



SOMMAIRE

Sommaire	Page	1
Equilibre alimentaire	Page	2
Les différents groupes d'aliments	Page	3
Fréquence de consommation conseillée	Page	4
Schéma alimentaire: menu équilibré	Page	5
Conseils généraux	Page	6
Les 3 jours précédant la course	Page	6
Le repas de la veille	Page	7
Le dernier repas avant la compétition	Page	9
Alimentation pendant la course	Page	11
Alimentation après la course	Page	12
Conclusion	Page	12

Equilibre alimentaire

La façon de nous alimenter joue un rôle primordial dans l'équilibre de notre santé; ce rôle est d'autant plus important pour vous qui pratiquez une activité physique de haut niveau.

L'alimentation d'un sportif est fondamentalement la même que celle du sédentaire. Elle doit être équilibrée, variée, régulièrement répartie sur la journée. Seul l'apport calorique est augmenté.

Mais qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Les aliments ont été divisés en groupes. Au sein de chaque groupe, les aliments sont de composition identique ou très proche et de ce fait interchangeables. Chaque groupe est symbolisé par une forme. Vous découvrirez dans le tableau suivant les différents groupes alimentaires.

Un aliment de chaque groupe à chaque repas vous assure une alimentation équilibrée. Veillez donc à la composition de vos menus. Si votre appétit n'est pas suffisant pour manger un aliment de chaque groupe à chaque repas, il vous est toujours possible de prendre un aliment d'un groupe à un autre moment de la journée.

Les différents groupes d'aliments	Les principaux éléments vitaux apportés par chaque groupe
Groupe ● le lait, les yoghourts les fromages les laitages (flan ...)	- des protéines (= matériaux de construction et d'entretien du corps) - du calcium (solidité des os)
Groupe ■ toutes les viandes, abats (foie ...) les poissons, les œufs les charcuteries maigres (viande séchée, jambon, bœuf fumé ...)	- des protéines - du fer
Groupe ▲ tous les légumes tous les fruits, jus de fruits, jus de légumes	- des vitamines - des minéraux (potassium, magnésium ...) - des fibres
Groupe ◆ pain, pommes de terre céréales (pâtes, riz, millet, polenta, flocons d'avoine ...) légumes secs (lentilles ...)	- des glucides (= énergie) - des vitamines } surtout dans les - des minéraux } céréales complètes - des fibres }
Groupe ▽ les graisses visibles: huile, beurre, margarine, crème les graisses cachées: charcuterie, viandes, pâtisseries, chips, fromages, noix, noisettes, amandes ...	- de l'énergie - des vitamines (dans les huiles, le beurre, la margarine)
Groupe ■■ sucre, confiture, miel, glace, sorbet, chocolat, pâtisserie ... boissons sucrées (Coca-Cola ...), jus de fruits sucrés	Groupe à part des groupes précédents car ces aliments n'apportent pas d'éléments vitaux pour l'organisme. Ils apportent des graisses et du sucre.
Boissons L'eau est la seule boisson indispensable !	

Fréquence de consommation conseillée	Les tendances actuelles qui provoquent un déséquilibre de l'alimentation
au moins 2 à 3 portions par jour une portion: 2 dl de lait ou 180 g de yoghourt nature ou 30 g de fromage	Consommés en trop grande quantité, les fromages sont une source de graisses d'origine animale importante.
- une portion de 100-120 g de viande, midi ou soir, + autre portion - un aliment de ce groupe peut être remplacé par un aliment du groupe ●	La consommation actuelle de viande est trop élevée. Pensez aux poissons, aux œufs et surtout aux aliments du groupe ● !
- au moins 3 fruits ou jus de fruits par jour - au moins une portion de légumes (cru ou cuit) par repas	} Ces aliments font souvent défaut dans } l'alimentation quotidienne. Les aliments } du groupe ◆ sont cependant indispen- } sables à la pratique du sport car per- } mettent de constituer des réserves } d'énergie (= glycogène).
- au moins aux trois principaux repas - éventuellement en collation	
- faites la chasse aux graisses cachées: viandes grasses, charcuterie grasse - nos besoins sont beaucoup plus faibles que notre consommation actuelle - environ 1-2 cuillères à soupe par repas d'huile de colza ou d'olive	
A consommer en petite quantité dans les desserts, en collation, avant, pendant, après l'effort. Se méfier des boissons sucrées: 1 litre de Coca-Cola apporte 20 morceaux de sucre !	Ces aliments appréciés de tous sont consommés en trop grande quantité. Ils calment momentanément une fringale mais coupent l'appétit pour les autres aliments (groupes ▲ et ◆).
Boire au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour. Augmenter la quantité les jours d'entraînement.	Réconciliez-vous avec l'eau. Buvez avant d'avoir soif.

Schéma alimentaire: menu équilibré

Petit déjeuner (exemple de menu)	Midi (exemple de menu)	Collation (exemple de menu)	Soir (exemple de menu)
● lait	■ viande	◆ pain	■ ou ● œufs ou fromage
▲ jus de fruits * non sucré	▲ légumes	● fromage	▲ salade
◆ céréales (ex. flocons d'avoine)	◆ pommes de terre	▲ fruit	◆ céréales (pâtes ou riz ...)
▲ graisse contenue dans le lait	▲ fruit cru *	▲ graisse contenue dans le fromage	▲ fruit cuit
	● produit laitier * (ex. flan)		▲ graisse contenue dans les œufs ou le fromage + graisse pour l'assaisonne- ment
	▲ graisse contenue dans la viande + graisse pour la cuisson des aliments		
* peut être pris comme collation dans la matinée	* peuvent être con- sommés hors du repas de midi, en collation		

Conseils généraux

- Commencer la journée par un petit déjeuner copieux: après une nuit de jeûne, notre corps a besoin de "carburant" pour démarrer d'un bon pied ...
- Fractionner l'alimentation en 3 ou 4 repas par jour.
- Prendre les repas dans une atmosphère de détente et bien mastiquer les aliments: une bonne digestion en dépend.
- Manger varié pour assurer un apport suffisant de vitamines et de minéraux.
- Boire suffisamment dans la journée de préférence en dehors des repas.
- Consommer peu de graisses (éviter les fritures).

Les 3 jours précédant la course

- ... prévoyez une alimentation plus riche en glucides qu'à l'ordinaire (consommer davantage d'aliments du groupe ◆) afin d'augmenter votre stock de glycogène musculaire. Votre organisme peut ainsi fournir, le jour de la compétition, un effort de plus longue durée.
- Se contenter ces jours-là d'un entraînement léger.

Le repas de la veille

Il est de digestion facile, riche en glucides. N'oubliez pas de vous hydrater (en dehors des repas).

Quels aliments et quels modes de cuisson devez-vous choisir ?

- Des viandes maigres: rôties, grillées, bouillies.
- Viande séchée, jambon dégraissé, bœuf et dinde fumé.
- Des poissons frais ou surgelés au naturel: au four, pochés, grillés, en papillote dans du papier d'aluminium.
- Oeufs cuits avec peu ou pas de graisses.

Ces aliments du groupe ■ ne sont pas indispensables la veille d'une compétition; ils seront exclus de ce repas ou consommés en petite quantité.

- Fromages (éviter les fromages fermentés, à moisissures type gorgonzola), laitages (flan ...), yoghourts, lait.
- Pâtes, riz, polenta cuits à l'eau, au bouillon.
- Pommes de terre cuites à l'eau, au bouillon, à la vapeur, au four, au lait.
- Légumes frais, en conserves, surgelés, au naturel (éviter les légumes provoquant des ballonnements: haricots, aubergines, choux, salsifis, poivrons, champignons ... ainsi que les légumes secs).
- Les matières grasses (huile, beurre, margarine) sont à consommer crues (pour assaisonner céréales, légumes vapeur ...).

- Des fruits frais (mûrs), en conserves, surgelés.
- Des biscuits secs.
- Assaisonnements: jus de viande dégraissé, sauces avec peu de graisses, coulis de tomate (éviter les sauces épicées, l'ail, l'oignon).

Composition du repas la veille de la course

▲ et/ou ◆	potage de légumes et/ou de céréales
■ ou ●	100 g de viande ou de poisson ou 2 œufs ou du fromage (de préférence)
◆	pâtes ou riz ou pommes de terre et pain
▲	salade ou légumes cuits
▲	fruit cru ou cuit
▶	graisses contenues dans les aliments des groupes ■ ou ● + graisses pour assaisonner
EAU	

Le dernier repas avant la compétition

Sa composition dépend de l'heure du départ; il a lieu au moins 3 heures avant le top départ. Il est également de digestion facile, riche en glucides.

Pour les participants au parcours Zermatt – Verbier:

- **Départs à 2200, 2300**

Le dernier repas est le repas du soir.

En attendant le départ, buvez régulièrement toutes les heures:

- soit de l'eau plate nature;
- soit une boisson légèrement sucrée (recommandée chez les personnes anxieuses !) dont la teneur en sucre ne dépassera pas 25 g par litre.

Vous pouvez par exemple:

- Préparer 1 l de thé sucré avec 5 morceaux de sucre.
- Diluer un berlingot de 2,5 dl de jus de fruits non sucré (= sans adjonction de sucre) dans 7,5 dl d'eau.
- A partir de produits glucidiques en poudre proposés dans le commerce, vous pouvez dissoudre:
 - 25 g d'Isostar, de Perform (produits Wander) dans 1 l d'eau;
 - 2 mesurette (= 28 g) d'Isodrink (Migros) dans 1 l d'eau.

- **Départs à 2400, 0100, 0200, 0230**

Entre le repas du soir et l'heure du départ, prévoyez une collation:

- sandwich (pain avec petite portion de fromage);
- fruits secs;
- bâtons de céréales;
- barres, biscuits énergétiques;
- berlingot de jus de fruits non sucré.

Buvez également toutes les heures.

Pour les participants au parcours Arolla – Verbier:

- **Départs à 0400, 0430, 0500, 0530, 0600, 0630**

Le petit déjeuner est copieux et consommé le plus tôt possible par rapport à l'heure du départ. Le respect de 3 heures de marge entre la fin du dernier repas et le top départ est difficile dans ce cas.

Prenez d'autant plus le temps de bien mastiquer vos aliments !

Alimentation pendant la course

Mangez et buvez régulièrement, si possible, **toutes les 20 minutes** tout au long du parcours. Sachez perdre du temps pour en gagner !

- Les sensations de fatigue et de faiblesse sont les conséquences d'une déshydratation qui diminue votre performance.
- Préparez-vous des boissons légèrement sucrées (soit une concentration plus élevée que précédemment, 25–60 g de sucre par litre). Voir précédemment les différentes boissons sucrées que vous pouvez emporter.
- Des boissons trop sucrées (80 g de sucre par litre), trop riches en sel, stagnent plus longtemps dans l'estomac et peuvent vous incommoder.

L'apport régulier d'énergie (glucides) est également nécessaire sous forme:

- de bâtons de céréales;
- de fruits secs;
- de barres, de pâtes, de biscuits énergétiques;
- de boissons sucrées.

Un grand nombre de produits sont proposés dans le commerce et sont intéressants dans le cadre de cette compétition:

Par exemple:

- Sportive Perform (Wander)
- Nergi Sport (diététique et santé)
- Fit, Sport Vit (Migros), etc ...

Alimentation après la course

Il faut éliminer les toxines accumulées pendant l'effort, réparer les pertes, reconstituer les stocks.

Dès l'arrivée, boire beaucoup, par petites quantités mais souvent.

Pendant 24 h à 36 h, les différents repas sont de digestion facile, peu gras; évitez les aliments du groupe ■.

Les jours suivants, l'alimentation habituelle est reprise, c'est-à-dire une alimentation équilibrée, variée et ... appétissante !

Conclusion

A partir de cette brochure, à chacun d'adapter, de personnaliser son alimentation en fonction de ses goûts et de son expérience.

Un entraînement régulier associé à une bonne alimentation vous permettront de participer dans les meilleures conditions à cette remarquable compétition.

N'essayez pas une nouvelle alimentation pendant une compétition.

N'attendez pas d'avoir soif pour boire.

Bonne course !