

Nutrition et cyclisme – Remplir ses stocks de glycogène avant une compétition (cycloportive, course en circuit, clm etc...)

Quelques notions :

- **Glycogène** = forme de stockage (réserve) du glucose dans les muscles et le foie.
- **Apports quotidiens en glucides conseillés = 4-8g/kg de poids de corps/jour**
Ex : athlète de 70kg consommant 6g/kg de glucides, soit = 420g/jour.
- **Apports glucidiques conseillés pour la recharge = 8-10g/kg de poids de corps/jour**
- **Où trouve-t-on les glucides dans l'alimentation** : céréales - tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc) – légumineuse – fruits - produits sucrés (miel, sucre de table, sirop d'érable, chocolat etc...) - biscuits/pâtisseries/viennoiseries – alcool/soda.



Pourquoi est-il important de maximiser les stocks de glycogène ?

1. Source d'énergie primaire/à utilisation rapide (réserve de glucose).
2. Carburant indispensable aux efforts courts/très courts et intenses.
3. Avoir « le réservoir plein » le jour J.

Nous allons voir comment optimiser le stockage du glycogène avant une épreuve cycliste, selon 3 stratégies, qui diffèrent en fonction du type de course et du temps disponible de chacun (dans le cas d'une course le dimanche).

- Sur 24h : clm, course en circuit ($\leq 1h30$), manque de temps
- Sur 3 jours : course en circuit, cycloportive, manque de temps
- Sur 1 semaine : cycloportive, course à étapes

1. Recharge glucidique sur 24h

Jours	Alimentation	Entraînement
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> - Glucides : 8-10g/kg de poids de corps pendant 24h - Favoriser le confort digestif (cf tableau recharge glucidique sur 7 jours) 	Rien ou « débloqué »
Dimanche matin ou midi (dernier repas)	<ul style="list-style-type: none"> - Pris 2-3h avant le départ (à tester au préalable en période d'entraînement) - Riche en glucides (soit 1-2g/kg) et en protéines - Facile à digérer : peu de fibres et de graisses (fromage, friture, viande grasse etc...) 	x

2. Recharge glucidique sur 3 jours

Jours	Alimentation	Entraînement
Jeu, Ven, Samedi midi	Début de l'augmentation des apports glucidiques → glucides : 8-10g/kg de poids de corps/jour	Rien ou faible intensité
Samedi soir et dimanche matin (si compétition l'après-midi)	<ul style="list-style-type: none"> - Maintient des apports élevés en glucides - Favoriser le confort digestif (cf tableau recharge glucidique sur 7 jours) 	x
Dimanche matin ou midi (dernier repas)	<ul style="list-style-type: none"> - Pris 2-3h avant le départ (à tester au préalable en période d'entraînement) - Riche en glucides (soit 1-2g/kg) et en protéines - Facile à digérer : peu de fibres et de graisses (fromage, friture, viande grasse etc...) 	x

3. Recharge glucidique sur 7 jours

Jours	Alimentation	Entraînement
Dim, Lun	Diminution des apports glucidiques quotidiens	Avec intensité → favoriser la baisse progressive des réserves de glycogène
Mardi	Début de l'augmentation des apports glucidiques (après l'entraînement) Glucides : 8-10g/kg de poids de corps/jour	Favoriser l'épuisement des stocks de glycogène (PMA, sprints, seuil...)
Mercredi, Jeu, Ven	Maintien des apports élevés en glucides (depuis la veille)	Rien ou faible intensité
Samedi	- Maintient des stocks de glycogène au max - Favoriser le confort digestif en diminuant : → la part des fibres (crudités, légumineuses, céréales complètes) → des graisses (viande grasse, fromage, friture, pâtisseries/viennoiseries)	Rien ou faible intensité (« déblocage »)
Samedi soir ou dimanche matin	Avant dernier repas léger et facile à digérer (confort digestif)	x
Dimanche matin ou midi (dernier repas)	→ Pris 2-3h avant le départ (à tester au préalable en période d'entraînement) → Riche en glucides (soit 1-2g/kg) et en protéines → Facile à digérer : peu de fibres et de graisses (fromage, friture, viande grasse etc...)	x

4. Exemple d'un repas de veille et/ou d'avant course

- Plat principal : riz basmati (blanc) accompagné de courgettes cuites à la vapeur et d'un blanc de poulet ; le tout parsemé d'huile d'olive et d'aromates (herbes, épices)



- Dessert : fromage blanc et/ou compote de pommes + une part de gâteau maison