

## Nutrition et VTT'athlon

Que cela soit pour performer ou terminer une compétition sportive, l'alimentation est un facteur à ne pas négliger. C'est même la quatrième discipline lors de triathlon ;) Débutant ou professionnel, nous sommes tous dépendants de nos réserves énergétiques et d'une hydratation adéquate... surtout lors de température estivale ! Alors pour réussir son VTT'athlon et terminer avec le sourire, voici des notions qui pourront aider.



Les 24h précédant l'effort, on cherche à :

- **Saturer ses réserves énergétiques (de glycogène), sans surcharger les repas.**

Pour cela, avoir des féculents à chaque repas, utiliser des collations, éventuellement des boissons sucrées (lactée ou des jus de fruit), ou encore des gâteaux ou biscuits qui sont en d'autre temps moins recommandés. Ce jour-là, c'est le bon moment, leur richesse énergétique permet d'augmenter les apports, dans un petit volume.

- **Eviter les troubles digestifs.**

Préférer donc les aliments et préparations dont vous avez l'habitude, que vous digérez facilement. Dans ce but, les aliments riches en fibres, les légumes ballonnants (poireaux, famille des choux, brocolis...) et les légumineuses (pois, lentilles, haricots...) peuvent être évités. Les fibres, ralentissant la digestion et prolongeant la satiété, ne sont pas à privilégier dans l'alimentation précédant une course.

Idem pour les préparations grasses : charcuterie, plat en sauce, friture, panure, met à base de pâte feuilletée, de crème, viennoiserie...

Attention à l'hygiène et à la conservation des aliments, surtout si vous prenez des repas à l'emportée... on évite tout risque sanitaire !

- **Etre bien hydraté.**

Viser 1.5 à 2L, en prenant compte tous les liquides ingérés, de préférence non gazeux. Quelques indices pour contrôler : la couleur claire des urines ou l'absence de sécheresse de la peau, des lèvres

- **Le dernier repas de la veille** peut être composé d'un féculent à base de céréales non complètes (pâte, riz, pomme de terre, semoule...), d'une source de protéine (viande, poisson, œuf, tofu, produit laitier), d'un légume cuit (plus digeste) et d'un dessert léger (fruit cuit, produit laitier sans crème).

- **Le petit-déjeuner**, pris 2h30 à 3h avant l'effort, doit avoir été testé lors d'un entraînement ou d'une compétition précédent. Mieux vaut être sûr de son confort digestif lorsqu'on prend le départ.

De manière générale pour ce type d'effort, il est recommandé d'avoir une boisson, une source de féculent non complet (pain blanc, grillé ou non, biscotte, pain de mie, corn flakes, éventuellement flocons d'avoine...), un peu de matière grasse (éviter trop d'oléagineux, de chocolat), du sucre ajouté (confiture, miel), et une source de protéine (produit laitier,

jambon, œuf...). Un jus de fruits doux, ou un fruit (cuit ou cru si bien toléré, ou séché) peut-être ajouté.

Les quantités dépendent de la faim, des besoins individuels et de la durée précédant l'effort...

- **En attendant l'effort, pour ne pas entamer ses réserves et rester hydraté**, préférer une boisson sucrée, comme un sirop ou un thé maison sucré.

- **Pendant l'effort**, il est recommandé de boire 1 à 2 gorgées toutes les 15-20min. Un sirop est tout indiqué, et si possible avec une pincée de sel de table (1-2g) pour 1L de boisson. La combinaison de sucre et de sel optimise l'hydratation, surtout en cas de forte chaleur et sudation. Cela limite également le risque de crampes.

Pour un effort inférieur à 1h30, les réserves de glycogène faites la veille sont suffisantes. Pour prolonger l'activité ou en cas de besoin, les aliments consommés pendant l'effort doivent être le plus digestes possibles. Des produits spécialement désignés pour l'effort existent : barres de céréales, gels, pulpe de fruits... mais des aliments « naturels » peuvent également être consommés : fruits (frais, secs, en compote ou en pâte), cakes (non chocolaté), pain, biscottes, biscuits secs et barres de céréales du commerce...

Concernant les **gels et barres énergétiques**, chercher une concentration en glucides proche des 30g par portion individuelle (et non par 100g) pour se rapprocher des recommandations durant l'effort (30 à 60g de glucides par heure). Cela varie du simple au double selon les marques ! A prendre aussi en considération : l'apport en protéines et en lipides (<5%) qui ne seront pas utilisés pendant ce type d'effort. Enfin, le goût et les conditions d'emballage (refermable ou non) sont à tester au préalable.

Les gels, très sucrés et concentrés, parfois même acides, peuvent provoquer des troubles intestinaux s'ils sont pris rapidement ou en trop grande quantité. Les pulpes de fruits sont un intermédiaire. Tous deux peuvent être dilués dans les boissons.

Dans tous les cas, la quantité totale de glucides est plus importante que la source, tant que le confort digestif est assuré.

Bonne course !

### CONSEILS POUR L'ALIMENTATION AVANT L'EFFORT

#### Couvrir ses besoins glucidiques

-> féculents raffinés (céréales blanches)

#### Compléter selon la faim avec des aliments bien tolérés

-> une source de protéines peu grasse (produit laitier, œuf, jambon, viande séchée...), des fruits (mûrs ou cuits), des légumes

#### Pour une digestion rapide et un confort pendant la course

-> peu de matière grasse, d'oléagineux, de boisson gazeuse.

Eviter les aliments non testés à l'entraînement

#### Ne pas entamer ses réserves en attendant le départ

-> sirop et éventuellement pulpe de fruit, pain blanc, pain d'épice, aliments de l'effort (gel, barre, gâteau de l'effort...)

**Rester hydraté. Pendant l'effort** : eau + sirop + 1 pincée de sel, 150 ml/ 15min selon T°C et humidité

**Ex 1** : Tartine de pain blanc, beurre, miel, compote, yogourt, thé

**Ex 2** : Flocons d'avoine, lait, fruits secs, noix concassées, café

