

## Alimentation pendant l'effort - Concevoir sa propre stratégie nutritionnelle adaptée

Quantité conseillée en glucides pendant l'effort : **30-70g/heure**

NB : max 90g/h si tolérance digestive et pendant entraînement/course en montagne ou sortie longue (>5-6h)

### ❖ Alimentation liquide : boisson de l'effort



Pour un bidon (ici = 550 mL) :

- 550 mL d'eau
- 20-40g de glucides (mélange glucidique<sup>1</sup> ou maltodextrine)
- 1-2 pincées de sel<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Boissons énergétiques du commerce (Punch Power®, Overstim.s®, SIS®, Fenioux®, Isostar® etc...)

<sup>2</sup> Selon différents paramètres : forte sudation, chaleur élevée, intensité

**Consommation** : ± 1 bidon/heure d'effort (soit ± 500 mL)

**!! Une bonne hydratation est indispensable sur le vélo !!**

### ❖ Alimentation solide

La consommation d'aliments sous forme solide est fortement conseillée lors d'une sortie longue, pour plusieurs raisons : compléter les apports en nutriments, éviter une lassitude à force d'ingurgiter du liquide et éviter l'écoeurement, tout en apportant un peu de plaisir gustatif !



Les possibilités sont nombreuses : barre de céréales, barre aux fruits secs et oléagineux, fruits secs, banane, purée/pâte de fruits, gâteaux de riz/ de semoule etc... De plus, des gels énergétiques peuvent être consommés lors des sorties longues.



**Quantité** : 1 produit/heure d'effort (en plus de la boisson énergétique)

**Quand consommer** : en haut d'une bosse/d'un col, dans la plaine (quand intensité faible, dans le cas contraire, il sera assez difficile d'ingérer ces aliments...)

❖ Exemples de stratégies nutritionnelles en fonction de la durée de l'effort

Effort ≤ 1h15	1h15 < Effort ≤ 3h	Effort > 3h
Eau seule (pour ce type d'effort seulement)	<p><b>Exemple 1 : sortie d'1h30-2h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> heure : 1 bidon (eau + glucides)</li> <li>- 2<sup>ème</sup> heure : 1 bidon (eau + glucides)</li> </ul>	<p><b>Exemple 3 : sortie club 4h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> heure : 1 bidon (eau + glucides)</li> <li>- 2<sup>ème</sup> heure : 1 bidon (eau + glucides) + 1 part de gâteau de riz</li> <li>- 3<sup>ème</sup> heure : 1 bidon avec (eau + glucides) + 1 gel</li> <li>- 4<sup>ème</sup> heure : 1 bidon avec (eau + glucides) + 1 barre fruits secs/oléagineux</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
	<p><b>Exemple 2 : sortie de 3h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> heure : 1 bidon (eau + glucides)</li> <li>- 2<sup>ème</sup> heure : 1 bidon (eau + glucides) + 1 barre de céréales</li> <li>- 3<sup>ème</sup> heure : 1 bidon (eau + glucides) + 1/2 banane</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	

Les choix proposés ci-dessus servent de modèles et ne sont pas à appliquer à la lettre, **chacun adopte sa propre stratégie nutritionnelle** (préférences alimentaires, tolérance digestive etc...).

Il est possible d'alterner le contenu des bidons, soit un avec de l'eau seule et un avec le mélange glucidique. Par la suite, vous pouvez recharger en glucides lorsque vous remplissez vos bidons.

❖ Points à ne pas négliger

- Définir la quantité optimale en glucides en fonction de ses capacités digestives pendant un effort : dosage adéquat de la boisson de l'effort (après plusieurs tests) + alimentation solide.
- Faire attention au goût des boissons car possibilité d'écoeurement (il existe des boissons au goût neutre).
- Tester plusieurs fois ce qui doit être mis en place (**pas d'innovation le jour d'une compétition ou d'une sortie longue et intense en montagne**).
- Eviter de consommer des produits où la liste des ingrédients est longue et parsemée d'additifs alimentaires. Vous pouvez préparer vos propres barres/gâteaux maison, c'est encore mieux.

