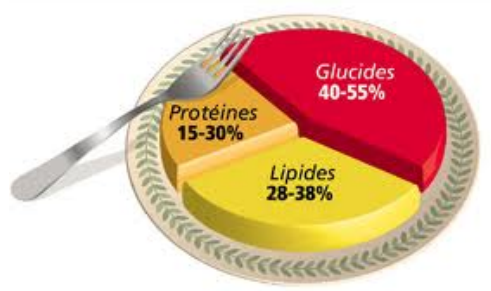


# LA DIETETIQUE DU COUREUR DE FOND

La structure alimentaire de tous les individus doit comporter les mêmes éléments de base, c'est à dire des protéines, des glucides et des lipides.



Quelques notions simples sur ces nutriments de base :

## I -PROTEINES :

Les protéines doivent apporter 15 % de l'énergie globale absorbée en cours de journée.

Ces protéines doivent être pour moitié d'origine végétale (céréales, soja, pommes de terre ...) et pour moitié d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers).

Le coureur de fond doit consommer environ 1,5gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour, en régime de croisière. Si l'intensité de l'entraînement augmente, cette quantité peut aller jusqu'à 2 g/Kg de poids /jour. Soit pour un sujet de 70Kg, une ration de 140g par jour.

Les protéines nous servent à fabriquer nos structures cellulaires en particulier celles des muscles et du squelette qui sont régulièrement renouvelées.

## II -GLUCIDES :

Ils doivent apporter 55% de l'apport énergétique global.

Mais pas plus de 10 % pour les sucres simples : sucre, fruits, confiture, boissons. Le reste étant constitué des sucres complexes (les plus importants pour le coureur de fond) : céréales, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre.

Ces sucres lents sont essentiels pour fabriquer et entretenir le stock de glycogène musculaire, seul carburant nécessaire à nos muscles pour fonctionner à leur meilleur régime.

## III -LIPIDES :

a / Lipides d'origine animale : ils existent dans les viandes, poissons, œufs, et produits laitiers à des taux variables.

Les matières grasses sont essentiellement contenues dans le beurre, la crème, les charcuteries (sauf le jambon blanc) ainsi que dans les fromages.

b/ Lipides d'origine végétale : dans certains fruits : noix, amandes, noisettes et aussi les céréales. Ce sont des lipides de bonne qualité nutritionnelle car contenant les fameux « oméga 3 et 6 » qui sont essentiels pour leur effet protecteur sur notre cœur et nos vaisseaux.

Ces graisses oméga sont également contenues dans les huiles végétales, les margarines et les poissons gras (saumon, thon, maquereau, sardine).

Les lipides sont une source d'énergie qui compte pour le coureur de fond, car elle constitue un stock disponible. C'est l'entraînement de longue durée qui permet de mobiliser les graisses.

Les lipides apportent en principe 30 % de l'apport énergétique total ; les lipides absorbés en excès sont nuisibles à la performance.

## **A part ces trois nutriments de base**

I/ On doit aussi absorber des minéraux, des vitamines et des oligo-éléments : une alimentation équilibrée les apporte en particulier les fruits et les légumes, qui doivent rester une base alimentaire quotidienne chez le coureur de fond : ils apportent des fibres alimentaires et surtout toute une série de composés dits anti-oxydants.

Ces produits ont un effet protecteur vis-à-vis d'un grand nombre de maladies et surtout vont s'opposer aux oxydations créées par la course à pied elle-même. Lors d'un entraînement et des compétitions, l'organisme par la dégradation des nutriments qu'il utilise pour fonctionner, va fabriquer des produits oxydants qui risquent de s'accumuler dans l'organisme.

II/ L'EAU, reste la boisson de base du coureur, il faut en consommer au moins 2 litres par jour (toutes boissons comprises), quantité à augmenter éventuellement en fonction des conditions climatiques et de la charge d'entraînement.

**Pour l'alimentation du coureur de fond, plusieurs périodes sont à considérer :**

### **L'alimentation en phase d'entraînement puis en phase de compétition.**

#### **I -L'ENTRAÎNEMENT**

3 repas quotidiens, pris à heures régulières et bien espacés dans la journée.

1-Petit déjeuner : il doit apporter 20 à 25 % de l'apport énergétique total quotidien.

Il comprend :

- une boisson : café, thé, infusion, jus de fruit ;
- un produit laitier : lait demi écrémé, chocolat chaud, yaourt, fromage blanc ;
- pain, biscottes, biscuits secs ou céréales, qui apportent les sucres lents ;
- fruit frais ou en compote ;
- miel, confiture, beurre ou, margarine.

2-Déjeuner : il comprend :

- une crudité ou un fruit cru,
- une viande blanche ou rouge peu grasse ou fromage,
- des glucides complexes (riz, pâtes, pommes de terre, maïs, semoule, lentilles) ou un dessert à base de glucides (gâteau de riz ou de semoule, tarte aux fruits, gâteaux secs, fruits secs ou barre de céréales).
- légumes verts en abondance
- laitage,
- fruits cuits,
- pain ou biscottes,
- boisson.

Equilibrer entre légumes et fruits cuits ou crus.

Assaisonnement : citron, herbes, huile d'olive, tournesol ou huiles équilibrées.

Les viandes seront grillées, le poisson cuit au court-bouillon ou au micro-ondes.

Pas de friture.

3-Dîner : même structure générale que le repas de midi

- potage ou soupe,
- viande blanche ou œuf ou poisson,
- légumes verts ou glucides complexes à inverser en fonction du repas de midi, SAUF les 3 soirs avant la compétition où le repas du soir contiendra obligatoirement des glucides complexes,
- salade ou fruit,
- entremet au lait ou fromage,
- pain - eau.

## II -LA COMPETITION

1-Avant l'épreuve : les 3 jours avant la compétition, les repas ne doivent pas comporter d'aliment difficile à digérer. On évitera donc les aliments gras, très épicés, les charcuteries grasses, les légumes secs ou verts pouvant entraîner des fermentations intestinales (lentilles, haricots, choux, salsifis, artichauts), les sauces grasses, fritures et graisses cuites, alcool, boissons très gazeuses et tous les aliments que vous ne tolérez pas habituellement. La ration de féculents est impérative à chaque repas de manière à maintenir la réserve en glycogène musculaire et hépatique. Le glycogène est une forme de réserve des glucides qui sera directement utilisable par le muscle au cours de l'effort.

2 -L'avant-dernier repas : 8 heures avant l'épreuve : son but est d'accentuer encore la recharge en glycogène amorcée par la ration d'entraînement, afin d'éviter les faiblesses musculaires pendant la compétition. Si la compétition a lieu le matin, ce sera le repas de la veille au soir qui sera important et devra comporter une bonne ration de pâtes, riz, semoule ou pommes de terre avec au besoin un dessert à base de féculents (gâteau de riz ou semoule au lait). Il n'est pas exclu d'y ajouter des légumes vapeur et des fruits. Si la compétition a lieu l'après-midi, le petit déjeuner sera complet type nordique avec jambon, fromage, pain, confiture ou miel, jus de fruits et fruits avec une boisson chaude. Si la compétition a lieu en nocturne, le repas de midi sera classique avec féculents comme pour un dîner d'avant compétition.

3 -Le repas : 3 h 00 avant l'épreuve : c'est un repas de complément par rapport au précédent. Il doit être terminé trois heures avant le début de l'échauffement :

-pour ne pas avoir l'estomac plein en commençant,

-pour avoir des réserves énergétiques suffisantes et disponibles au cours de l'épreuve.

Ce repas doit être très digeste et suffisamment riche en énergie : très peu de lipides, des glucides simples et complexes.

Des exemples :

-Si c'est un petit déjeuner : proche du petit déjeuner habituel, légèrement renforcé en glucides et protéines (céréales, gâteau de riz, fromage blanc, fruits, petits gâteaux ou pain d'épices) -Si c'est un repas : entrée de légumes cuits, plat principal à base de viande grillée (100 à 150 g) peu grasse ou escalope de volaille ou bien poisson accompagné de pommes de terre à l'eau ou de riz avec un peu de beurre frais ; en fin de repas un laitage type yaourt ou fromage blanc avec du sucre ou bien un fruit cuit. Pain et eau (½ litre). Il ne faudra pas absorber de sucres simples entre la fin de ce repas et le début de la compétition (éventuellement une petite collation à base d'eau ou de jus de fruit dilué accompagné de biscuits secs : glucides complexes).

4-La ration d'attente : elle couvre la période de 3 heures située entre le repas précompétitif et le départ de la compétition. Il ne faut pas consommer des boissons très sucrées avant le début de l'échauffement sous peine de déclencher une hypoglycémie réactionnelle. Par contre dès le début de l'échauffement, boire des petites quantités d'eau sucrée toutes les 15 minutes environ ou des préparations glucosées (thé sucré ou jus de fruit très dilué, voire préparation du commerce). Cette ration d'attente permet de maintenir le glucose circulant à un bon niveau pour prendre un bon départ.

5-Pendant l'épreuve : Boire à tous les ravitaillements qui vous sont proposés dès le 5<sup>e</sup> kilomètre. Il faut s'entraîner à boire en courant ou tout au moins en marchant.

Au cours d'un marathon, il pourra être nécessaire de s'alimenter au ravitaillement : fruits secs, biscuits selon ce qui vous est proposé. Vous pouvez emporter votre propre ravitaillement, des barres glucidiques, des pâtes de fruits ou des compléments énergétiques ; il faut commencer à manger vers le 20<sup>e</sup> kilomètre environ, pour certains plus tôt. Il faut s'habituer au préalable à apprendre à manger en marchant ou en courant au cours de vos séances d'entraînement car cela n'est pas si évident. Au cours de vos sorties longues vous aurez aussi dosé à quel moment vous devrez manger sur le marathon, chacun ayant une physiologie qui lui est propre.

6-Récupération après l'épreuve : Dès la fin de l'épreuve et dans les 2 heures qui suivent :

réhydratation immédiate (environ 1 litre), puis recharger les réserves en glucides :

-boissons glucosées, jus de fruits, eau plate ou gazeuse, lait demi-écrémé, potage de légumes, tisanes.

Pas de boissons excitantes.

-puis sucre, miel, fruits secs, biscuits, barres de céréales, cake, pain d'épices.

A distance : poursuivre la réhydratation, apport de glucides complexes et alimentation normale équilibrée :

- potage de légumes aux pâtes, viande blanche, poisson maigre, pommes de terre, riz, semoule,
- laitage,
- dessert sucré,
- pain, eau.

2 aspects particuliers :

Le sportif jeune encore en croissance doit veiller à maintenir ses réserves en Calcium car son système osseux en exige beaucoup : on forcera donc sur les produits laitiers.

La femme qui court régulièrement doit veiller à axer son alimentation sur les apports en Fer car elle en consomme pour 2 raisons : la course à pied détruit les globules rouges à chaque foulée et la femme en perd beaucoup au cours des règles ;

On trouve du fer dans les viandes, le poisson, le foie, le cacao, le jaune d'œuf, les lentilles et les fruits secs. Le fer d'origine animale (viande rouge) est mieux absorbé donc plus efficace à ce point de vue.



**MIAMMM!!**