LA JOURNEE TYPE DU CYCLISTE

Petit Déjeuner	♦ 1 grand verre d'eau AU REVEIL ♦ Café ou Thé ou Chocolat ♦ Fruit ou Jus d'oranges s/sucre ajouté ♦ 1 bol de Céréales ou 1/2 Baguette... ♦ Lait ou Yaourt ou Fromage (30g) ♦ +/- Beurre, Confiture, Miel... ♦ +/- Jambon ou 1 Œuf...
Déjeuner et Dîner	♦ Crudités assaisonnées ou potage ♦ Viande ou Poisson (150g) ou 3 oeufs ♦ Assiette **2/3 Féculents** cuits (300g environ) => Pommes de terre, Pâtes, pain**...) + **1/3 Légumes** ♦ Laitage demi-écrémé (20% MG) ♦ Fruit frais
Collation	♦ Produit céréalier *(pain, barre céréales, biscuits secs, pains au lait...)* ♦ Laitage ou Fromage (30g) ♦ Fruits (frais ou secs)
Boissons	♦ **Boire 2L d'eau/J, répartis tout au long de la journée** (surtout en dehors des repas) ♦ Bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort (**1L à 1,5L en plus**)

** 1 Tartine pain coupé = 2 cuillères à soupe de féculents cuits
= 1 Pomme de Terre de la taille d' 1 œuf = 50g de féculents

Entre deux sportifs de même niveau, ayant le même entraînement, celui qui aura les meilleures performances sera celui qui aura mangé le plus équilibré

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

Association S.P.O.R.T de la Porte du Hainaut

Centres Médico-Sportifs
Denain & Saint Amand

25 bis rue Jean Jaurès
59220 DENAIN

Rue Louise de Bettignies
59230 ST AMAND

Renseignements: 03.27.24.39.20

Diététicienne : 03.27.24.39.63

e-mail : medsport@ch-denain.fr
www.sport-porteduhainaut.com

IPNS

Reproduction totale ou partielle interdite sans autorisation de l'auteur
Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

L'alimentation du Cycliste

Par
Anne-Sophie CARLIER
Diététicienne du Sport

Septembre 2007

3 JOURS AVANT COURSE

Augmenter à chaque repas, les quantités de féculents habituelles, *afin d'optimiser les réserves énergétiques musculaires, en sucre* (= glycogène)

PETIT DEJEUNER	+ 1 tartine
DEJEUNER et DINER	+ 1 tartine ou 2 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule... CUITES ou 1 P de Terre (taille d' 1 oeuf)
COLLATION / GOUTER	+ 1 tartine

LE DERNIER REPAS

PETIT DEJEUNER TYPE	DEJEUNER TYPE
• Café ou thé léger / EAU • 4-5 tartines de pain grillé ou 1 bol de corn flakes... • Yaourt (LAIT INDIGESTE) • Fruit frais ou compote • +/- 15g de Beurre et 2 cuillères de confiture ou miel	• Viande ou poisson maigre • 1 assiette de pâtes nature + noisette de beurre cru • Laitage (ex: gâteau riz) • Fruit frais ou compote • EAU

Le dernier repas doit être pris 2 à 3H avant l'épreuve
Il doit être consistant mais digeste, donc peu riche en matières grasses et fibres (crudités, céréales complètes...), qui alourdissent la digestion

APRES L'EPREUVE

Objectifs: *se réhydrater, éliminer les toxines de l'effort, reconstituer les réserves énergétiques et le stock minéral / vitaminique*

- **Priorité à la réhydratation:** boire toutes les 15 minutes environ, pendant 2H au moins, quelques gorgées de boisson de récupération pour sportifs ou de jus de fruits, coupé de moitié d'eau gazeuse bicarbonatée, *pour lutter contre l'acidité due à l'effort*
- Eventuellement prévoir une collation dans l'heure qui suit: *yaourt à boire, fruits, sandwich* (pas charcuterie)...

PENDANT L'EPREUVE

Objectifs: *assurer une hydratation suffisante et prévoir un apport énergétique nécessaire à la réalisation de l'effort*

ALIMENTATION LIQUIDE *Boire quelques gorgées toutes les 20min environ*	ALIMENTATION SOLIDE
Eau PLATE **1/2 Jus de raisin - 1/2 Eau** **Boisson de l'effort** **Eau + 50g de sucre / L** **Gels énergétiques + eau**	**Pâtes de fruits ou d'amandes** **Fruits secs** **Pain d'épices, barres céréales** **Mini sandwichs au fromage ou au jambon (courses > 3H)**

Mettre une pincée de sel dans le bidon, en cas de chaleur
(prévient la déshydratation)