

Avant la compétition

La veille de la compétition

Pour des compétitions d'endurance de plus de 90 minutes, l'alimentation de la veille revête une grande importance.

Avant une compétition, il convient de prendre en compte les points suivants :

Alimentation suffisante en liquides :

La veille d'une compétition, buvez au moins 2 litres bien répartis sur la journée. Il est important de ne pas se lancer dans une compétition lorsque le corps présente un déficit en liquide.

Remplir les « dépôts de glucides » :

Augmentez votre alimentation en glucides en doublant votre consommation de pain et en mangeant de grandes portions de riz, de pâtes, de maïs ou d'autres céréales. Répartissez vos repas sur 5 portions journalières et veillez à ce que chaque repas comporte des glucides.

Si vous n'aimez pas manger de grandes quantités, il est possible de consommer en plus une boisson pour sportifs contenant des glucides (voir encadré) ou d'enrichir vos boissons en y ajoutant de la maltodextrine*. La quantité cible de glucides est d'environ 10 g de glucides par kg de votre poids corporel.

Cela permet au corps de stocker l'énergie ainsi apportée dans le foie et les muscles. Cette énergie sert de carburant le jour de la compétition. De cette manière, notre corps peut stocker entre 300 et 500 g de glucides. Pour chaque gramme de glucides, le corps stocke également environ 3 g d'eau. Ce liquide est à disposition de l'athlète le jour de la compétition.

Eviter les aliments indigestes :

Réduisez votre consommation de fruits, légumes et salades et renoncez aux produits complets pour éviter les ballonnements.

Renoncez aux plats gras et indigestes (p. ex. : fondue, raclette, fritures). Les plats gras provoquent un rassasiement rapide et empêchent une prise de glucides suffisante.

Le jour de la compétition

Si vous vous êtes préparé comme décrit ci-dessus, vous n'avez plus besoin de prendre de gros repas le jour de la compétition.

Si la compétition a lieu le matin, il vous suffit de prendre un petit déjeuner léger et digeste et une boisson pour sportifs bien digeste (voir encadré) juste avant le départ.

Si la compétition a lieu l'après-midi, prenez un repas léger (voir les exemples ci-dessous) 4 à 5 heures avant.

Buvez à des intervalles réguliers jusqu'à peu de temps avant la compétition. Prenez 3 à 5 dl de boisson pour sportifs bien digeste (voir encadré) 15 à 30 minutes avant le début de la compétition.

Repas précédant une compétition

Ce repas devrait comporter avant tout des glucides et être très digeste.

Exemples :

- Risotto préparé avec peu de matières grasses
- Pâtes avec peu de sauce tomates avec une faible teneur en matières grasses
- Quelques tranches de pain blanc avec de la confiture ou du miel
- Flan de semoule préparé avec un mélange lait-eau et du sirop
- Pommes de terre mousseline avec une sauce préparée avec peu de matières grasses

Boisson pour sportifs :

1 litre d'eau ou de la tisane aux fruits
30 g de sirop ou de sucre
30 - 40 g de maltodextrine*
2 pincées de sel
éventuellement un peu de jus de citron

Recettes pour la veille de la compétition :

Boulettes de riz (*Reisköpfl*)

Faire bouillir 4 dl de lait et un zeste de citron ou ½ gousse de vanille.

Ajouter 45 g de riz et faire cuire jusqu'à obtention d'une bouillie.

Ajouter 1 pincée de sel et env. 10 g de sucre.

Verser la bouillie dans un moule et laisser refroidir.

Démouler la préparation et servir avec un coulis de fruits (p. ex. des fraises mixées) ou avec du sirop.

La recette contient 60 g de glucides (sans compter sirop ou coulis de fruits)

Conseil :

A la fin, ajouter à la bouillie encore chaude 1 cs de noix hachées et 2 cs de fruits secs finement hachés.

Poêlée de riz

Faire cuire jusqu'à tendreté 120 g de riz dans 2,5 dl de bouillon de légumes.

Faire cuire 120 g de carottes finement hachées, des tomates et des brocolis dans de l'huile d'olive.

Ajouter les légumes cuits au riz.

Rajouter 50 à 80 g de dés de viande de poulet que l'on a fait sauter brièvement.

Assaisonner le tout.

Év. 1 cs de demi-crème acidulée pour affiner le goût.

La recette contient 80 g de glucides.

* La maltodextrine est une poudre de glucides dont le goût est neutre et qui est soluble dans un liquide froid ou chaud. 10 g de maltodextrine contiennent 10 g de glucides et servent à enrichir les plats et les boissons. Ce produit est disponible en pharmacie, en droguerie et dans les magasins de sport.