

Ravitaillement et épreuves d'endurance

(quand et comment se nourrir pendant un trail)

Gwénaëlle Portier

Infirmière formée en diététique

La préparation physique et mentale d'une épreuve sportive est indispensable mais insuffisante si elle n'est pas associée à une préparation alimentaire adéquate.

Adopter une alimentation adaptée à la pratique sportive permet une optimisation du poids selon le type de sport pratiqué et de nourrir son corps de façon à optimiser son potentiel lors des compétitions.

- **Avant la course:**

Le principal objectif va être de **faire le plein en glucides** (comme faire le plein d'une voiture avant un rallye).

Dans l'idéal, l'optimisation du stock de glycogène doit commencer **3 jours avant la course.**

Globalement on augmentera d'environ 1/3 la part de féculents des trois principaux repas.

Compétition = concession.

Les repas de ces trois derniers jours doivent être pauvres en graisses (diminution importante des AGS), pauvres en sucres rapides (grignotage, gâteaux, bonbons → aucun intérêt qualitatif).

Suppression de l'alcool.

Parallèlement, l'hydratation doit être augmentée et surveillée : **2 à 3L / eau par jour.**

1gr de glucides a besoin de 3gr d'eau pour être stocké.

1. J-3

La charge glucidique maximale quotidienne d'un homme adulte en phase de préparation est de

8-10gr glucides/jr/kg de poids

donc jusqu'à 700gr/jr pour un homme de 70kg.

2. J-1

Le repas de la veille doit avoir été testé et approuvé au préalable (commencer les essais lors de vos prochaines course). Vous devez être sûr que ce repas vous est adapté, que vous le tolérez et le digérez bien.

Pas d'innovation de dernière minute.

Ce repas doit être majoré en féculents, suffisamment copieux sans être trop lourd et très digeste.

Privilégiez les légumes cuits plutôt que crus pour éviter les ballonnements, les viandes maigres ou les poissons blancs et les fruits sous forme de compote.

exemple : Chouchous, haricots verts, aubergines ou courgettes (attention aux pépins, peu digestes pour certaines personnes) avec 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile (olive, colza, noix)

+ pâtes "al dente" (IG bas)

+ 1 escalope de poulet sans sauce

+ 1 compote de pomme

+ 1 yaourt sucré (éviter les yaourt gras type montblanc, danette, liegeois...)

3. *H-5 à H-3*

Le dernier repas avant le départ doit être pris au maximum 3h avant.

Comme pour le repas de la veille, il doit être testé au préalable et vous être adapté. Il s'agit de votre dernier vrai repas à table avant plus de deux jours pour les coureurs Grand Raid.

Il doit être pris si possible assis, au calme et durer au minimum 20minutes pour être savouré et bien digéré.

Le repas se compose d'aliments à digestion rapide.

exemple: haricots verts (pas en trop grande quantité car contient des fibres)

+ 1 c.c d'huile (olive, colza, noix)

+ cabillaud vapeur

+ riz blanc sans sauce

+ yaourt ou fromage blanc (max 20% de matières grasses)

3h à 1h30 avant la course on peut commencer à boire des boissons isotoniques (cf fiche produit) qui apportent des glucides simples et complexes, permettent une hydratation rapide et une bonne vidange gastrique.

4. H-1

A partir d'1h après le dernier repas et maximum 30 minutes avant le départ on peut prendre une collation.

Exemple: compote + eau ou barre de céréale ou sportive adaptée+ eau.

- **Pendant la course**

Il faut étudier le profil de course pour élaborer une stratégie nutritionnelle propre afin de mieux gérer son alimentation, éviter les fringales et les coups de fatigue.

Pour cela il faut étudier le parcours, repérer les dénivelés, les principales difficultés et les zones de récupération.

Veillez à varier au maximum les textures des aliments (solides, mous, liquides...) ainsi que les goûts (amer, sucré, salé, acide) pour stimuler la prise alimentaire et éviter l'écoeurement.

La sécrétion accrue d'adrénaline et d'endorphines de votre corps pendant les compétition peuvent inhiber la sensation de faim et entraîner une anorexie et la diminution progressive du volume de l'estomac.

5. *après 2 à 3h d'effort*

Consommer des aliments solides à digestion rapides (banane, raisin sec, barre d'effort...)

6. après 3 à 4h d'effort

Consommer des petits repas à bases de glucides complexes (IG bas et modéré) comme des pâtes, du riz, des patates douces et des protéines (jambon, poulet, yaourt à boire...)

Alterner ces repas selon les ravitaillements avec des barres sportives, des amandes et noix de cajou salées, des soupes et des bouillons.

L'élément plaisir est aussi important, donc un peu de fromage à pâte dure mais sans abus et de préférence un fromage présentant une bonne qualité nutritionnelle (parmesan, emmental...)

ATTENTION:
de troubles digestifs)

Glucides : 20 à 60g/h maximum (→risque

l'effort

1gel = 2 pâtes de fruits = 1 barre de céréales = 2 dattes = 330ml de boisson de

= 20gr de glucides

- **Après la course**

Pas d'impasse sur la récupération. Celle-ci sous entend une prise au repos du corps mais, là encore, une hydratation et une alimentation optimisée.

Les fibres musculaires sur-stimulées pendant l'épreuves présentent de nombreux micro-déchirures.

Les protéines présentent une importance dans la reconstruction musculaire mais il faut d'abord combler en priorité les besoins en glucides de l'organisme et reconstituer le stock de glycogène.

7. **Dès 15min après l'arrivée**

Le corps présente une fenêtre métabolique pour la récupération.

Il va nécessiter: **glucides 1g/kg/h et protéines 0.5g/kg/h**

Une barre de récupération sportive (glucides et protéines) ou une boisson protéinée.

8. *1er temps de récupération: 0 à 2h après l'arrivée.*

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

ou

un milkshake de récupération du sportif : 500ml de lait + 1 banane + 1c.c de sucre + protéines en poudre + 5g de BCAA

BCAA: acides aminés ramifiés (leucine, valine et isoleucine). Ce sont des acides aminés essentiels (non synthétisés par l'organisme présentant un intérêt important pour l'organisme dans l'endurance et la croissance musculaire (anabolisme) et aident à lutter contre la destruction du muscle après l'effort (catabolisme). Ils améliorent le temps de récupération.

9. *2ème temps de récupération: 2 à 4h après l'effort.*

Premier repas solide : il faut manger léger mais efficace → apport protéique normal et apport glucidique élevé.

exemple: gaspacho avec des croutons/ bouillon avec des petites pâtes/ soupe poireaux pommes de terre

+ viande maigre (jambon, poulet, poisson)

+1 noisette de beurre ou 1c.c d'huile végétale

+1 yaourt

+ 1 riz au lait/gâteau de semoule/petit bol de céréales avec du lait

Attention aux légumes pendant ce repas: Crus → ballonnements

Cuits → accélération du transit déjà très stimulé pendant l'épreuve

Hydratation:

Il faut boire 1 à 2 fois le volume d'eau perdu pour lutter contre la déshydratation qui va se poursuivre encore après la fin de l'épreuve. **(Poids avant - poids après la course)**

Rappel pour les nuls en maths : $1\text{kg} = 1\text{L}$!

Consommer de préférence une eau minérale gazeuse riche en sels minéraux pour compenser la déperdition par la sueur.

Dans les jours à venir, limiter les excès. Le corps a été traumatisé par la course et le volume de votre estomac pourrait avoir réduit. Vous risquer de mal digérer les graisses et un bouleversement trop radical de votre alimentation risque d'entraîner des troubles digestifs. Mettez votre corps au repos et manger ce qui vous fait envie, sans excès en quantité raisonnable.

Conseils infirmiers:

- Changer régulièrement de chaussettes et de vêtements pour rester au sec (risque de lésions de macération et d'ampoules)
- Faites soigner vos pieds et faites vous masser autant que possible
- En cas de signes importants de déshydratation (tête qui tourne, hallucinations ...) rejoignez sans forcer le ravitaillement le plus proche et récupérez jusqu'à disparition TOTALE des symptômes
- Eviter le rasage la veille (en particulier région intime) préférer l'épilation quelques jours avant
- Emmenez avec vous:
 - pansements contre les ampoules
 - en cas de zones de frottement connues (cicatrices...) mettez un pansement seconde peau avant le départ
 - paracétamol (pas d'anti inflammatoires surtout en début de course)
 - anti vomitifs en lyoc (type vogalib)
 - anti diarrhéiques (type smecta)
 - un ou deux sachets de protecteur gastrique (Gavisconel)

Bonne course à tous!!