

L'alimentation et la compétition

Trois jours avant : Faire le plein

Les combustibles des muscles à l'effort étant le glucose et le glycogène mis en réserve dans les muscles et le foie, vous devez vous assurer d'en avoir de grandes provisions. La façon d'emmagasiner ces réserves est très simple : il faut que votre alimentation soit composée à **75%** de glucides pour les trois jours précédant la compétition. Cela signifie que les aliments que vous mettrez dans votre assiette à **chaque** repas doivent provenir de produits céréaliers, tel que, les pâtes alimentaires, le riz, le pain (céréale entière), semoule de blé dur, des légumes, des fruits, des produits laitiers comme le yogourt aux fruits et même des sucres simples, tel le miel et les confitures.

Allez-y faites vous plaisirs tout en vous assurant d'éviter les matières grasses, surtout animal car celles-ci ralentissent et empêchent la dissolution et l'absorption au système des glucides si indispensable à fournir le carburant à vos muscles. Assurez-vous de consommer suffisamment de glucides et de boire suffisamment d'eau trois jours avant une compétition. L'eau tant qu'à elle contient de l'oxygène (H₂O) qui est ici indispensable au transport des glucides transformé en glycogène fourni à vos muscles lors de l'effort.

La veille de la compétition :

Cette soirée fait partie des trois jours précédant la compétition et doit obéir à la loi du **75%** (produits céréaliers etc....) Optez alors pour repas faible en gras et protéines et principalement composé de pâtes alimentaires, de riz ou tout autre produit céréalier. Buvez suffisamment d'eau et ce, de façon graduelle;(500 ml.) pendant cette soirée.

Petit déjeuner :

Bagel, pain entier (miel, confitures), céréales, muffin, yogourt, fruits, fruits secs, jus et de l'eau encore (500ml) devrait composer votre petit déjeuner. Évitez toute matière grasse comme, le beurre, le bacon, le jambon et les épices. Assurez-vous par la suite et ce pendant toute la journée de la compétition de boire régulièrement, à petite dose, de l'eau. Il s'agit de remplacer l'eau perdue et de maintenir son niveau tout au long de la compétition.

La compétition :

Prévoyez de petites collations, barres énergiques (attention de bien lire les étiquettes car plusieurs types de barres énergiques contiennent beaucoup de matières grasses) yogourts, fruits secs (raisins, figues, abricots, dattes ...) fruits, noix, jus et eau. Les fruits secs sont fortement recommandés car leur concentration de sucre naturel est de beaucoup plus élevée que les fruits frais. (40 fois dans certains cas) Conjointement pris avec de l'eau fraîche cela saura remplacer les boissons énergiques de fabrication commerciale. (Gatorade etc.)

Lunch :

Mangez légèrement, soupe, sandwich faible en gras, (thon, saumon, pâté végétal), jus de légumes, lait, craquelins, fruits (bananes, oranges, raisins). Éviter les boissons gazeuses, les fritures (hot-dogs, frites et autres), celles-ci ralentissent l'absorption des sucres naturels dont vous avez besoin. Tenez compte que votre système digestif mets environ, de une à deux heures pour digérer un repas contenant de la viande. Sachez garder vos énergies pour la course.

Après la compétition (le repas du guerrier) :

C'est le moment de remplacer ce que l'on perdu et de faire immédiatement des réserves afin de pouvoir récupérer de façon adéquate. Vous avez 30 minutes après votre dernière course pour refaire le plein de glucides et de protéines. (Carburant). Offrez-vous même un lait au chocolat, un yogourt, des fruits secs, des noix, une barre de céréale et de l'eau. Prévoyez dans la voiture lors du retour de petites provisions, car il est important de continuer de fournir à votre corps une source de glucides tout les 30 minutes suivant la compétition afin de remplacer ce qui été dépensé.

Si vous n'avez pas d'autre course le lendemain matin, offre-vous donc une bonne pizza ou votre repas préféré. Sinon, refaite le plein. Bonne compétition !!!