

LA DIETETIQUE EN COMPETITION.

1. La veille de l'épreuve.

C'est le repas pris au moins 8 heures avant l'effort qui servira au plan énergétique pour celui-ci. Ce repas doit donc être enrichi en sucres lents, pâtes – riz - pommes de terre - lentilles, afin de recharger au maximum l'organisme en réserves énergétiques.

2. Avant l'épreuve.

La règle des trois heures : il faut avoir fini de manger au moins 3 h avant l'effort, ceci afin d'éviter de surcharger son estomac et de débiter l'effort en pleine digestion.

Si vous mangez trop tard vous risquez de concentrer une partie du sang circulant au niveau du tube digestif, ce qui se traduira par une perte de force évidente.

D'autre part, entre la fin du repas et le départ de l'épreuve, surtout dans l'heure qui précède ce départ, il faut éviter de prendre des boissons chargées en sucres rapides car leur consommation brutale risque d'induire rapidement une sécrétion inopinée d'insuline, aboutissant à une hypoglycémie qui va compromettre, dès les premiers kilomètres, vos possibilités physiques.

Ce risque n'existe pas si la ration de sucre rapide est intégrée dans la minute qui précède le départ.

3. Après l'épreuve.

Pour optimiser la récupération, à la fin de l'épreuve où de l'entraînement, la consommation d'eau gazeuse est utile car elle permet la recharge en sels minéraux. Le coca Cola est alors recommandé car sucré, il répare le déficit énergétique et salé, il permet de ralentir la transpiration.

Puis il faut ensuite rapidement, dans le quart d'heure qui suit, reprendre des boissons plates afin de favoriser l'élimination des lactates fabriqués au cours de l'effort en augmentant le flux rénal.

Par contre, même si vous avez respecté les règles définies ci-dessus, vous n'évitez pas les coups de fatigue, ainsi qu'une mauvaise récupération si le restant de la semaine vous faites n'importe quoi.