



Fiche nutrition spéciale

La nutrition pendant la cycloportive

Afin de bonifier votre préparation, il est nécessaire de suivre quelques conseils visant à optimiser vos apports hydriques et énergétiques vous permettant de réaliser la performance désirée :

Pendant l'effort

Au cours de l'épreuve, il est important d'apporter de l'eau (pour éviter la déshydratation) et de l'énergie.



Voici les conseils :



Rapidement, pensez à vous hydrater avec une boisson de l'effort « longue distance ». Cette boisson apporte des glucides, des protéines, des acides aminés et des micro-nutriments. Cette boisson doit être isotonique ou hypotonique pour une assimilation optimale des glucides et une bonne hydratation. Dans tous les cas, vous avez testé cette boisson à l'entraînement dans le mois précédent.

Il est conseillé de boire 500 ml / heure par gorgées régulières (toutes les 10/15 min)

En cas de chaleur importante, alternez eau et boisson de l'effort. Vous pouvez également sous doser votre boisson énergétique.

Pensez à recharger en eau et boisson au ravitaillement



Au sommet de chaque col, apportez une alimentation solide, de type barre de céréales. Dans la plaine, vous pouvez poursuivre et terminer cette barre ou ajouter un aliment plus fruité (barre fruitée, fruit sec, ½ banane...)

Dans les longues parties de plaine, vous pouvez agrémenter votre ravitaillement de préparation maison salée (cake salé, pain au lait avec jambon et fromage frais tartinable...) ou sucrée (part de tarte aux fruits, gâteau de semoule...) selon vos goûts. Il est également possible d'ajouter quelques morceaux de gatsport que vous n'avez pas consommé au petit déjeuner.



Lors de longues ascensions épuisantes, à l'approche du sommet, vous pouvez compléter par un gel énergétique.

Dans tous les cas, alternez vos prises alimentaires tout au long de la journée. Au fil de la journée, votre alimentation deviendra de plus en plus sucrée. Evitez d'apporter des gels dès le début de l'épreuve.

Faites vous plaisir !

Après l'effort

Après l'épreuve, pensez à vous hydrater et à conserver les habitudes prises pendant ces 3 semaines. Cela n'en sera que bénéfique pour la prochaine cyclo !



Ne jetez pas vos gels ou vos emballages dans la nature. Emmenez les dans vos poches ou jetez les dans les zones dédiées à cet effet.

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.