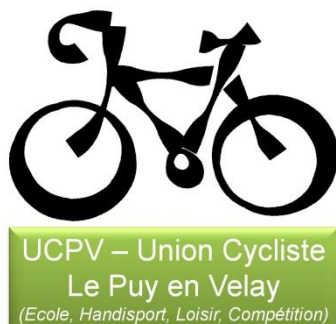


L'alimentation à l'attention des parents



Le cyclisme est surtout un sport « **d'endurance** », c'est à dire qu'il est représenté par une activité musculaire d'intensité peu élevée mais prolongée, pouvant durer plusieurs heures. Il comporte également des efforts en « **résistance** » représentés par une activité musculaire d'intensité élevée et de courte durée (sprint par exemple).

Dans les efforts en résistance, le seul carburant que peut utiliser le muscle, **c'est le glucose**; pour les dernières centaines de mètres de la course (qui se font en « résistance »), il faudra donc obligatoirement que les muscles des jambes aient encore du **glucose** à leur disposition, sinon c'est la « panne de carburant », impossible d'accélérer. Donc le rôle de la nutrition est de constituer **des stocks de glycogène** avant la course, et c'est également rôle **de la boisson** contenue dans le bidon.

L'objectif de la nutrition est d'apporter de façon équilibrée tout ce qui est nécessaire à l'organisme (glucides, lipides, protides, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, eau). Mieux vaut avoir une alimentation équilibrée plutôt que d'avaler des « **pilules magiques** » ou « pleine de vitamines ».

L'alimentation doit s'articuler autour des trois repas journaliers.

[Cf la fiche alimentation](#)

Le petit déjeuner :

Doit être costaud et équilibré pour « faire le plein » le matin, ce doit être un **véritable repas** qui comprend :

- Un **laitage**: un verre de lait 1/2 écrémé ou un yaourt nature ou un verre de fromage blanc peu sucré (1 sucre maximum).
 - Un **fruit** ou un **fruit pressé** ou un **verre de jus de fruit** 100% pur fruit.
 - 2 ou 3 **fruits secs** (figues, dattes, abricots secs, raisins secs)
 - Une **boisson chaude peu sucrée** : thé léger ou chocolat; éviter le café au lait qui est très peu digeste.
-
- 100 Gr de **pain** = 3 ou 4 tranches (pain complet si possible car plus **riche en vitamines, oligo-éléments, et sels minéraux**; en plus, comparé au pain blanc, le pain complet contient des sucres qui vont rester plus **longtemps dans le sang**) ou 4 ou 5 tranches de **pain d'épice** ou un bol de **céréales** (en évitant les céréales soufflées, pré sucrées ou chocolatées; les meilleures sont les céréales muesli)
 - 1 ou 2 c-à-café de miel ou de confiture. -> une « noisette » de beurre sur le pain.
 - Éviter les **croissants, brioches, gâteaux au chocolat**, biscuits secs, etc, car **ces produits contiennent des graisses cuites** qui seront difficiles et **longues à digérer**.

Le repas de midi :

Il doit comprendre :

- **Une entrée** : 1 crudité ou 1 salade ou 1 légume vert cuit ou 1/2 pamplemousse; éventuellement un entremet mais ce sera long à digérer.
- **De la viande, ou du poisson, ou des œufs**, en sachant que 150 Gr par jour de viande ou de poisson suffisent largement; en manger plus ça ne sert à rien.

La notion « **la viande ça donne des forces** » est **totalemtent fausse**;

La notion « **la viande rouge ça donne des crampes** » est **également fausse**;

Eviter de manger trop souvent de la **charcuterie** (trop de **graisses** qui ne sont pas utiles, et qui sont difficiles à digérer);

Le poisson contient autant de protéines que la viande, vous pouvez en manger 3 ou 4 fois par semaine; la **viande rouge** (même si elle est maigre) est **plus grasse (donc plus longue à digérer)** que la viande blanche (**volaille**) mais son intérêt c'est qu'elle est **riche en Fer** (utile dans les sports d'endurance car le **Fer participe au transport de l'oxygène dans le sang**); des abats (foie par exemple) peuvent être consommés une fois par semaine; des coquillages ou crustacés (crevettes par exemple) peuvent remplacer la viande ou le poisson une fois par semaine.

Cuisson de la viande : toujours sans matière grasse; donc grillée sans matière grasse ou rôtie. Eviter les viandes grasses ou les viandes en sauce: une fois la viande cuite, vous pouvez mettre dessus une « noisette » de beurre.

Cuisson du poisson : court bouillon, micro-ondes, ou grillé sans matière grasse.

Temps de digestion (= temps que met l'aliment à quitter l'estomac) : moins de 2 heures pour du poisson au court bouillon, 3 ou 4 heures pour une viande (même si elle est maigre), et. .. **8 à 10 heures** pour une **sardine à l'huile** !!! vous avez donc bien compris que non seulement les graisses (beurre cuit, mayonnaise, crème fraîche. etc) ne sont pas utiles, mais en plus elles rendent la digestion plus lente et plus difficile.

- **50 à 80 Gr de pain** (pain complet c'est mieux): vous pouvez tout à fait en manger 250 Gr par jour car le pain est très riche en protéines et en glucides.

- **Des légumes** : il est **très important de varier les légumes** car c'est le meilleur moyen d'apporter aux **muscles des protéines de qualité variée**; vous pouvez consommer le midi 200 à 300 Gr (= 1 bonne assiette) de légumes secs (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches) ou de céréales et leurs dérivés (**riz, maïs, semoule, pâtes**) ou de pommes de terre (moins riches en protéines mais riches en glucides): si vous ne **mangez pas de légumes verts** (haricots verts. épinards, poireaux, brocoli, endives cuites, etc) à midi il faudra que vous en mangiez le soir (car ils apportent des **vitamines et des fibres**): il est en effet souhaitable de manger 200 à 250 Gr de légumes verts cuits par jour; ou alors vous pouvez, midi et soir, ajouter 2 ou 3 c-à-soupe de légumes verts cuits à votre assiette de féculents.

- **1 yaourt nature** (si possible ... car les danettes, les yaourts aux fruits et les desserts « mamie truc » sont trop chargés en sucre et en graisse) ou 1 verre de **fromage blanc** ou une portion de **fromage**.

- **1 fruit cru** ou **1 fruit cuit** ou **1 compote** ; il est correct de consommer 3 ou 4 fruits par jour mais on évitera de prendre 1 fruit cru à la fin d'un repas (car ça « ballonne »), il est préférable de prendre 1 fruit cru au petit déjeuner, après 1 entraînement ou entre 2 repas.

- Si possible, **éviter** de consommer trop de **pâtisseries du commerce**, de crèmes glacées, etc car ça contient **trop de sucre et de graisse**.

- **Que boire à table?** : de l'eau plate, **pas de coca ni boisson sucrée** ni sirop de fruit ni boisson trop gazeuse.

- **Quelles graisses sont autorisées?** : une noisette de beurre cru par repas; pour l'assaisonnement des crudités: ou un peu **d'huile d'olive**; il faut éviter les fritures (en particulier éviter les frites, ou alors maximum **1 fois** par semaine).

La collation vers 17h :

La phase de croissance se poursuit jusqu'à 16 ou 17 ans. La collation est donc possible pour compenser la dépense énergétique due à la croissance mais n'est pas obligatoire. Dans ce cas on privilégie les **fruits frais** ou **1 jus de fruit** ou **1 compote**, **1 yaourt nature** ou **1 verre de fromage blanc à 20%**, et **1 petit bol de céréales**.

Le repas du soir :

Sera composé de la même manière que le repas de midi, mais en moins copieux parce qu'un repas trop riche le soir, surtout s'il est pris tard, va **nuire à la qualité du sommeil**.

La nutrition avant une épreuve :

Le glucose (= « le carburant ») dont les muscles vont avoir besoin pendant la course est **mis en réserve** sous forme de **glycogène**. Ce glycogène est **stocké dans les muscles et dans le foie**. Le problème essentiel est de **constituer un stock optimal de glycogène** avant une course. Le seul moyen pour cela est d'absorber en quantité importante des aliments riches en « **sucres lents** »; un sucre lent est un sucre dont la digestion va être lente (à la différence d'un sucre « rapide »), dont la prise va entraîner une **faible sécrétion d'insuline** et qui va être stocké sous forme de **glycogène**. Pendant la course les molécules de glycogène vont se « **débobiner** » pour libérer les molécules de glucose qu'elles contiennent.

Cf la fiche alimentation pour différencier les sucres lents et rapides

La nutrition après une épreuve :

Les besoins de l'organisme après une compétition ou une sortie longue diffèrent des autres phases (attente et effort). En conséquence, des apports spécifiques sont à privilégier lors de cette période.

1. **Réhydrater et reminéraliser l'organisme** (notamment en termes de sodium et potassium – particulièrement si les conditions climatiques sont chaudes).
 - ✓ Eau, eau gazeuse, légumes, fruits
2. **Assurer la resynthèse (reconstruction) des stocks de glycogène musculaire et hépatique.**
 - ✓ Produits céréaliers
3. **Favoriser la reconstruction musculaire**, l'élimination des déchets ainsi que l'équilibre acido-basique- plus acide que basique à la fin d'un effort intense !).
 - ✓ Eau, eau gazeuse, poisson, produits laitier

Juste après l'effort, vous pouvez consommer des aliments pour bien récupérer. À savoir des **aliments riches en glucides** comme la banane, les dattes ou les compotes et des **aliments riches en protéines** comme les produits laitiers.

Il faut **éviter les sodas** après l'effort. Pendant l'effort, le corps produit de l'acide lactique. L'objectif de la **récupération** sera d'éliminer cet acide lactique. Avec le soda qui contient de l'acide phosphorique et de l'acide citrique, vous apportez encore plus d'acide à l'organisme. Il est donc plutôt recommandé de consommer de l'eau, et de préférence de l'eau riche en bicarbonate.

Programme type d'une semaine

	Petit déjeuner	Midi	Diner
Lundi	un yaourt nature Un fruit ou un fruit pressé Une boisson chaude peu sucrée 100 Gr de pain de miel ou de confiture	Libre	Légumes Poisson
Mardi		Libre	Sucres lents (Pour préparer la sortie suivante)
Mercredi		Crudités Sucres lents Yaourt	Légumes (repas léger pour ne pas reprendre les calories perdues lors de la sortie)
Jeudi		Libre	Légumes Poisson
Vendredi		Libre	Libre
Samedi		Libre	Sucres lents
Dimanche		Comme en semaine, mais en augmentant la quantité de sucres lents	Crudités Sucres lents Viande blanche ou jambon ou pas de viande Yaourt

Ce tableau ci-dessus est établi pour une séance d'entraînement se déroulant le mercredi après-midi et une compétition le dimanche après-midi.

Les repas du midi peuvent rester au libre choix de chacun, car manger doit rester un plaisir et ne pas devenir une contrainte permanente. Cependant les principes d'équilibre alimentaire doivent être respectés et l'alimentation ne doit pas pour autant être saturé en graisses et en sucres.

Autrement dit, le Mc do, les kebabs et les sandwiches, ça va de temps en temps mais pas à tous les repas.

Varier les sucres lents :

- Pain
- Quinoa
- Pâtes
- Riz
- Céréales complètes
- Semoule
- Blé
- Manioc
- Boulgour
- Semoule de blé
- Petits pois, pois cassés
- Flocons d'avoine
- Pomme de terre
- Sarrasin
- Châtaigne
- Patates douces
- Lentilles
- Haricots (type flageolets)

N'oubliez pas qu'avant une course les repas les plus importants sont ceux du samedi soir et le petit déjeuner du dimanche matin. Le repas du dimanche midi n'apporte qu'un dernier complément avant l'effort.

Mangez en fonction de vos besoins



UCPV – Union Cycliste
Le Puy en Velay
(Ecole, Handisport, Loisir, Compétition)