. Certains conseillent l'eau gazeuse qui procure des bienfaits pour la récupération.

Ces conseils nutritionnels sont valables pour tout type de course mais pour un marathon, un programme plus spécifique doit être mis en place sur une semaine. Nous vous proposerons une autre fiche conseil à ce sujet prochainement!