

# VIE ET ALIMENTATION

Le sport cycliste est trop dur pour ne pas faire tous les efforts. En étant un sportif, vous devez utiliser une nourriture saine et équilibrée. Attention rien n'est interdit mais il faut restreindre certaines choses et éviter tout abus.

## L'ALIMENTATION

Lors de vos premières sorties, vous serez confronté à la nécessité de vous alimenter et de vous hydrater pour poursuivre votre effort dans de bonnes conditions. Certaines règles essentielles doivent être respectées, comme par exemple manger à heures régulières, éviter les sucreries et certaines boissons (sodas, limonade, alcools forts...) et suivre les conseils qui sont donnés dans les prochains paragraphes.

### **Les jours précédant votre objectif...**

Votre alimentation doit comporter suffisamment de sucres lents (pâtes et riz complets de préférence) afin d'accumuler les réserves énergétiques. Il s'agit en fait d'adopter un régime hyper glucidique avant l'épreuve afin de reconstituer votre stock de glycogène musculaire. Dans le même temps, votre entraînement doit être allégé et l'alimentation doit être suffisamment variée pour apporter aux muscles les minéraux et autres acides aminés qui lui permettront de fonctionner de manière optimale. Comme d'habitude, les deux à trois jours précédant l'effort, prévoir trois vrais repas plus une collation, composée de céréales, ou d'un fruit et d'un laitage (lait ou substances alimentaires tirées du lait). C'est la base de l'équilibre alimentaire. mais chaque groupe d'aliments doit figurer aux différents repas.

### **La veille de votre objectif...**

Il faut " reposer " votre système digestif en évitant les repas copieux, les sauces trop grasses et les excès de laitages (Sinon essayez les laits allégés ou le lait de soja et ses dérivés). Le repas de la veille ne doit pas être trop lourd afin de limiter le coût énergétique de la digestion.

### **Le matin de l'objectif...**

Votre dernier repas devra vous permettre d'éviter l'hypoglycémie en cours d'épreuve tout en étant suffisamment léger pour éviter tout problème digestif lié à l'effort maximal. C'est pourquoi, il faut bannir les fibres et les lipides de votre dernière ration.

Généralement, on a tendance à trop manger, alors que ce sont les repas des jours précédents qui conditionnent la performance.

En résumé, il faut veiller à adopter une alimentation variée et équilibrée afin d'absorber des rations suffisantes de vitamines et d'oligo-éléments et surtout de proposer à votre palais des nouvelles saveurs. Enfin, favorisez au maximum les repas élaborés avec des produits frais et pauvres en graisses pour conserver la ligne sans effort.

### **Prenez votre dernier repas trois heures avant l'effort**

La digestion du bol alimentaire nécessite un afflux de sang massif vers les viscères. Or, pour soutenir un effort, le sang doit être entièrement mobilisé pour le travail musculaire. La digestion dure donc en général trois heures. Néanmoins, on peut réduire cette durée en prenant des aliments diététiques de l'effort.

## **Pendant l'effort**

Dans les courses, il est impossible d'obtenir l'apport énergétique exclusivement par hydratation donc il faut aussi un complément solide, surtout quand elles dépassent 2h. Le choix du ravitaillement est à effectuer selon ces goûts et la à être digéré. Il est très important, surtout lors de longues courses, d'avoir un bon ravitaillement. Cela remonte aussi le moral de manger quelque chose que l'on apprécie.

Voici une liste non-exhaustive d'exemples :

Barres céréalières, pâtes de fruits ou d'amandes, tube de gel, mini cake aux fruits confits ou à la confiture (Brossard), sésame au miel (gerblé), compote de pomme.

Éviter les fruits ou les pâtisseries qui, dans la poche, surtout s'il fait chaud, peuvent vite s'altérer.

Pensez aux concentrés d'énergie ou « coup de fouet » avalés avant une difficulté ou 30 minutes avant l'arrivée.

## **Après l'effort**

Il est plus qu'important de récupérer après la course. Manger fait partie, des trois choses essentielles avec les étirements et l'hydratation, bien gérer la récupération, cela passe par une bonne alimentation.

Les mesures à suivre commencent dès la fin de l'effort et s'étendent jusqu'au repas suivant pour reconstituer ses réserves énergétiques.

Environ une heure après la fin de l'effort, des glucides solides peuvent être consommés : par exemple, une barre céréalière, 4 à 5 biscuits ou un riz au lait. La banane et les fruits secs sont également de bons aliments de récupération.

## **Et sur le reste de la journée ...**

Sauf occasion exceptionnelle, un festin bien arrosé n'est jamais recommandé après une activité physique ! Car les sportifs doivent toujours se préparer à l'échéance suivante.

Ainsi, le premier repas après l'effort doit avant tout garantir une bonne récupération.

Idéalement, il se compose de féculents (pâtes, riz, pomme de terre, pain...) pour achever la recharge des réserves en glycogène, d'une ration de viande maigre, de poisson ou d'œufs, pour compléter l'apport protéique nécessaire à la récupération musculaire, et de légumes et fruits riches en vitamines et minéraux. L'apport de graisses doit rester limité.

En dessert : un laitage pour reconstituer ses réserves de calcium et un fruit, en particulier des fruits secs comme les pruneaux, pour le potassium qui limite l'apparition des crampes.

Sur le reste de la journée, ainsi que dans les jours qui suivent, ne pas oublier de bien s'hydrater, en buvant quotidiennement 2 à 3 litres d'eau.

## **Les idées reçues à bannir :**

- Il ne faut pas consommer de viande rouge. Au contraire, elle est riche en fer ! Pour le sportif, ce minéral est essentiel car il participe au transport de l'oxygène dans le sang, et favorise le travail musculaire
- Boire du thé permet d'avoir plus de vigilance sur le terrain. Rien ne permet de le dire. Par contre, si de petites quantités sont tolérées, la consommation excessive de thé limite l'absorption du fer et risque de diminuer les capacités musculaires
- Doubler la ration de protéines permet de "faire" du muscle. Pas vraiment, le besoin en protéines du sportif est à peine plus élevé que pour une personne sédentaire. Et la quantité d'aliments consommée chaque jour par un sportif suffit à couvrir les besoins. Par contre, l'entraînement régulier est capital pour augmenter sa masse musculaire !

# L'HYDRATATION

Les courses ou randonnées cyclistes sur route ou en VTT sont des épreuves d'endurance. Il est donc primordial de vous hydrater correctement pour poursuivre votre effort dans des conditions optimales.

Rappelons que notre corps est constitué à 70 % d'eau et qu'au repos, il perd environ 2,5 l par jour. Cette consommation varie bien entendu suivant les paramètres liés aux conditions externes et à l'effort.

La température : plus il fait chaud, plus on perd de l'eau.

L'humidité : plus l'air est humide, plus l'évaporation de la transpiration devient difficile.

L'intensité : plus l'effort est intense, plus on transpire.

L'altitude : elle accentue l'hyper ventilation (augmentation de la fréquence respiratoire), ce qui provoque une perte en eau supplémentaire. Là aussi, il faut boire davantage.

L'habillement : être trop couvert provoque une transpiration accrue.

Pour améliorer ses performances physiques, il convient donc :

## **Avant l'épreuve**

- De boire beaucoup les jours précédents l'épreuve afin de se constituer une réserve hydrique gastrique (1 l à 1,5 l) permettant d'anticiper la déshydratation.
- De changer régulièrement d'eau minérale afin de varier l'apport de sels minéraux
- De toujours boire avant d'avoir soif lors d'un effort (la température idéale d'une boisson est de 10° c à 15°c)
- De boire davantage si vous suivez un régime hyper glucidique (1 gr de glycogène fixe 3 gr d'eau)
- D'arrêter de boire 20 minutes avant le départ pour éviter les troubles gastriques

## **Pendant l'épreuve :**

Pour tout exercice de plus de 45 minutes, il faut boire toutes les 10-15 minutes pendant toute la durée de l'effort. Les boissons de l'effort sont hypotoniques - c'est-à-dire absorbées très rapidement car leur osmolarité est inférieure à celle du plasma sanguin - et enrichies en glucides (polymères de glucose, fructose...)

## **Après l'épreuve :**

Après une course ou un entraînement, il faut avant tout se réhydrater rapidement pour éliminer les toxines et compenser les pertes en minéraux. Le remboursement de la dette d'oxygène se fait en ½ heure à 1 heure.

Il faut boire au minimum 0,5 l de boisson gazeuse riche en bicarbonates (enrichie en glucides, sels minéraux et oligo-éléments) pour une récupération optimale

Vous pouvez aussi consommer du lait après l'effort pour lutter contre l'acidose de l'effort et est très efficace contre l'acide lactique produit par les muscles.

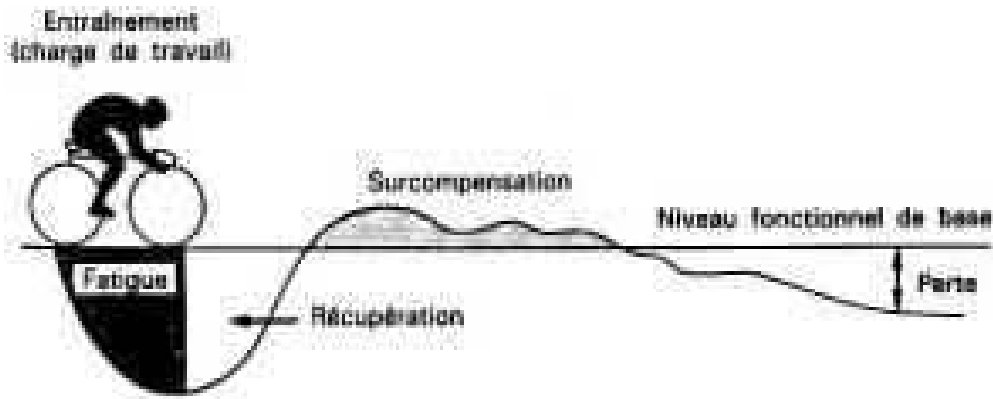
Les sodas (aux fruits ou au cola) ou le thé sucré sont à éviter car ils sont trop riches en sucre et réhydratent mal.

Plusieurs facteurs à considérer : la dépense d'énergie varie avec la durée de la course, son profil, sa nature (en ligne ou contre-la-montre), ou encore selon des paramètres difficilement prévisibles comme le fait de rouler seul ou en groupe, ou avec la force du vent. Une bonne préparation dans tous les cas : les muscles dépendent des sucres stockés dans les muscles (le glycogène).

# LE SOMMEIL

Si le sommeil est tellement important pour la récupération, aussi bien dans le domaine du sport que dans la vie courante, c'est parce qu'il est réparateur, c'est-à-dire qu'il permet au corps de récupérer des efforts accomplis durant la journée.

Le croquis ci-après objective le phénomène qui permet d'expliquer le processus de développement de la capacité musculaire.



Les muscles réagissent comme s'ils prévoyaient un nouveau travail, et se préparent donc dans de meilleures conditions.

Mais cette période de surcompensation n'est pas uniquement valable pendant le sommeil : ex : Si l'on s'entraîne le matin, ou pendant un jour de repos.

Il est important de préciser que les muscles, pendant celui-ci, se développent. En effet, la croissance du muscle s'effectuerait durant le sommeil, et non pas lors de la séance de musculation comme on pourrait le supposer.

Attention, il est important de souligner qu'un nombre trop élevé d'heures passées au lit peut s'avérer être un frein à la croissance musculaire : la fourchette d'heures recommandées se situe entre 7h30 à 8h30 par nuit.

Voici quelques conseils sur le repos et la récupération :

- se coucher tôt avant 22h30, les heures avant minuit comptent double
- laisser au moins 1h de battement entre le repas et le coucher
- éviter les jeux vidéos et les films violents avant le sommeil
- prendre une douche tiède au plus tard 1h avant de se coucher
- rehausser le bout du lit, pour aider à la récupération