

Quelques notions sur l'alimentation dans le cyclisme de compétition

5. L'alimentation avant la course

- si le départ est au matin
- si le départ est l'après-midi

5 Un peu de diététique sportive

L'alimentation avant la course

Gérer les stocks énergétiques et faciliter la digestion

S'il s'avère nécessaire de respecter une parfaite hygiène de vie et une alimentation équilibrée tout au long de l'année, il est d'autant plus important d'adapter celle-ci aux besoins et aux contraintes de l'effort en compétition. L'alimentation, avant et pendant les courses, reste donc un des principaux facteurs de performance. Si la règle des **3 heures** est devenue une institution dans le monde de la compétition cycliste, il faut bien mettre en évidence qu'elle ne correspond qu'à un temps de digestion minimum, et ne peut être valable que dans le cas où le dernier repas avant la course est parfaitement adapté aux contraintes de l'effort visé.

L'apport énergétique de ce dernier repas ne contribuant que très faiblement au stock de glycogène constitué pour la course, il ne sera donc pas nécessaire de surcharger ce repas. Mais au contraire il faudra mettre tout en œuvre pour veiller à ce que la digestion puisse être rapide, afin que l'estomac soit vide au moment du départ.

La performance musculaire serait inévitablement diminuée si la digestion se poursuivait en début de course. Lorsque l'on connaît l'intensité du départ des épreuves, l'on se rend compte qu'il est important de pouvoir disposer du maximum d'apport énergétique vers les muscles sollicités, et l'on comprend qu'une alimentation mal adaptée peut être également la cause de débuts de course difficiles. Je n'aborde pas encore les phénomènes d'hypoglycémie, qui peuvent venir s'ajouter au problème.

Vous admettrez donc qu'il est absolument nécessaire, d'être très rigoureux sur la constitution de votre dernier repas avant une épreuve, et vous pourrez vous appuyer sur les conseils qui suivent pour préparer vos menus.

La part importante de sucres dits " lents ", pourra être composée :

- de pâtes,
- pommes de terre,
- riz,
- pain complet. Complet pour allonger le temps d'assimilation, grâce aux fibres contenues. **Car le pain blanc, le riz ou les pâtes trop cuites, sont plus proches des sucres rapides.**
- Les céréales non sucrées ou légumes secs seront également de bons apports.
- Et un petit complément en légumes verts, permettra d'allonger l'assimilation des glucides contenus dans vos féculents.

Le dernier repas avant l'épreuve:

• Le petit déjeuner pour un départ le matin

Il devra avant tout être pris dans le calme, et sera constitué:

- De plus ou moins 5 biscottes, ou tranches de pain de mie agrémentées d'un peu de confiture. Mais il faudra proscrire le beurre. Une part de gâteau de riz ou de semoule.
- Un jus de fruit frais
- Un yaourt nature pourra également faire l'affaire si il n'est pas trop sucré, et préparé de préférence avec du lait écrémé.

Une autre option sera d'utiliser uniquement un produit diététique adapté, comme le gâteau "Equilibral" de chez Overstim's, complété d'un jus de fruit. Il faudra par contre éviter à tout pris le traditionnel café au lait, qui n'offre que peu d'intérêt et reste extrêmement difficile à digérer.

• Le déjeuner pour un départ l'après-midi

Vous l'aurez compris celui-ci devra être particulièrement léger, et composé essentiellement de sucres moyennement rapides sans excès sur la quantité, d'un minimum de matière grasse (qui risqueraient d'allonger le temps de digestion), et éventuellement d'un peu de protéines.

Il pourra par exemple être constitué:

- D'une assiette moyenne de pâtes blanches ou de pommes de terre cuites avec la peau, en évitant le beurre ou le gruyère râpé. Éventuellement un peu de sauce tomate "maison"
- Éventuellement, mais pas de façon indispensable, un filet de poisson ou une petite tranche de viande blanche, s'ils sont cuits sans graisse
- 2/3 tranches de pain blanc ou biscottes
- Un yaourt, ou une tarte aux fruits "maison" pas trop sucré
- Et bien sûr de l'eau minérale non gazeuse

L'option d'un aliment type "équilibré" reste également possible et particulièrement bien adapté aux épreuves d'intensité soutenue.

Ces repas ont uniquement comme objectif de combler la baisse du stock de glycogène qui s'est opéré durant la nuit, ou l'activité matinale, et sur le plan psychologique de ne pas avoir la sensation de partir le ventre vide. Il n'est donc pas absolument nécessaire, et même préjudiciable de vouloir les surcharger en sucres "lents", qui ne seront dans leur majorité pas disponibles avant la fin de l'épreuve et allongerons considérablement le temps de digestion. Il sera d'autre part très important de ne pas consommer dans les 2 heures qui précèdent l'échauffement des sucres rapides, sous forme de soda ou autres boissons sucrées, ou aliments sucrés. Ceci afin de prévenir les risques d'**hypoglycémie**, avant ou au départ de l'épreuve, dont les conséquences pourraient être fatales. Seule une boisson d'attente contenant exclusivement du **fructose** et un peu de jus de fruit coupé largement à l'eau, pourra être envisagée (1 Litre d'eau, pour les jus d'une orange par exemple, et 3 à 4 cuillerées de fructose en poudre).

Si le stock d'énergie nécessaire à votre course n'est pas constitué par le dernier repas, c'est donc l'apport des repas précédents qui le compose.

L'**objectif des repas de la veille** de course sera de constituer un stock optimal de **glycogène** stockés sous dans le foie et les muscles. Il faudra donc consommer une importante quantité de féculents, car ils seront assimilés lentement par l'organisme, limitant ainsi la sécrétion d'insuline.

Le repas de la veille au soir, sera alors composé plutôt par des pâtes blanches "al dente", ou des pommes de terre cuites dans leur peau. Il sera également préférable de favoriser les viandes blanches et poissons non gras, et proscrire tout aliment qui risquerait de compliquer la digestion et nuire à la qualité du sommeil.

Par contre plus vous approcherez de la course, plus la présence de fibres devra être évitée, car risquant de provoquer des **troubles digestifs**.

En respectant ces quelques conseils, vous éviterez ainsi les principaux désagréments d'une alimentation mal adaptée à votre effort. Vous n'aurez donc plus qu'à gérer tout aussi précisément votre alimentation en course, pour maintenir un potentiel énergétique suffisant.

Le maître mot sera un apport glucidique régulier en petite quantité, et dès la première heure de course.

Il faudra également rester au moins aussi vigilant sur l'hydratation. Elle devra s'opérer de la même façon, dès le début de course. Et surtout, **boire avant d'avoir soif**.

Il faut garder en mémoire, que **1% de perte d'eau implique une baisse de 10% des capacités physiques. Et proportionnellement 2% entraînent une baisse de 20%, etc....**

Je passe sous silence les problèmes de crampes que cela peut engendrer, vous avez compris l'importance de l'eau pour votre organisme. Ainsi qu'une bonne hygiène alimentaire pour partir avec tout les atouts de votre côté.

*Frédéric Borgniet
Kiné et coureur cycliste*