



LE DERNIER REPAS AVANT L'ÉPREUVE

TOUT D'ABORD, AVOIR DIGÉRÉ...

Afin de performer et de se faire plaisir durant l'épreuve, il est important d'avoir des réserves énergétiques optimales et d'avoir suffisamment digéré pour être pleinement concentré sur l'effort.

L'important est de respecter un temps digestion de 3h minimum. Bien sûr cela permet d'éviter les remontées acides, les troubles digestifs... mais aussi de concentrer l'énergie pour pédaler. En effet, digérer nécessite de l'énergie qui n'est pas utilisée pour votre effort.

A QUELLE HEURE MANGER ?

Si la compétition a lieu dans la matinée ou entre midi et 14h, l'idéal est de faire un seul et unique repas pour ne pas multiplier les efforts de digestion et autres mécanismes physiologiques dont la sécrétion d'insuline (cf fiches *Les glucides*).



Si vous vous levez tôt, vous pouvez consommer votre dernier repas jusqu'à 5h avant le départ. Mais il sera préférable d'ajouter une collation 1h30 à 1h avant le départ pour assurer un niveau d'énergie stable : 1 banane bien mûre ou quelques tranches de pain d'épices ou 1 à 2 compote sans sucres ajoutés, ou un mixFruits d'Overstim's...

Que l'on peut compléter par une boisson d'attente : 250 à 500mL de boisson sucrée (*eau et jus de raisin par exemple ou un gel energix miel Overstim's à diluer dans de l'eau*) à consommer dans le calme jusqu'au départ.

Selon l'appétit et le temps de digestion avant l'épreuve, adapter la consistance du repas. Composer le repas avec 1 plat sucré et 1 plat salé, avec au minimum : 1 boisson, 1 portion de protéine et 1 de féculents.

QUELQUES EXEMPLES DE PETIT DÉJEUNER



Au choix : à compléter d'une boisson.

Les quantités sont à adapter en fonction de la durée de l'effort prévu, de l'intensité et de la météo.

- Muesli aux noix et lait ou boisson au soja vanille,
- Gâteau de semoule raisins secs et amandes,
- Pain de seigle et jambon blanc ou cru,
- Crêpe jambon œuf → compléter avec des glucides pour ne pas être trop protéiné.

Version sans gluten et sans produits laitiers (*si sensibilité digestive*) :

- Porridge flocons sarrasin, noisettes, pomme, cannelle et lait de soja nature,
- Pancake à la farine de châtaigne, fruits rouges et miel,
- Gâteau de riz au lait de coco et graines de chia,
- Galette de sarrasin jambon et œuf → compléter avec des glucides pour ne pas être trop protéiné.

EXEMPLE DE DÉJEUNER

Si la compétition a lieu dans l'après midi ou dans la soirée, 2 repas seront nécessaires. Privilégier un petit déjeuner léger et digeste puis un déjeuner plus consistant de la même structure que vu ci-dessus.



EXEMPLE, DÉPART À 15H :

- **Petit déjeuner (8h)** : Poire, 2 à 4 tartines de pain complet (*beurre et miel*), 1 oeuf à la coque
- **Déjeuner (11h30)** : Petite entrée de betterave, haricots verts et huile de noix; purée de pommes de terre qui sera très digeste en accompagnement du jambon → Si départ à 18h : Ajouter une collation à 16h30
- Tisane, biscuits secs et compote, fruits secs

QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR MIEUX CHOISIR LES ALIMENTS :

	ALIMENTS À LIMITER	ALIMENTS À PRIVILÉGIER
A éviter dans tous les cas	Matières grasses (viennoiseries, charcuteries grasses, fritures...)	
Selon la tolérance digestive	Fruits crus peu mûrs Fruits secs (abricots, pruneaux, figues) Crudités de légumes, (tomates, poivrons, concombres, poireaux, choux, navet, potiron, ail, oignon) Pain complet, céréales complètes, lentilles, pois chiche, haricots secs Laits animaux, fromage blanc, yaourts Café au lait Epices	Fruits crus bien mûrs éventuellement pelés Fruits cuits Légumes cuits à la vapeur, en papillote ou cuisson rapide au wok Pain semi complet (farine T110), seigle, campagne, au levain Pâtes semi complète ou raffinées, au petit épeautre, riz basmati Alternatives végétales : soja BIO français ou amandes ou noisettes BIO faits maison si possible Gruyère, Comté, Emmental, Beaufort en quantité limitée
Selon la difficulté et le dénivelé du parcours : Ajouter 1 à 2 portions de protéines maigres	Graisses de cuisson (oeuf au plat, omelette)	Jambon blanc, blanc de poulet, oeuf coque ou mollet, tranche de Gruyère/Beaufort/Emmental
Avec une pointe de gourmandise	Pâte à tartiner industrielle Céréales sucrées, galettes de riz	Purée d'amandes, noisettes, cacahuètes Beurre cru, huile d'olive ou colza Miel, confiture, chocolat noir Crêpes, pancake

➔ PROCHAINE FICHE NUTRITION :
LE RAVITAILLEMENT

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.