

SOMMAIRE

L' ALIMENTATION DU SPORTIF : "EN PÉRIODE DE COMPÉTITION" :

Préambule

Avant l'épreuve

Pendant l'épreuve

Après l'épreuve

A retenir



Préambule

Le sportif en endurance que vous accompagnez depuis plusieurs mois dans sa phase d'entraînement est maintenant au mieux de sa forme physique et de son bien-être. L'accompagnement nutritionnel et les programmes HERBALIFE lui ont permis d'atteindre et de maintenir son poids de forme.

La période de compétition est généralement plus courte. Elle entraîne de nouvelles spécificités alimentaires et ceci dès l'approche des compétitions. Durant la semaine précédente, vous veillerez par exemple à ce que le sportif augmente sa part de glucides complexes à index glycémique (IG) bas et aussi de fructose pour optimiser ses réserves en glycogène.

Durant la période de compétition, la dépense physique est intense. Le sportif doit principalement gérer le carburant de ses muscles, c'est-à-dire les glucides. Les apports en protéines sont maintenus. Les apports de lipides sont eux diminués pour laisser de la place aux glucides. Pour une répartition qui tendra vers :



Pour la compétition, on distingue habituellement 3 phases :

- **Avant l'épreuve**, de 24 à 3 heures avant le début de la compétition.
- **Pendant l'épreuve**, de 3 heures avant jusqu'à la récupération immédiate.
- **Après l'épreuve...** Après la phase de récupération immédiate.

Enfin n'oubliez pas que les sportifs de haut niveau sont apparentés à des machines de grande précision... Vous prendrez soin de tester, à distance des compétitions, les conseils et produits, afin de valider et la tolérance individuelle et les bénéfices attendus durant l'effort.



Avant l'épreuve

Quand et pourquoi...

De 24 h jusqu'à 3 h avant le début de l'effort. C'est une période d'optimisation et de préservation des stocks de glycogène, le carburant de l'effort. Le glycogène est la forme sous laquelle l'organisme stocke ses réserves de glucides. On en trouve dans le foie et au sein même des muscles. Ces stocks restent toujours modestes. En temps normal c'est 1% du poids du muscle, les glucides absorbés avant la compétition peuvent faire augmenter ce pourcentage jusqu'à 3 ou 4 %.

Comment...

Deux repas clés à ne pas rater pour cette période :

- **Le repas de la veille ou « pasta party ».** Il est souvent constitué d'un gros plat de pâtes, riches en « glucides lents », qui sont les nutriments principaux de ce repas. Cet apport de glucides permet de consolider le stock de glycogène.

- **Le dernier repas** avant l'épreuve est terminé au plus tard 3 h avant celle-ci. Il est également riche en glucides, pauvre en lipides et apporte les protéines dans les quantités habituelles. Il optimise le stock de glycogène. Son faible apport en lipides évite toute surcharge en graisses longues à digérer.

En pratique...



Exemple d'un **repas de la veille** et du dernier repas avant l'épreuve

- 1 **entrée de légumes**, préférez-les cuits juste avant l'effort.
- 1 **pleine assiette de pâtes ou riz « al dente »**, n'ajoutez pas de matières grasses juste avant l'effort et évitez les produits complets.
- 1 **portion de viande ou de poisson maigre**.
Préférez-les cuits sans matières grasses juste avant l'effort
- 1 **laitage sucré** (riz au lait, yaourt...), pas de fromage.
Juste avant l'effort préférez les laitages écrémés.
- 1 **fruit bien mûr ou 1 compote**.
Juste avant l'effort préférez la compote.
- **Pain blanc**.
Juste avant l'effort préférez-le grillé ou des biscottes.

La place des produits Herbalife...



- **Formula 1** : 1 shake pourra être consommé en remplacement de la part protidique qui accompagne la pasta party et le dernier repas.
- **Cell activator** : 3 capsules par jour pour leurs apports en vitamines du groupe B, indispensables à l'utilisation de l'énergie par l'organisme.



Pendant l'épreuve

Quand et pourquoi...

3 heures avant, toute la période intense de l'effort et jusqu'à la récupération immédiate. C'est une période durant laquelle la gestion des glucides et de l'hydratation sont au premier plan de la stratégie alimentaire. Cette gestion prend en compte la durée et l'intensité de l'effort.

Comment...



De 3h avant jusqu'au début de l'effort :

- **La boisson d'attente.** Elle apporte des glucides simples du type fructose. On peut commencer à en boire un peu après le repas en attendant l'échauffement et le départ de l'épreuve. On en consommera 150 ml toutes les 30 minutes.

- **Des fruits séchés,** en fonction des habitudes du sportif, toujours pour les apports en fructose afin de préserver le stock de glycogène.

En plein effort avec :

- **Les boissons de l'effort,** qui doivent impérativement être « isotoniques ». Par boisson isotonique, on entend, une boisson comprenant de 30 à 60 g de glucides par litre (environ moitié moins sucré qu'un jus de fruit ou un soda). Ces glucides seront sous forme de sucres simples du type glucose, immédiatement utilisables par l'organisme. Les boissons de l'effort apportent aussi des sels minéraux et des vitamines. Elles préviennent les coups de pompe et la déshydratation. On en consommera 150 à 300 ml toutes les 15 à 30 minutes.

- **Des fruits séchés, et des barres glucidiques** pour les épreuves de longue distance.

Juste après l'effort, en récupération immédiate avec :

- **Une boisson de récupération,** elle assure la recharge en eau et en glucides. C'est la priorité absolue car c'est à ce moment-là que l'on reconstitue le plus efficacement ses réserves de glycogène.

La place des produits Herbalife...



La Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera est intéressante, sa dilution recommandée apporte environ 60 g de glucides par litre :

- **En boisson d'attente,** à diluer tel que recommandé sur l'étiquette.

- En boisson d'effort, sa concentration est à adapter selon la température : s'il fait chaud, on pourra diluer davantage la préparation (jusqu'à deux fois plus d'eau s'il fait très chaud).

- En boisson de récupération, les concentrations prévues conviennent parfaitement à la recharge glycogénique. De plus la présence d'Aloe Vera assure un rôle apaisant et cicatrisant pour les muqueuses intestinales, ce qui est toujours intéressant après une épreuve.



Après l'épreuve

Quand et pourquoi...

Il s'agit à la fois de reconstituer les stocks utilisés, de réparer les tissus endommagés et de commencer à préparer l'organisme pour l'épreuve suivante. L'alimentation doit permettre au sportif de se réhydrater, de refaire le plein de glycogène au moyen de glucides et d'apporter des protéines, des vitamines, des minéraux...

Comment...



- **Le 1er repas suivant l'épreuve** : ce premier repas apportera principalement des glucides. Les protéines seront présentes dans les quantités habituellement consommées. Par contre on veillera à limiter l'apport de graisses cuites. Ce repas a pour objectif principal de reconstituer les stocks de glycogène. Il convient également de lutter contre les effets des radicaux
l'effort ; le sportif veillera pour cela à disposer d'antioxydants.
intervient notamment dans la réparation des tissus musculaires.

- **Le lendemain de l'épreuve** : l'alimentation permet d'optimiser la récupération et d'être au mieux pour la compétition suivante, les protéines prennent toute leur place pour réparer les tissus musculaires.

On veillera tout particulièrement à la présence de :

- Fruits et de légumes notamment pour leurs apports d'antioxydants.
- Glucides représentant le principal apport du repas pour continuer à reconstituer le stock de glycogène.
- Protéines de bonne qualité pour réparer les muscles et les tissus endommagés par l'effort.
- D'eau pour une réhydratation optimale. Durant les 24 heures suivant la compétition, le sportif devra boire entre 2,5 et 3 l d'eau.

La place des produits Herbalife...



- **VegetACE** est intéressant en complément du premier repas suivant l'épreuve. Il apporte les antioxydants attendus à ce moment.

- Un repas constitué autour d'un **shake de Formula 1** apportera des protéines, des vitamines et des minéraux. Il est intéressant pour représenter l'apport protidique des repas suivant l'épreuve.

- Les **Barres aux Protéines** et la **Formula 3** peuvent être utilisées après l'épreuve, pour leur apport en protéines de bonne qualité.

A retenir

- Un sportif dans l'effort doit gérer prioritairement ses glucides. Il doit bien constituer son stock de glycogène en amont, le recharger régulièrement durant l'effort et le reconstituer après.
- Une bonne hydratation est bien sûr absolument essentielle.
- Protéines de bonne qualité, antioxydants, vitamines et minéraux sont essentiels pour une bonne récupération et une préparation optimale des prochaines épreuves.
- Tout en tenant compte des apports attendus pour les différentes phases de la compétition, l'alimentation du sportif de haut niveau devra être testée. Ce test se fera en situation d'effort intense et à distance des compétitions.

Sources :

- "Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française", 3ème édition, éditions Tec & Doc.
- "Diététique du sportif. Que manger pour être en forme ?", 7ème édition complétée, Jean-Paul Blanc, éditions Amphora.