

## Conseil Nutrition 8 : les 48 h avant la course

La Course de l'Escalade, celle pour laquelle vous vous êtes préparé-e méticuleusement ou de façon plus décontractée, selon les objectifs et le temps consacré, est bientôt là ! Voici donc nos derniers conseils pour être au top le jour J.

### Faire le « plein »

Dans les articles jalonnant ces 7 dernières semaines, nous avons expliqué l'importance de ne pas suivre de régime strict et de mettre régulièrement des féculents aux trois repas principaux, afin de permettre à la musculature de recharger les stocks d'énergie pour soutenir les entraînements. Le profil de la Course de l'Escalade, court et intense, pousse les coureurs et coureuses à aller souvent plus durement dans l'effort et donc de brûler prioritairement l'énergie sucre, contrairement à une course de fond où les graisses participent comme substrat énergétique. Il est alors nécessaire de se rendre sur la ligne de départ avec des stocks de glycogène suffisants.

### J-1

Le repas de la veille au soir est donc le moment de manger plus de féculent que d'habitude : plat de pâtes, risotto ou autre menu contenant par exemple pommes de terre, quinoa, polenta, sarrasin, millet ou encore orge ou pain font l'affaire. Ecoutez cependant votre faim, il n'est pas nécessaire de se forcer plus que de raison et finir le repas ballonné, avec une digestion au ralenti due à un repas trop copieux. Complétez avec une protéine peu grasse (volaille ou viande blanche, poisson, œufs voire fromage) ainsi qu'une part de légumes, sous forme cuite si l'intestin est fragile. Il serait mieux d'éviter des repas gras tels que fondue, saucisses ou fast-food qui ralentissent la digestion, péjorant la qualité du sommeil. Les légumes secs seront eux aussi à réserver pour un autre moment, car très riches en fibres, de même que l'alcool. Pensez à vous hydrater, sans exagérer, et évitez ou limitez les boissons excitantes.

### Le jour J

La composition du dernier repas peut varier selon l'horaire de départ et ses habitudes, être sous forme de petit-déjeuner ou de repas, mais il est nécessaire de respecter un temps de digestion suffisant pour éviter tout problème digestif : courir et digérer en même temps n'est en effet pas possible, et si la digestion n'est pas suffisamment avancée voire terminée on s'expose à un inconfort ou des douleurs abdominales, un poing de côté ou des nausées, voire des vomissements selon sa sensibilité.

Pour une formule petit-déjeuner, le féculent sera par exemple des tartines ou du pain avec un peu de jambon, fromage ou œufs en formule salée, ou des flocons d'avoine avec un laitage, complétés par une banane ou une compote et une boisson selon vos habitudes. Pour la formule repas, celui-ci aura le même profil que celui de la veille : un féculent en suffisance, une protéine qui peut être simplement du fromage râpé sur vos pâtes, un légume éventuellement mais il n'est pas prioritaire dans l'assiette. N'oubliez pas de vous hydrater car même par temps froid la perte hydrique à l'effort est importante. Ces deux types de repas seront pris trois heures avant votre départ de course... calculez bien ! Pour les personnes connaissant le gâteau de l'effort ou « gatosport », il peut être une option pratique si la logistique de la journée ne permet pas un repas pris à la maison, et il a l'avantage de pouvoir être avalé seulement deux heures avant le départ. Mais une règle est d'or : n'innovez pas le jour J avec des aliments que vous n'avez pas l'habitude de manger, et inspirez-vous de ce que vous avez fait précédemment pendant les entraînements et qui fonctionnait bien pour vous, cela aura aussi des chances de convenir avant votre course. Une « boisson d'attente » peut enfin être éventuellement bue durant l'heure précédant le départ : faite maison avec de l'eau, une petite quantité de sucre, sirop ou miel, ou industrielle avec une « boisson de l'effort », elle pourra être sirotée pendant l'échauffement et limitera la diminution du sucre sanguin pour cause de stress.

Vous l'aurez donc compris, il n'est pas conseillé de vous mettre sur la ligne de départ le ventre vide, mais au contraire d'affiner les derniers détails nutritionnels de votre préparation pour vivre un beau moment et avoir de bonnes sensations sportives. Nous n'avons donc plus qu'à vous dire.... Bonne course !

**Votre équipe Alpha Nutrition**