

Protocole alimentaire pendant une compétition en fonction de sa durée



Pourquoi un protocole?

Deux évènements peuvent venir contrarier votre projet :

- ✓ **Une hypoglycémie/glucopénie**
- ✓ **Un problème digestif**

Plus la durée de l'effort est élevée, plus le risque est élevé

Un protocole structuré permet de diminuer les risques

Préambule

Durant toute la compétition, l'enjeu est de préserver le plus longtemps les réserves énergétiques les moins abondantes et les plus précieuses



Glycogène
musculaire
et hépatique

Le ravitaillement énergétique en course

La meilleure stratégie pour préserver ses réserves énergétiques musculaires n'est pas de baisser son rythme

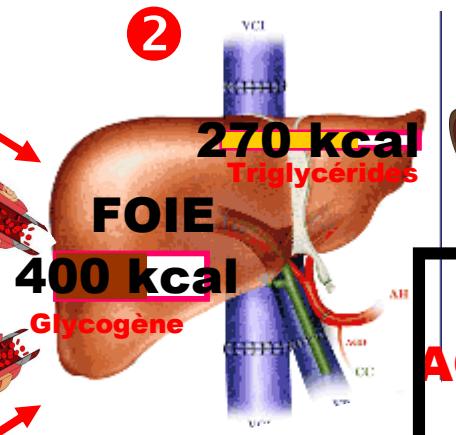
C'est de se ravitailler régulièrement durant l'effort...



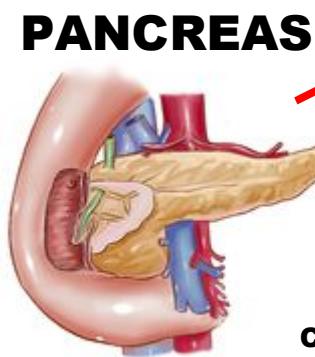
Réserves énergétiques



4



2



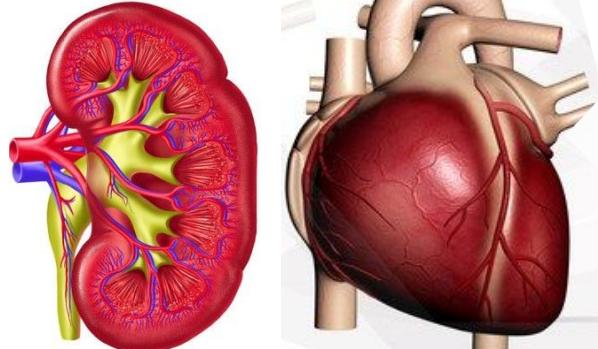
DEPENSE ACTIVITE INTENSE 700 KCAL/H

1



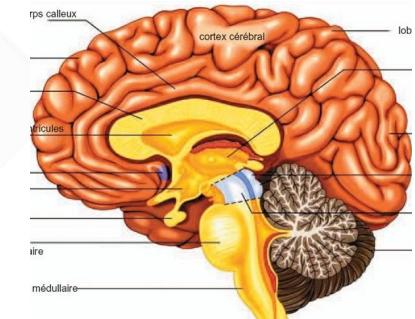
SYSTEME DIGESTIF

ORGANES
Cœur, foie, rein, poumons...



3

CERVEAU



GRAISSE

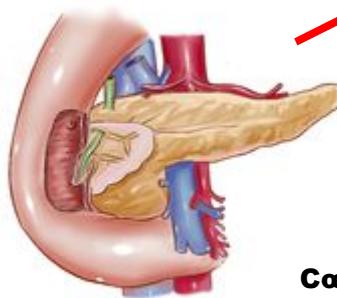


Contribution des différentes sources de glucides/heure

ESTOMAC



PANCREAS



FOIE

0
Glycogène

0
Triglycérides

VCI
AH
CH
UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

UFA

CH

UFA

Transplanter
VCI = Vein
AH = Artery

Contribution maxi des autres réserves par heure (kcal)

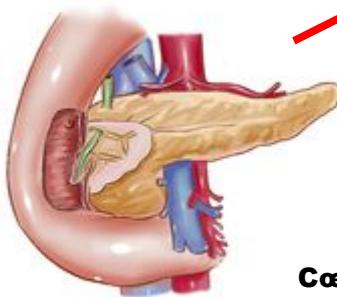
GRAISSE



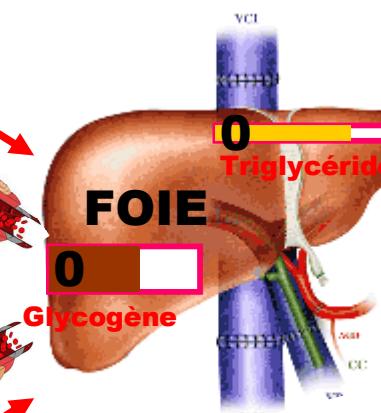
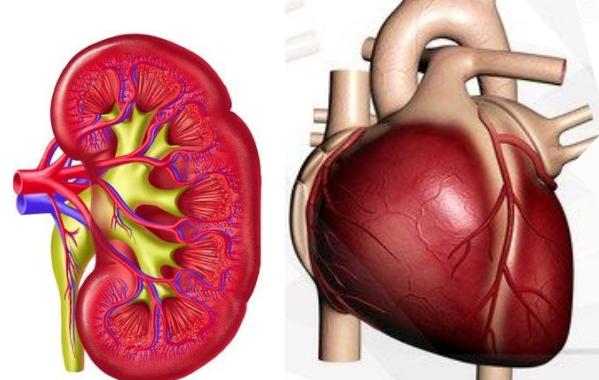
ESTOMAC



PANCREAS



ORGANES
Cœur, foie, rein, poumons...



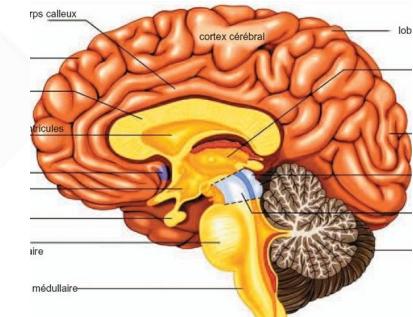
**ACIDES AMINES
RAMIFIES
SANGUINS**
200
kcal

**DEPENSE
ACTIVITE INTENSE**
770kcal/H

MUSCLES

0
Glycogène
350kcal
Triglycérides
3

CERVEAU



Quantité de boisson à consommer pendant l'épreuve

Durée de votre épreuve	1h avant départ	1 ^{ère} demi-heure	2 ^{ème} demi-heure	2 ^{ème} heure	3 ^{ème} heure	4 ^{ème} heure	5 ^{ème} heure
4 h et +				Boisson isotonique 10cl/ 20min	Boisson isotonique 10cl/15min		
3 à 4 h	Boisson d'attente	Eau pure 10cl/ 20min					
2 à 3 h	5cl/ 15min			+ Eau pure 10cl/ 20min			
1 à 2 h					Eau pure 10cl/ 15min		
1/2 à 1 h							

Hypothèse 1 (protocole 100%) : quantité maximale de (25g) à consommer pendant l'épreuve

Durée de votre épreuve	<u>3min</u> avant départ	<u>3min</u> après départ	15-20min après départ	35-40min après départ	2ème heure	3ème heure	4ème heure	5ème heure
4 h et +	*	*	1/2 gel	1/2 gel	1 gel/h	1 gel/h	1 gel/h	1 gel/h
3 à 4 h	*	*	1/2 gel	1/2 gel	1 gel/h	1 gel/h	1 gel/h	*
2 à 3 h	*	*	1/2 gel	1/2 gel	1 gel/h	1 gel/h	*	*
1 à 2 h	½ gel (facultatif)	*	1/2 gel	1/2 gel	1 gel/h	*	*	*
½ à 1 h	½ gel (facultatif)	½ gel (facultatif)	1/2 gel	1/2 gel	*	*	*	*

Hypothèse 2 (protocole +) : quantité maximale de + (25g) et (45g) à consommer pendant l'épreuve

Durée de votre épreuve	3min avant départ	3min après départ	15-20min après départ	35-40min après départ	2ème heure	3ème heure	4ème heure	5ème heure
4 h et +	*	*	1/2 barre	1/2 barre	1 barre/h	1 barre prot/h	1 barre/h	1 gel/h
3 à 4 h	*	*	1/2 barre	1/2 barre	1 barre/h	1 barre/h	1 gel/h	*
2 à 3 h	*	*	1/2 barre	1/2 barre	1 barre/h	1 gel/h	*	*
1 à 2 h	½ gel (facultatif)	*	1/2 barre	1/2 barre	1 gel/h	*	*	*
½ à 1 h	½ gel (facultatif)	½ gel (facultatif)	1/2 gel	1/2 gel	*	*	*	*