



Ravitaillement et épreuves d'endurance

Raiders 200



Avant la course

- Faire le plein en glucides:

Optimisation du stock de glycogène dès

3 jours avant la course

Compétition = concession

+ de féculents

- de graisses (acides gras saturés)

- de sucres rapides (bonbons, gâteaux)

0 alcool!!!

ZOT Y OUBLI !!



□ Hydratation optimisée:

2 à 3L d'eau/jour

IMPORTANT car 1gr de glucide a besoin de 3gr d'eau pour être stocké!

J - 3

Le compte à rebours est lancé!

Phase de préparation : charge maximale de glucides pour un homme adulte

8-10gr de glucides/kg de poids/jour

Soit environ 700gr/jr pour un homme de 70kg

J - 1

- Repas de la veille: pas de nouvelle expérience, rien que du testé et approuvé lors de courses précédentes.
(on fuit les soirées raclettes et cassoulet!)

- + de féculents, pas trop copieux et digeste

Légumes cuits (crus = ballonnements), viande maigre, fruits plutôt sous la forme de compote (plus facile et rapide à digérer)

Proposition de repas de veille de course

- Pâtes « al dente » (IG bas)
- Escalope de poulet avec une noisette de beurre ou 1c.c d'huile (colza, noix, olive)
- Chouchous nature/aubergines ou courgettes vapeur
- 1 compte de pomme
- 1 yaourt sucré

Ok pour un peu de moutarde mais non

H-5 à H-3

(et là tu l'entends la musique de Rocky dans ta tête?)

- Repas terminé max 3h avant le départ
- Idem que pour la veille: pas d'innovation, que du connu et toléré par le corps
- Dernier vrai repas à table avant deux jours pour les coureurs du Grand Raid donc à savourer!!
- Manger au calme, assis, repas pris en 20min minimum pour la digestion

Proposition de repas H-3

- Haricots verts avec 1c.c d'huile ou une noisette de beurre
- Cabillaud vapeur
- Riz blanc sans sauce (ok pour un peu de rougail, on est pas des monstres et puis un Grand Raid sans rougail c'est pas un Grand Raid, mais attention car épices et piments peuvent irriter l'estomac)
- Yaourt ou fromage blanc 20% MG

- 
- 3 h à 1h30 avant le départ : on peut commencer à boire des boissons isotoniques

(cf fiche produit).

Apport en glucides simples et complexes

H-1



- 1h après le dernier repas et jusqu'à 30min avant le départ : collation possible
- Barre de céréale + eau ou compote + eau



Pendant la course

- Etudier le profil de course pour adopter une stratégie nutritionnelle
- Varier les textures et les goûts pour stimuler l'appétit
- Attention, même si pas de sensation de faim il faut manger

Après 2 à 3 heures d'effort



- Aliments à digestion rapide : banane, raisin sec, barre d'effort...

Après 3 à 4h d'effort

- Petits repas solides:

Glucides complexes (IG bas et modéré) : riz, patates douces...

Protéines: jambon, poulet, yaourt à boire

Alterner avec des mandes et noix de cajou salées, des bouillons, des barres d'effort...

Du plaisir : un peu de fromage (emmental, parmesan. PAS DE BABYBEL !!)

Charge glucidique horaire maximale

- Risque de troubles digestifs si dépassée

20 à 60gr/ heure maximum

**1gel = 2 pâtes de fruits = 1 barre de
céréales = 2 dattes = 330 ml de
boisson de l'effort**

= 20gr de glucides

Après la course

- Récupération INDISPENSABLE (même si vous voulez surtout dormir et se laver)



- En 1er lieu : des **glucides** (toujours eux) pour reconstituer le stock de glycogène

15 min après l'arrivée

Fenêtre métabolique

Il ne faut pas la rater

Une barre de récupération ou une boisson protéinée

BESOINS DE L'ORGANISME:

glucides 1g/kg/h et protéines

1er temps de récupération

0 à 2h après l'arrivée

Produits laitiers (protéines) + glucides à IG élevé (miel, datte, pâtes de fruits...)

ou

Milkshake de récupération du sportif:

500ml de lait (ou lait de soja enrichi en calcium) + 1 banane + 1c.c de sucre + protéines en poudre + 5gr de B.C.A.A

2ème temps de récupération

2 à 4h après l'effort

Premier repas solide: léger mais efficace!

Apports ++ en glucides et normal en protéines

Proposition de premier repas après l'arrivée

- Gaspacho avec croutons / soupe poireaux pomme de terre / bouillon avec petites pâtes
- + viande maigre (poisson, poulet, jambon)
- + noisette de beurre/ 1c.c d'huile
- 1 yaourt
- 1 riz au lait/1 gâteau de semoule/ 1 petit bol de céréales avec du lait

Hydratation

- Boire 1 à 2 fois le volume d'eau perdu

poids avant – poids après

(1kg = 1L pour les nuls en maths)

- Eau riche en sels minéraux (Cilaos..)



Dans les jours suivants

- Manger normalement et ce qui vous fait envie en quantité raisonnable, en prenant le temps de bien mâcher et sans excès.
- Limiter quand même les produits très gras et les repas uniquement à base de légumes (risque de troubles digestifs)
- Eviter l'alcool pendant quelques jours :

- La petite bière après la course peut vous faire envie mais est déconseillée : sensation de jambes coupées, hypersensibilité à l'alcool, majoration de l'hypoglycémie et diminution de la thermogénèse corporelle. (Info: 1gr d'alcool = 7kcal)

Gardez là pour le pot des Raiders 2000!

La Réunion Lé Doss



La Dodo Lé La

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



MERCI ZOT TOUT'

**AMOUR, BANANE ET
PROTEINES!!**

gwenaelleportier@gmail.
com

