

## Plan d'alimentation avant une longue sortie

Amis Cyclos Bonjour !

Très heureux de vous retrouver pour aborder avec vous ce mois-ci un des aspects des plus importants pour bien préparer une longue sortie à vélo : **l'alimentation du cyclo.**



*Je rappelle notamment que l'année sera marquée par la participation au brevet des 200 km et par l'étape du Tour de France de 205 km. Les longues distances, à vélo, constituent souvent un bel objectif pour le cyclotouriste. En témoignent les nombreux brevets distribués lorsque l'on termine un parcours suffisamment long. La question de la préparation de ces longues sorties se pose alors. Est-il bien nécessaire de rappeler que les choix alimentaires optimisent les entraînements et permettent d'arriver en forme le jour de la sortie programmée ? Je vous propose en toute modestie quelques réponses aux questions nutritionnelles que vous vous posez.*

### Un entraînement adapté et progressif.

Avant tout, il est primordial de préparer son organisme aux longues distances. Et pour cela, le moyen le plus sûr est d'adopter un entraînement progressif. On ne se lance pas sur 200 km sans avoir au préalable validé des kilométrages inférieurs ! Prenez donc le temps de vous entraîner et d'augmenter le volume de vos séances petit à petit.

La bonne stratégie alimentaire à mettre en place repose sur deux fondamentaux :

- **L'hygiène de vie** : Cela passe par une alimentation de qualité et de bonnes nuits de sommeil.
- **Vos apports hydriques**. Buvez régulièrement au fil de la journée afin d'éliminer les déchets produits par l'organisme. Tout ce qui est bu sera utilisé par le corps. Emmenez votre bouteille d'eau à droite, à gauche pour ne pas oublier.

Soyez attentif à avoir un bon rythme alimentaire (petit déjeuner, déjeuner, dîner, et goûter (facultatif)) doublé d'une qualité optimale de vos aliments.

### Un ravitaillement adéquat.

Évidemment, une longue sortie se prépare aussi dans l'assiette des repas qui précèdent et dans la musette de votre ravitaillement sur le vélo.

Pour faire simple, ne bouleversez pas vos habitudes alimentaires dans les jours ou les heures précédant la séance. Mais accordez tout de même une attention particulière aux « sucres lents » (à index glycémique bas) durant cette période et notamment lors de l'avant-dernier repas (sans toutefois faire d'excès sur des « plâtrées » de pâtes !). Pensez aussi à vous hydrater suffisamment en amont pour partir avec un statut hydrique favorable. Enfin, laissez-vous environ 2 heures entre la fin de votre dernière prise de repas et votre départ.



### Exemple de plat principal :

- **Avant dernier repas** :  
- riz, poisson, légumes avec un filet d'huile d'olive
- **Dernier repas** :  
- pâtes, viande blanche, légumes

### Sur le plan du ravitaillement.

Une fois sur le vélo pensez à vous alimenter en solide (toutes les heures) en privilégiant les apports glucidiques et en évitant les graisses. Concernant l'hydratation, buvez une boisson d'effort (eau + substances) par petites gorgées, régulièrement. Visez en moyenne 1 bidon (50cl) par heure. En cas de forte chaleur vous pouvez aller largement au-delà en complétant avec de l'eau plate.

De plus, gardez à l'esprit qu'on ne modifie pas son alimentation le jour J. Si vous désirez changer votre approche nutritionnelle, faites-le sur vos séances d'entraînement et en amont de l'objectif !

Après ces quelques recommandations concernant votre préparation, **voici ce qu'il ne faut pas faire** avant les sorties longues, car malheureusement, ces situations sont trop souvent rencontrées.

- Commencer un régime amaigrissant une semaine avant la course.
- Ne pas s'envoyer des assiettes de féculents pendant les jours précédant une longue épreuve.
- Privilégier des crudités, bien riches en fibres, des aliments qui fermentent (choux) ou qui provoquent des flatulences (flageolets, lentilles,) au dernier repas.
- Vider la corbeille de viennoiseries lors du petit déjeuner le jour de la course.
- Opter pour un plat riche en matières grasses, type fritures, fromages fondus, trois heures avant le départ (problèmes digestifs presque assurés).
- Manger juste avant de partir sous prétexte que l'on va se dépenser.
- Boire un soda ou une boisson énergisante très (trop) riche en sucre, acide et pauvre en sodium avant ou pendant l'épreuve... après je dis pas !...
- Boire trop tardivement, il ne faut pas attendre que les sensations de soif commencent à se faire sentir.
- Ne pas se ravitailler lors d'efforts de plus de 90 minutes.
- Préparer des boissons de l'effort aux mauvaises concentrations en général trop sucrées.

Allez, bonne course !

Alain LD