

**Modèle de protocole d'accompagnement Denis Riché**  
[http://www.iedm.asso.fr/IMG/pdf\\_Sports\\_d\\_endurance.pdf](http://www.iedm.asso.fr/IMG/pdf_Sports_d_endurance.pdf)

**Matin**

- produit laitier bien toléré ( à éviter la veille et jour de compétition)
- fruit (plutôt qu'un jus de fruit plus vite assimilé)
- boisson chaude avec modération
- Petit déjeuner**
- source de protéines animales ( notamment pour ceux qui s'entraînent plus de 4fois/semaine): oeuf, jambon, ...
- soit effectuer séance avant petit déj et se munir impérativement d'une boisson énergétique
- soit séance après petit dej et respecter deux heures de délai
- Si séance le matin**

**Repas du midi**

- entrée: légumes crus ou une salade aec une cuillère à soupe d'huile santé
- plat principal: 1/3 de protéines, 1/3 de légumes et 1/3 de féculents voire 1/3 en plus si la séance a mobilisé énormément de glycogène
- Laitage et fruit mais pas indispensable
- si effort intense ce jour là, éviter la viande rouge et les fromages à pâte dure
- un peu de germe de blé ou de levure de bière peuvent être saupoudrés sur un des plats
- taille des portions est laissé à l'appréciation de chacun, l'appétit se régule bien à l'échelle de la semaine

**Collation de l'après midi**

- n'est pas pas indispensable
- à base de fruits
- pour ceux qui s'entraînent souvent: céréales, fruits secs ou oléagineux en plus

**Repas du soir**

- assez proche dans sa construction au repas du midi
- choisir de préférence ses sources de protéines animales parmi poisson, oeufs, volaille ou les remplacer par des protéines végétales type tofu

**hydratation**

- libre et un verre de vin rouge par repas

**Séance d'entraînement**

- prise d'environ 500ml boisson hypo ou isotonique/ heure en 3 ou 4 prises
- sitôt séance terminée: collation de récupération, même si le repas a lieu moins d'une heure après
- Jus de fruit ou boisson énergetique
- Fruit ou fruits secs
- yaourt ou soja à boire
- quelques fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, ...)

**Compétition**

- dans les 48h précédentes
  - limiter viande rouge et fromage à pâte dure
  - Accroître portion de féculents d'1/3
  - au cas par cas: diminution plus ou moins importante de légumes crus, céréales complètes et légumes secs pour confort digestif
- délai de 3h entre dernier repas et l'effort
- éviter aliments susceptibles d'occasionner des troubles intestinaux
- portions à la libre appréciation, une petite faim ce jour là n'est pas préjudiciable
- prise de boissons dès le début de l'échauffement pour la stabilité de la glycémie et éviter d'entamer les réserves hépatiques
- le jour même