



LA COLLATION D'APRÈS COURSE

La compétition est l'ultime effort de votre semaine, bloc de travail ou même de votre saison. C'est donc le moment de tout donner et de valider tous les efforts consentis durant votre préparation. Vous êtes allés au bout de vous-même et vous avez sprintez jusqu'à la ligne. Il est donc temps de refaire le plein d'énergie, de réparer les lésions causées par l'effort et de vous récompenser également, vous l'avez bien mérité !

La collation d'après course va permettre de mieux assimiler le travail et de progresser, de limiter les courbatures du lendemain, les crampes, la fatigue. La prochaine course se gagne dès lors que la précédente se termine...

1 : RÉHYDRATER

Tout d'abord, il va être important de se réhydrater et de commencer à éliminer les déchets produits à l'effort.



Une eau minérale fortement minéralisée (500mL → à volonté) de type Vichy Saint Yorre ou Vichy Célestins voire Rozana va permettre cela. Vous pouvez également y ajouter une dose de boisson sucrée (jus de raisins, cerises, cranberries, grenade, sirop, boisson de l'effort...) pour débiter la recharge de votre stock de glycogène et apporter des micronutriments protecteurs (antioxydants...)

2 : NUTRIMENTS

Vos intestins ne sont pas encore totalement à 100% de leurs capacités, inutile d'abuser sur les quantités. Le mieux est même de répéter les apports, comme si vous "grignotiez" pendant les 3 prochaines heures :

- **Une boisson riche en protéine** (whey ou protéine de chanvre si vous ne consommez pas de produits laitiers) ou un 250 mL de yaourt à boire dans les 30 minutes suivants l'effort
- Associer cela avec **un fruit bien mûr** (ou de la compote) pour l'apport en sucres mais aussi en antioxydants et sels alcalinisants bénéfiques à la récupération
- Compléter vos apports avec des **bouchées de bananes mûres, pâte d'amande, pâte de fruits, fruits secs, riz au lait...**

3 : COLLATION PLUS STRUCTURÉE

45 minutes à 1h après l'effort, il est temps de passer à table et de faire une collation plus structurée, composée de :

- **Féculents** (riz, pomme de terre, avoine ou pâtes, lentilles quinoa si vous les digérez)
- **Protéines** (blanc de poulet, jambon blanc ou cru, truite fumée, oeuf)
- **Une petite source de légumes cuits** (courgette, betterave, carotte...)
- **Une huile de qualité** (olive et/ou colza/noix)
- **Quelques petites portions d'aliments plaisirs** (fromage, chocolat, fruits à coque, fruits secs)
- Selon vos goûts, des **épices** (éviter le poivre et le piment), de la levure diététique ou du germe de blé (attention ils contiennent du gluten), du gomasio...
- Éventuellement **un fruit et/ou un yaourt**, compote, riz au lait, gâteau de riz, part de flan pâtissier...



Continuer ensuite de consommer des petites bouchées sucrées et buvez ! Les urines doivent être claires avant d'aller vous coucher.

➔ PROCHAINE FICHE NUTRITION :
QUELLE BOISSON CHOISIR À L'EFFORT

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.