

L'alimentation du cycliste

1- Principes de base

Le cyclisme est classé dans le cadre des sports de longue durée ce qui signifie obligatoirement la mise en place d'une ration pré compétitive.

Le sportif doit avoir une alimentation équilibrée pendant toute l'année et privilégier une alimentation hyperglucidique les jours précédant une épreuve.

Il est conseillé d'adopter cette alimentation spécifique les 3 jours qui précède l'épreuve, mais si ceci n'est pas possible, une alimentation hyperglucidique la veille de l'épreuve a également une incidence positive sur le stockage du glycogène.

Ce régime particulier doit privilégier les glucides complexes (féculents) et limiter les glucides d'index glycémique élevé (sucrieries, sodas) qui favorisent la sécrétion d'insuline. Pendant cette période, le cycloportif doit conserver l'apport protéique habituel et limiter les lipides.

Pendant l'épreuve, un apport de glucides rapides permettra aussi de limiter l'épuisement du glycogène. Cet apport de glucides permet aussi d'éviter l'utilisation trop rapide des protéines comme source d'énergie.

2- Un bon équilibre alimentaire (3 repas et 1 goûter) est indispensable au quotidien

- Le petit déjeuner doit représenter **25 % de l'apport journalier**.
- Prendre des féculents à chaque repas. **Ils permettent la synthèse du glycogène**, réserve en énergie du muscle.
- **Prendre au moins 3 produits laitiers par jour**, apportant calcium et protéines.
- **Consommer des légumes à chaque repas (déjeuner et dîner) et manger au moins 2 fruits par jour**. Cela permet d'assurer la couverture en vitamines, à consommer crus ou cuits qu'ils soient frais ou surgelés.
- **Limiter les lipides avant l'effort**, ceux-ci ralentissant la vidange gastrique.

2- Avant l'entraînement

Repas de la veille au soir :

un repas riche en glucides complexes : pâtes cuites « al dente » (pas plus de 7 minutes) ou riz (si possible Basmati) ou pommes de terre cuites avec la peau à la vapeur ou au four en papillote ; éviter les lentilles et les haricots secs, les pois chiches (peu digestes) ; plutôt viande blanche ou poisson blanc ou jambon ; plutôt du pain aux céréales ; pas de sauces grasses ; eau plate à table ; éviter le

fromage ; dessert simple : salade de fruits, ou fruits au sirop, ou compote de fruits; ou du fromage blanc +/- quelques fruits rouges ou un coulis de fruits rouges ; puis 3-4 dattes ou 2 figues séchées. Manger tranquillement et bien mastiquer ; il faut un délai d'au moins 2 heures entre la fin du dîner et le coucher.

Si l'entraînement se fait dans la matinée, un petit déjeuner à prendre idéalement 1h30 à 2 h avant la course :

café ou thé mais surtout pas de lait ni de café au lait (totalement indigestes le jour d'une course); 3-4 biscottes aux céréales ou 2-3 tranches de pain aux céréales qu'il faut faire griller (il sera alors plus digeste), pas plus de 10g de beurre, et de la confiture (si possible confiture au fructose fraises ou abricots), éviter le Nutella. Un petit verre de jus de fruits 100% pur jus ou 2 kiwis.

Si l'entraînement dans l'après midi, le déjeuner :

il doit être terminé 3 heures avant le départ de la course, il doit donc être très digeste donc sans aucune graisse. Il faut une portion de féculents (pâtes, riz, quinoa...) -les pâtes doivent être cuites « al dente », une petite cuillère à café d'huile d'olive dessus, très peu de Gruyère ; jambon blanc dégraissé . Pas de fromage ; eau plate ; surtout pas de poivre, épices moutarde etc.

Si l'entraînement se fait dans la soirée: Bien respecter le déjeuner (ci-dessus) et prendre une collation 1h avant l'effort constituée d'un fruit + un laitage nature OU un laitage nature + 2 tranches de pain grillées + confiture.

3- Quelques spécificités en cas de compétition

Il est alors important de s'y préparer plus en amont. Trois jours avant une activité ou une épreuve sportive, il faut ainsi instaurer un régime hyperglucidique (70 % des calories totales seront apportées par les glucides) afin d'augmenter les réserves musculaires en glycogène, tout en diminuant l'activité physique.

Le dernier repas sera pris 3 heures avant le début de l'activité ou une épreuve sportive et devra être allégé en fibres et graisses pour faciliter la digestion.

En attendant le début de l'effort, les boissons au fructose permettront de maintenir une bonne hydratation tout en apportant l'énergie nécessaire, sans modification notable de la glycémie (à consommer en petites quantités et souvent : 1 à 2 gorgées toutes les ½ heures).

Enfin, emportez de la nourriture dans la musette avec à la fois des protéines, des céréales et des sucres..

4- Pendant l'effort

Si l'effort dépasse 1 heure, une **supplémentation en glucides rapides devient obligatoire** (10 à 20 g de glucides toutes les 20 minutes sous forme de barres énergétiques, sucre, pâtes de fruits selon ses préférences) ainsi qu'une **prise régulière de boissons** (100 ml toutes les 20 minutes, eau, boissons sucrées).

Il est préférable pour les efforts prolongés c'est à dire au delà de 1 heure, de consommer des boissons enrichies en glucides simples de façon à diminuer la consommation du glycogène musculaire.

Composition d'une boisson utilisable pour des efforts prolongés : 100 ml de jus de fruit, 2 morceaux de sucre, 1 pincée de sel dans 1 litre d'eau

RAPPEL : Il est important d'avoir des apports hydriques permettant de compenser strictement les pertes induites par l'effort :

- Une diminution modérée de l'hydratation induit une forte altération de la capacité musculaire. En effet **une diminution de 1 % de l'eau corporelle entraîne une diminution de 10 % de la performance**. La perte hydrique est habituellement de 0,5 à 2 litres par heure.
- Les apports hydriques sont donc indispensables lorsque l'effort physique est prolongé au delà d'une heure.
- Il faut boire sans attendre d'avoir soif : **lorsque la sensation de soif apparaît, il existe déjà une déshydratation modérée**.
- Il faut se peser avant et après l'entraînement pour évaluer le niveau de correction de ses pertes hydriques à apporter.

5- Récupération

Elle doit répondre aux exigences suivantes :

- le sportif à la sortie de son effort physique est nécessairement fatigué : la dépense d'énergie doit être compensée.
- Il est nécessaire toujours dans un schéma d'équilibre nutritionnel de refaire les stocks de macro et de micro éléments.

A la fin de l'activité sportive, il est indispensable de se réhydrater et si possible de l'eau contenant du sel. Il faut également prendre des glucides (glucides simples et complexes : boisson sucrée, pain, barre de céréales, lait, yaourts à boire, fruits...) pour reconstituer les réserves en glycogène.

Le repas suivant sera riche en glucides complexes et en protéines mais peu gras et en quantité modérée pour faciliter l'élimination des déchets et poursuivre la récupération.