

Ravitaillement en cours de compétition

A quoi sert le ravitaillement pendant la compétition ?

Le ravitaillement en cours d'un marathon constitue un facteur de performance non négligeable. Outre l'entraînement normal, un temps de repos suffisant avant la compétition, une force mentale et une bonne forme physique le jour J, le ravitaillement pendant la compétition est un facteur déterminant pour la performance.

Avez-vous déjà ressenti une fringale ? Cette sensation de ne pas pouvoir faire un pas de plus... A un tel moment, tous les stocks de glucides sont vidés, votre pas s'alourdit, vos réserves d'énergie sont totalement épuisées.

Ce phénomène se produit lorsque vous n'accordez pas suffisamment d'attention au ravitaillement pendant l'effort. Nos stocks de glucides suffisent pour un effort de 90 minutes maximum. Une fois que ces réserves sont épuisées, votre corps est obligé de puiser l'énergie dans les graisses. Cela signifie que vous devez ralentir massivement votre vitesse de course, car la graisse est un fournisseur d'énergie très lent. Vous devez donc veiller à préserver les réserves de glucides pendant le marathon et à assurer un ravitaillement continu en carburant.

Comment assurer mon ravitaillement pendant la compétition ?

Si une compétition d'endurance n'excède pas 60 à 90 minutes, il convient de remplacer avant tout les matières liquides.

Si la compétition dure plus longtemps, le ravitaillement pendant la compétition revêt une grande importance. L'objectif du ravitaillement pendant la compétition est d'assurer en permanence un apport en énergie suffisante. Pendant l'effort, les glucides sont les fournisseurs d'énergie numéro 1 parce qu'ils sont très digestes et apportent de l'énergie rapidement disponible.

Que doit contenir le ravitaillement en cours de compétition :

- 1) des glucides (40 à 60 g par heure)
- 2) de l'eau (4 à 8 dl par heure)
- 3) du sel (env. 1 g par litre de liquide)

La 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

Vous pouvez préparer cette boisson vous-même. Si vous en buvez régulièrement au moins 6 dl par heure, vous disposez d'un approvisionnement optimal. Les boissons pour sportifs en vente dans les magasins offrent une alternative.

Variante :

Boire la même quantité d'eau et de boissons isotoniques à chaque point de ravitaillement. Il arrive souvent que la consommation exclusive de boissons isotoniques ne soit pas bien tolérée, c'est pourquoi il convient de les diluer. Pour le dernier tiers de la compétition, vous pouvez remplacer la boisson isotonique par un coca.

Un petit ravitaillement supplémentaire comportant 10 g de glucides est recommandé toutes les 20 à 30 minutes.

Petit ravitaillement comportant 10 g de glucides :

2 à 3 läckerli, boudoirs

15 g de biberli, pain d'épices

60 g de banane mûre (= ½ banane)

¼ ou ½ barre énergétique powerbar gel extra sodium en fonction du produit (respecter le mode d'emploi indiqué sur l'emballage)

1 carré de semoule *

Important :

Testez les aliments et les boissons pendant l'entraînement. Le fructose et les fibres alimentaires (fruits secs, bananes) peuvent provoquer des ballonnements et ne sont pas tolérées par tous les athlètes.

En principe, le ravitaillement liquide est la variante la mieux tolérée. Au niveau du sport de masse, il existe cependant des athlètes qui aiment se « mettre quelque chose sous la dent » pendant des efforts prolongés.

Recette Carrés de semoule *

80 g de semoule

1 paquet de poudre pour flan instantané vanille ou chocolat (à cuire)

3 dl d'eau

1 dl de lait « drink »

¼ cc de sel

50 g de maltodextrine

év. 1 poignée de raisins secs

Verser la semoule dans le liquide bouillant.

Mélanger la poudre dans un peu de liquide froid et verser le mélange dans la semoule.

Ajouter la maltodextrine.

Faire cuire le mélange jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse et la verser dans un moule rincé à l'eau froide.

Couper la semoule refroidie en carrés (20 pièces) qu'il convient d'emballer un par un dans des sachets alimentaires (1 carré = 10 g de glucides).

Le gâteau contient env. 200 g de glucides.