

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

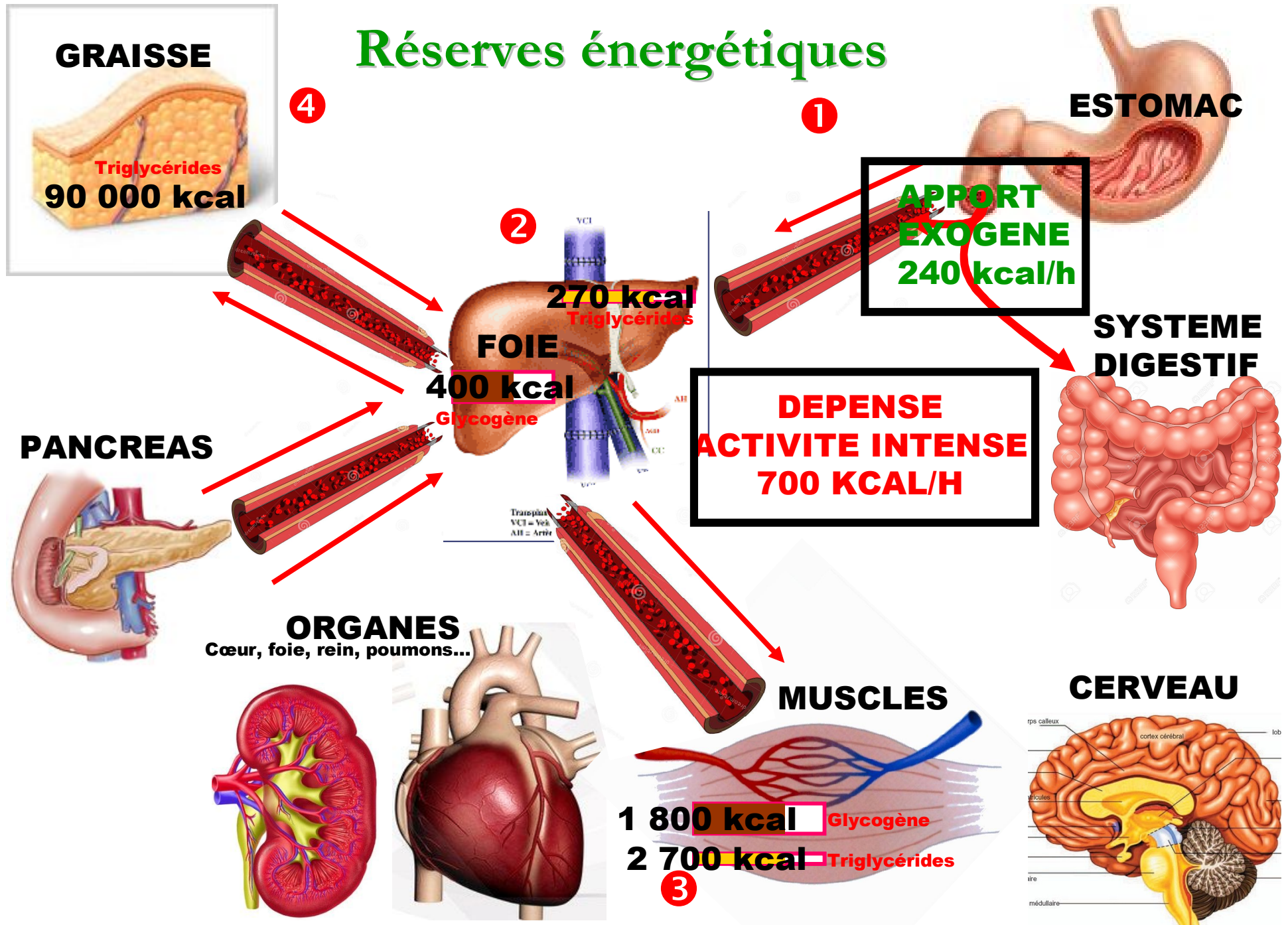
Le ravitaillement énergétique en course

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...



Réerves énergétiques



Contribution des différentes sources de glucides/heure

GRAISSE



ESTOMAC



40g

20g

FOIE

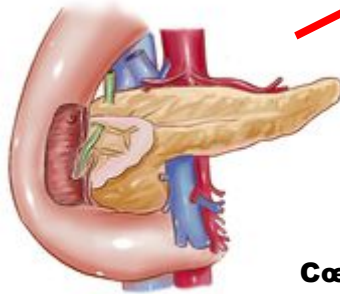
Triglycérides

0

Glycogène

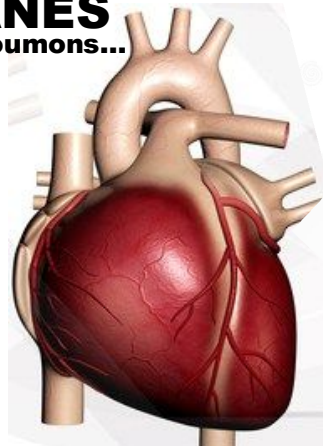
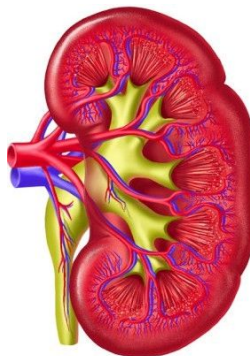
0

PANCREAS



ORGANES

Cœur, foie, rein, poumons...



MUSCLES

115 g/h

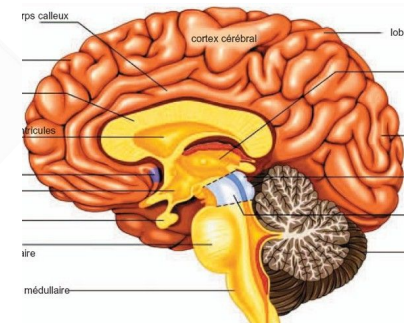
Glycogène

Triglycérides

0

3

CERVEAU



**DEPENSE
ACTIVITE INTENSE
175g GLUCIDES/H**

Contribution maxi des autres réserves par heure (kcal)

GRAISSE



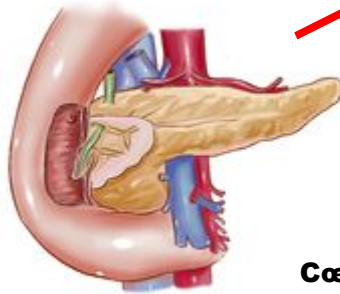
ESTOMAC



FOIE

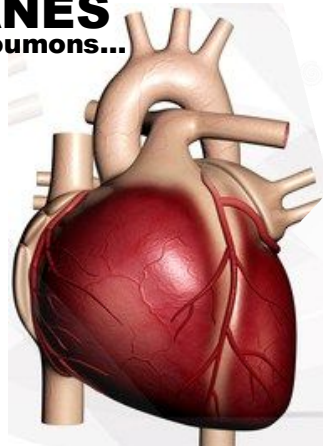
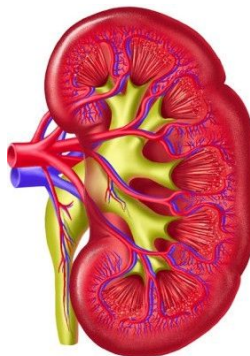
Glycogène

PANCREAS



ORGANES

Cœur, foie, rein, poumons...



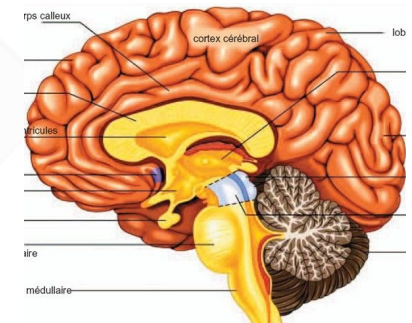
**ACIDES AMINÉS
RAMIFIÉS
SANGUINS**
200
kcal

**DEPENSE
ACTIVITE INTENSE**
770kcal/H




MUSCLES



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 d'attente 5cl/15min 	Eau pure 10cl/20min	Boisson isotonique 10cl/20min + Eau pure 10cl/20min	Boisson isotonique 10cl/15min + Eau pure 10cl/15min  			
3 à 4 h							
2 à 3 h							
1 à 2 h							
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	2 ^{ème} heure	3 ^{ème} heure	4 ^{ème} heure	5 ^{ème} 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	1/2 gel (facultatif)	*	1/2 gel	1/2 gel	1 gel/h	*	*	*
1/2 à 1 h	1/2 gel (facultatif)	1/2 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	1/2 gel (facultatif)	*	1/2 barre	1/2 barre	1 gel/h	*	*	*
1/2 à 1 h	1/2 gel (facultatif)	1/2 gel (facultatif)	1/2 gel	1/2 gel	*	*	*	*