

Comment se préparer au mieux à une compétition longue ?

Un marathon en vue ? Un trail qui se prépare ?

Tout d'abord, les sportifs le savent bien, pas de compétition sans entraînement préalable ! Vos coachs vous préparent des programmes qui vous permettent de vous préparer physiquement pour être au top de votre forme le jour J, mais en complément, la préparation nutritionnelle prend une dimension tout aussi importante pour améliorer encore votre condition physique.

On ne le répètera jamais assez, manger plus sainement fait partie intégrante du mode de vie actuel pour tout le monde, en particulier pour le sportif.



Maintenir un bon équilibre alimentaire est essentiel pour rester en bonne santé, mais aussi pour être plus performant ; si notre organisme est « encrassé » par des surplus de graisses, de sucre et autres éléments non indispensables, il fonctionne moins bien.

Le rythme alimentaire comporte classiquement 3 repas par jour (plus le goûter pour ceux qui en ressentent le besoin).

- **Le petit déjeuner** doit rester un repas essentiel dans la journée du sportif.

Il est source d'un apport liquide pour bien hydrater le corps (boisson chaude ou froide), un apport en hydrates de carbone (pain, céréales, biscuits) pour faire des réserves d'énergie en glycogène au niveau des muscles (intérêt lors des courses de durée), et un apport de sucre rapide (sucre, confiture, miel...) pour le fonctionnement immédiat des muscles. On peut y ajouter un fruit, source de fibres.

De plus, le moment du petit déjeuner est un temps important de la journée pour prendre soin de soi.

- **Le repas de midi** : pour les sportifs, comme pour les non sportifs, il doit être plus abondant que le repas du soir : viande blanche, poisson ou œufs avec une bonne ration de légumes verts et des féculents (riz, pâtes semi-complètes « al dente », céréales complètes comme le blé, le boulghour et le quinoa, pommes de terre...).
- Dans le but de remplacer les protéines animales (viandes et poissons), on pourra puiser dans les végétaux, des protéines d'excellente qualité nutritionnelle en permettant de varier les menus au quotidien : légumes secs comme les lentilles, haricots blancs, fèves, pois chiches...ou bien encore protéines végétales de soja.

Note de l'Association des diététiciens du Canada :

« Les protéines végétales peuvent à elles seules répondre aux besoins nutritionnels si une alimentation végétale variée est consommée et que les besoins en énergie sont satisfaits. Les recherches indiquent qu'un assortiment d'aliments végétaux mangés au cours d'une journée peut apporter tous les acides aminés essentiels et assurer une absorption et une utilisation appropriées de l'azote chez des adultes en bonne santé ; par conséquent, il n'est nullement besoin de consommer des protéines complémentaires dans un même repas. »

- **Le repas du soir :** La structure globale de ce repas est similaire à celle du repas de midi ; la viande est à éviter soigneusement le soir car inutile et surtout peu digeste. Une portion ou deux de fromage de chèvre remplaceront avantageusement celle-ci en apportant des protéines sans apporter trop de graisses inutiles.

Le tout sera abondamment arrosé d'eau (plate ou gazeuse), de jus de fruits 100 %, de thé vert ou de potage en fonction des habitudes.

Pour le goûter, on pourra piocher dans les biscuits secs peu gras, pain, barres de céréales, fruits secs, chocolat noir et fruits frais. Le fromage est aussi une excellente alternative aux petits creux. Cet encas peut s'imposer avant les séances d'intensité du soir pour ne pas épuiser les réserves en glycogène des muscles.

Le régime COMPETITION

On oublie le steak et les frites pendant la période d'entraînement intensif !

Les repas gardent leur composition comme indiqué précédemment, en augmentant les proportions de féculents (carburant des muscles).

A chaque repas, coupler les légumes verts à une portion de féculents (pâtes essentiellement sous toutes leurs formes).

Pour certains athlètes, il peut être intéressant de tester les réserves d'énergie, en glissant une à 2 fois par mois en période d'entraînement, une sortie à jeun : cela peut donner une situation qui se rapproche des 10 derniers kilomètres d'un marathon où les réserves en glycogène sont déjà bien entamées et où le corps va puiser dans ses réserves de graisses pour fabriquer de l'énergie.

Les 3 jours qui précèdent la compétition, les hydrates de carbone prennent leur place à tous les repas : petit déjeuner enrichi, repas de midi et du soir comportant un plat de féculents, voire un dessert à base de semoule ou de riz (riz au lait par exemple), un goûter à base de céréales.



Attention à certains aliments « dangereux » avant compétition. On évitera surtout dans les 3 jours qui précèdent la compétition, les légumes et les fruits responsables de flatulences : choux et choux-fleurs, artichauts, lentilles et haricots blancs, certains fruits frais (melons, prunes, agrumes) car cela pourra nous jouer des tours en course (spasmes intestinaux, diarrhée, points de côté..).

Le repas de la veille de la compétition : il est particulièrement important ; en fonction de sa composition, on pourra faire une contre-performance ou bien réussir sa course.



La fameuse PASTA PARTY

Il faut impérativement absorber une bonne quantité de féculents : pâtes, riz, pommes de terre vapeur ou en purée, blé... éviter les accompagnements en sauces trop grasses ou trop acides (sauce tomate) sauf si vous avez déjà fait l'essai et que cela ne vous perturbe pas. La viande ne s'impose pas à ce dernier repas. Compléter avec un légume vert simplement cuit à la vapeur ; le dessert comportera ou un laitage, des fruits cuits ou en compote (pour éviter la mauvaise digestion des fruits frais par les intestins) ou une tarte éventuellement et beaucoup d'eau ++

Si le départ de la course a lieu le matin, le petit déjeuner copieux fera office de dernier repas. Si le départ de la course a lieu le soir, la pasta party sera prise au moins 3 heures avant le départ pour permettre la digestion avant de fournir l'effort. Une ration d'attente sera toujours possible (type boisson énergétique ou barre de céréales). Il faut de toute façon continuer à s'hydrater.

En ce qui concerne les courses au-delà du semi marathon, il faut pouvoir s'habituer à manger **pendant** la course : c'est une pratique à expérimenter **avant la compétition** et cela fait partie intégrante de l'entraînement.

De toute façon, il n'est pas question le jour d'une compétition de changer ses habitudes ou de se lancer sur des choses nouvelles : pas de chaussures neuves, pas de petit déjeuner révolutionnaire proposé par un « ami », pas de repas de la veille expérimental et non essayé avant, pas de compléments énergétiques jamais pris à l'entraînement... Restez toujours dans ce que vous connaissez parfaitement pour ne pas vous planter le jour de la course.



Et pendant la course, veillez à boire à **chaque ravitaillement** dès le 5^e kilomètre, restez loin des fameux quartiers d'orange proposés sur les ravitaillements de « toutes » les courses. Cela peut déclencher des acidités ou des troubles intestinaux qui peuvent vous gâcher une course.

Prêts pour le départ ?