

TIMING DES APPORTS COMPÉTITION

REPAS D'AVANT COURSE 3 À 4 HEURES AVANT LE DÉPART



Grande portion de féculents au choix : 1 demi bol de porridge ou flocons d'avoine, 1/3 à 1 baguette, 1 grosse assiette de riz.



1 à 2 bananes bien mures
ou 1 à 2 compotes
ou 1 à 2 verres
de jus de fruits.



2 à 3 tranches de jambon/poulet,
1 à 2 œufs ou 1 omelette,
1 à 2 yaourt/fromage blanc
ou 1 skyr.

1H20 AVANT LE DÉPART; JUSQU'AU DERNIER MOMENT AVANT LE DÉPART

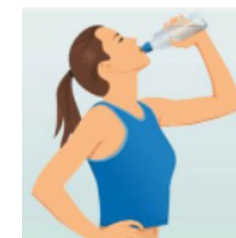


La boisson d'effort est le fil rouge de ton avant course,
boire régulièrement quelques gorgées de boisson et alterner si envie/chaleur avec de l'eau
A défaut, remplacer la boisson par du sirop.



1h20 et 40 minutes avant le départ,
grignoter 1/2 à 1 snack sucré (pâte de fruits, compote...),
c'est à dire avant l'échauffement au sol et avant l'échauffement sur l'eau. Une fois monté sur le bateau, grignoter cette fois 1/2 compote 20 minutes et 10 minutes avant le départ.

Les 10 dernières minutes avant le départ sont cruciales.
Continuer à boire quelques petites gorgées de boisson sucrée régulièrement, garder la boisson en bouche plusieurs secondes avant d'avaler tout en se concentrant sur l'objectif.



DANS L'HEURE SUIVANT L'EFFORT



Dès la fin de l'effort et pendant les 30 minutes suivantes :
Boire petit à petit la boisson de récupération fédérale. Selon la faim, commencer à grignoter les barres mises à disposition, sinon attendre 45 minutes à 1h après la course pour manger solide. Si les barres ne font pas envie, des aliments de texture plus molle peuvent être mieux tolérés : compote, banane bien mure, pâte de fruits...

REPAS DE RÉCUPÉRATION SI NOUVELLE ÉPREUVE L'APRÈS-MIDI OU LE LENDEMAIN



Repas de récupération :

Au moins 2 heures avant l'épreuve suivante
Aller à l'essentiel : 1 assiette de féculents,
1 portion de protéine, 1 condiment selon la tolérance digestive : huile d'olive, beurre...
1 compote ou 1 fruit bien mure, du pain selon la faim et la tolérance digestive.

Selon les habitudes, la consommation de café peut aider à ne pas subir les somnolences et la fatigue du début d'après midi et permettra de mieux se réveiller après une courte sieste.

ECHAUFFEMENT



Nouvelle épreuve dans l'après midi, reprendre le **protocole d'échauffement 1h20 avant le départ** : boisson, pâte de fruits, compote...

VALENTIN LACROIX

EN PREMIÈRE INTENTION POUR ALLÉGER LA DIGESTION : L'ALIMENTATION D'ÉPARGNE DIGESTIVE

LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES IRRITANTES



Crudités de fruits et légumes, notamment :
Choux, poivron, tomate, aubergine, concombre, salsifis, oignons, ail, navet, piment, vert de poireau, potiron, pastèque, melon, cerise.
Consommer au besoin les fruits en dehors des repas.



Produits complets (riz complet, amandes avec peau, pain complet...) et les légumineuses. Si consommation (trempage, rinçage, cuisson voire germination).

Chewing gum, vinaigre, soda, édulcorants...



LES ALIMENTS CONTENANT DES GRANDES QUANTITÉS DE FODMAPS



Produits à base de blé (fructo oligosaccharides, gluten et fructanes).



Lait animal (lactose)
Café au lait (caséines + caféine)
Yaourt selon la tolérance personnelle.



Certains fruits (fructose et polyols) : cerises, melon, pastèque, abricots, pêche, nectarine, prune, pruneaux...



Fructo oligosaccharides oignons, poireaux, ail échalote, artichaut, fenouil, petits pois, asperge, choux, brocolis, aubergine, kaki, endives, poireau, abricots, figue, champignons, topinambour, salsifis.

LES ALIMENTS DIFFICILES À DIGÉRER



Pasta party



Légumes secs (privilégier les lentilles corails)



Fromages



Fritures, plats en sauce



Viennoiseries



Pizza

QUE PRIVILÉGIER ?



Patate douce



Châtaigne



Avoine



Riz



Pain à base de farine sans gluten (riz, sarrasin, châtaigne) en magasin BIO.



Biscottes sans gluten : Le PAIN DES FLEURS.



Cuisson douce : vapeur, à l'eau, au wok avec pas ou peu de matières grasses cuites.



Fruits et légumes bien mûrs, voir pelés, épépinés et cuits.



VALENTIN LACROIX

EN SECONDE INTENTION EN CAS DE FRAGILITÉ INTESTINALE : L'ALIMENTATION SANS RÉSIDUS

À SUPPRIMER
À PARTIR DE J-2
(VOIRE J-4) :
LES ALIMENTS
RICHES
EN FIBRES



Tous les fruits et légumes
(crus et cuits, mixés).



Toutes les céréales
complètes (semi complètes),
légumes secs.



Oléagineux.

À SUPPRIMER
À PARTIR DE J-2
(VOIRE J-4) :
LES ALIMENTS
CRÉANT DES
RÉSIDUS



Graisses cuites : fritures, poêlée,
plat en sauce, Viande grasse,
Œuf au plat et omelette,
Poisson pané, en conserve.



Tofu, tempeh,
seitan, pain frais.



Fromage avec croûte,
yaourts aux fruits.

QUE PRIVILÉGIER ?



Pasta party



Riz



Semoule
de blé



Polenta et
Maizena



Biscottes



Biscottes sans
gluten : Le PAIN
DES FLEURS



Pain blanc grillé
(petites quantités)



Tapioca



Poisson blanc poché,
cuit vapeur, fruits de mer
Œufs coque, mollet, dur
Volaille (sans la peau),
steack haché grillés sans
ajout de matières grasses.



Jambon sans couenne
Blanc de poulet
(petites quantités).



Yaourt nature ou
aromatisé (de préférence
de chèvre et de brebis
ou végétal) Lait animal
ou végétal.



Miel, Sucre, Gelée de coing,
Compote de pomme pelée,
épépinée, en petites quantités.



Huile crue
(olive, colza,
noix, lin,
canneline)



Beurre cru
(fin ou
demi sel).



Bouillon de légumes
(sans les légumes)
maison ; Bouillon cube
(petites quantités)
Moutarde, Vinaigre,
Sel, Herbes sèches
en petites quantités.



VALENTIN LACROIX