

## Arriver au top le Jour J !!!

### La notion d'affûtage

#### (2<sup>ème</sup> partie, la nutrition)

Lors du précédent article consacré à l'affûtage, centré essentiellement sur l'entraînement, nous avons pu voir que celui-ci permettait de mettre toutes les chances de son côté pour être au top le jour J. En effet la diminution du volume et le maintien de l'intensité permet une amélioration de l'appétit physique de part la diminution de la fatigue. Ce procédé permet ainsi de tirer tout le bénéfice de l'entraînement.

Mais l'entraînement n'est pas le seul maillon sur lequel l'athlète doit se pencher pour obtenir une performance optimale, la stratégie nutritionnelle est également très importante.

Une phrase de Costill (*entraîneur de natation Américain, réputé également dans la physiologie de l'effort*) illustre bien l'importance de la nutrition dans l'entraînement : « Un bon régime alimentaire ne suffit pas à faire d'un athlète moyen un champion, mais un mauvais régime alimentaire peut ramener un champion à l'état d'athlète moyen ».



#### Tout d'abord en quoi consiste l'affûtage nutritionnel

- Optimiser le stockage du glycogène (sucre complexe qui sert de carburant pour les muscles)
- Maximiser les réserves hydriques
- Eviter tout problème digestif
- Permet une meilleure efficacité immunitaire après l'effort.

Le but de l'affûtage nutritionnel consiste donc à augmenter la performance.

#### **La chronologie alimentaire de J -6 à J 0 (pour une compétition se déroulant le Dimanche)**

J -6 (lundi)	}	5 à 6g de glucides/ kg de poids. Alimentation normo-glucidique.
J -5 (mardi)		
J -4 (mercredi)		
J -3 (jeudi)	}	8 à 12g de glucides/ kg de poids. Alimentation hyperglucidique.
J -2 (vendredi)		

J -1 (samedi) } 5 à 6g de glucides/ kg de poids corporel. Alimentation normo-glucidique. L'athlète  
J 0 (dimanche) } ne devra pas consommer de féculents en excès (pâtes, riz ...), une simple assiette  
suffira, sinon la vidange gastrique pourra être perturbée et être à l'origine de  
troubles intestinaux durant la course.

## **Exemple de menus (qui n'est qu'un exemple)**

### **De J -3 à J -2**

#### Matin

- Un fruit ou jus de fruit
- Une portion de produit céréalier (pain complet, céréales, flocons d'avoine ...)
- Un produit sucré (miel ou confiture)
- Un laitage (yaourt ou lait)
- Une boisson chaude sucrée

#### Midi & Soir

- 1 crudité (exemple : 1 bol de salade accompagné d'une vinaigrette composée d'huile d'olive, de noix et de colza)
- 1 portion de féculent (exemple : une grosse assiette de pâtes)
- 1 à 2 tranches de pain complet ou de seigle
- 1 portion de protéines (exemple : volaille, poisson ou jambon → ~100 à 150g)
- Un yaourt
- Un dessert (exemple : fruit, compote, gâteau de semoule, flan aux pruneaux ...)

#### Goûter

- 1 fruit (idéalement une pomme ou une banane)
- 10 à 20 amandes
- 1 barre de céréales
- 1 à 2 tranches de pain d'épices

#### Tout au long de la journée

- Apport hydrique (1,5 l minimum)
- Eventuellement une boisson aux polymères de glucose (0,5 l/ jour)

#### En soirée

- Une tisane au miel
- Un carré de chocolat noir (pour se faire plaisir)

## De J -1 à J 0

### Samedi

- Matin
  - Idem J -2 et J -3
- Midi et soir
  - 1 potage
  - 1 portion de féculent (exemple : 1 petite assiette de pâte)
  - 1 portion protéique (exemple : volaille, poisson, jambon - ~80g)
  - 2 tranches de pain blanc
  - 1 produit laitier (yaourt au lait fermenté, fromage frais, fromage à pâte cuite)
  - 1 fruit cuit ou une compote
  - 1 riz au lait ou un gâteau de semoule

### Le dernier repas

#### But

- Maintenir la glycémie
- Etre digeste

- Si compétition le matin
  - 1 thé ou un café
  - Müesli ou flocons d'avoine
  - Pain de mie ou biscotte accompagné de miel
  - Un yaourt
- Si compétition l'après-midi
  - Riz ou pâte avec du ketchup
  - 1 yaourt
  - 1 gâteau de riz ou de semoule

### La ration d'attente

#### But

- Maintenir une bonne hydratation
- Maintenir un état glycémique optimal
- Maintien du capital hydrique

La ration d'attente doit être principalement composée de fructose. Il faut la boire à intervalle régulier (400 à 500 ml).

Le fructose présente l'intérêt d'être non insulino-sécréteurs, ce qui permet d'éviter une hypoglycémie réactionnelle. L'hypoglycémie réactionnelle est causée par l'ingestion de glucose (sucre simple), la quantité d'insuline dans le sang augmente et favorise la captation de glucose dans le sang.

A partir de la mise en action (échauffement) vous pouvez opter pour la prise d'une boisson glucidique adaptée. L'intérêt de cette pratique étant de retarder l'utilisation du glycogène musculaire qui vous sera très utile durant la compétition.

### **Durant l'effort**

Privilégier une boisson hypotonique qui permettra une meilleure tolérance gastrique et diminuera ainsi les troubles digestifs. Cette boisson devra être prise en petite quantité et à intervalle régulier.

### **Ce qu'il faut retenir**

- Les réserves glucidiques s'acquièrent dans les 2 à 3 jours qui précèdent la compétition
- Il existe un seuil maximal d'ingestion de glucides, le fait de doubler les valeurs ne changera rien voir même pourra entraîner des complications (mauvaise vidange gastrique, voir ci-dessus)
- 80% de la mise en réserve s'effectue durant les 24 premières heures du régime
- Privilégier l'apport de glucides à index glycémique faible (légumes secs, produits céréaliers complets : pâtes, riz, pain, céréales ...)
- Eviter toute surconsommation de produits sucrés
- Veiller un apport de graisse (de bonne qualité : huile d'olive, de noix, de colza) en quantité suffisante pour un maintien des fonctions cellulaires.



### **Bibliographie**

- Boisseau N, 2005. Nutrition et Bioénergétique du sportif. 1<sup>ère</sup> édition. Edition Masson, Collection STAPS. 217p.
- Millet GP & al, 2007. La préparation physique. 1<sup>ère</sup> édition. Edition Masson, Collection STAPS. 390p.
- Poortmans JR & al, 2003. Biochimie des activités physiques. 2<sup>ème</sup> édition. Editions De Boeck Université, Bruxelles. 488p.
- Riche D, 1998. Guide nutritionnel des sports d'endurance. 2<sup>ème</sup> édition. Editions Vigot, Paris. 369p.