

## 3. La période de compétition

La clé du succès sportif est de débiter l'épreuve avec des réserves maximales en glycogène et une hydratation optimale.

### Avant la compétition

- Pendant les 2 à 3 jours qui précèdent la compétition, l'alimentation doit être riche en glucides à IG moyen (ex. : la "Pasta party").
- Le dernier repas (2 à 3 h avant l'épreuve) doit être pauvre en lipides et fibres alimentaires, et riche en glucides, avec des aliments à IG modéré à élevé.
- 30 à 15 minutes avant le début de l'épreuve, prenez 250 à 300 ml d'une boisson isotonique (mais cette fois sans aliment) apportant des glucides simples (entre 5 et 8 g pour 100 ml).



Isostar Actifood High Energy (90 g)

Un gel fruité super énergétique (37,5 % de l'énergie apportée par les glucides) et exempt de matière grasse, pour permettre une assimilation encore plus rapide des glucides.

Un véritable concentré d'énergie à consommer pendant les efforts intenses, courts et répétés ou longs, en fractionnant les prises.

Un pochon souple qui facilite le transport et l'utilisation en cours d'effort.

Parfums : pêche, pomme

Actifood, le concentré énergétique fruité.

"J'utilise Actifood pendant les courses. Pratique à emporter et à consommer, ces gels fruités aromatisés pomme ou pêche me suivent partout et me permettent de faire le plein d'énergie."



David Moncoutié, Équipe COFIDIS

## Pendant la compétition

L'alimentation est variable selon les sports. Pour un effort de 1 à 3 h, il faut consommer une boisson isotonique avec des aliments sucrés de l'effort.

Au-delà de 3 h d'effort, il faut prendre une boisson isotonique associée à certains aliments (pauvres en lipides) qui apportent des glucides à IG élevés (ex. : pâtes de fruits) et des glucides à IG bas (ex. : des barres céréalières).

Pendant l'effort, il est important de boire régulièrement, en petites quantités, par prises répétées (150 à 300 ml par prise, soit au minimum 600 ml/h).<sup>1</sup>, <sup>2</sup>, <sup>3</sup>, <sup>4</sup> Les boissons doivent être environ à 15°C ; elles ne doivent pas être glacées pour ne pas perturber la thermorégulation.

À noter : lors d'exercices très prolongés (3 à 4 h), la quantité de sueur perdue peut atteindre 7 à 8 l. Le risque est alors une hyponatrémie (baisse du sodium dans le sang), exprimée par des crampes musculaires, des troubles du comportement, voire une perte de connaissance. Il est donc important de consommer des boissons qui apportent du sodium pendant et après les exercices de longue durée.



# ENERGIE



Isostar Energy Concentrate (filé de 5 tubes de 20 g)

Un produit riche en glucides rapidement utilisables par l'organisme, qui contient également du malté et du cola (action dynamisante). Energy Concentrate est une source d'énergie immédiate, qui donne un effet coup de fouet, en compétition, lors d'exercices intenses, courts ou longs.

À boire en petites gorgées pendant l'effort.

Un conditionnement pratique pour le transport et la consommation. Parfum : multifruit

<sup>1</sup> Bigard AX, Guzmanec CY, L'hydratation au cours des exercices de longue durée, Cahiers de Nutrition et de Diététique, 1996, 31, 149-157.

<sup>2</sup> Koulmann N, Barret S, Bigard AX, L'activité physique et la chaleur : de la physiologie aux recommandations d'apport hydrique, Med Trop 2004, 53, 617-26.

<sup>3</sup> Koulmann N, Bigard AX, Hydratation et sports, in Nutrition du Sportif, Bigard AX, Guzmanec CY, Collection « Sport », Masson éditeurs, Paris, 2003, 235 pages.