

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



### RÈGLES D'OR POUR OPTIMISER VOTRE PRÉPARATION POUR LA BOUCLE

#### COMMUNIQUÉ #2

Dans le 1er communiqué, nous avons abordé des notions de base en matière d'alimentation et d'hydratation pour optimiser votre préparation physique à La Boucle. Bien que le printemps se montre capricieux, l'évènement de La Boucle se rapproche. La plupart d'entre vous ont enfourché leur vélo malgré le temps encore froid. Après avoir vu à la mise au point de votre vélo, il faut maintenant préparer votre corps aux efforts exigés par les nombreux coups de pédales.

Les conseils de nutrition suivants s'appliquent pour vos sorties de longue durée pendant votre période de préparation. Les chauds rayons du soleil de la belle saison approchent et toutes les sorties de plus de 90 minutes que vous effectuerez méritent d'être bien préparées. Celles-ci vous permettront également d'acquérir les habiletés nécessaires pour vous hydrater et vous nourrir tout en roulant. Il est donc important d'appliquer quelques règles avant, pendant et après vos entraînements de longue durée. Nous souhaitons également vous présenter quelques mises en situation qui vous aideront à bien combiner entraînement et alimentation.

#### Quoi faire et quand ?

##### 1. AVANT un entraînement de longue durée ( $\geq 2$ heures)

À ce stade-ci, vous allez probablement profiter de vos fins de semaine ou journées de congé pour prévoir vos longues sorties à vélo. Assurez-vous de consommer un repas complet riche en glucides, modéré en protéines et faible en lipides avant votre sortie. Plus le délai entre le moment où vous consommez votre repas et le début de votre entraînement est court, plus la quantité d'aliments que vous devez ingérer doit être limitée.

Voici des exemples de repas à favoriser 2 à 3 heures avant d'enfourcher votre vélo :

- 2 tranches de pain, 30 ml de confiture de fraises, 1 œuf à la coque, 1 tasse de lait et une banane;
- 1 muffin maison, 1 tasse de jus d'orange, 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) noix mélangées,  $\frac{1}{2}$  tasse de fromage cottage;

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



- 1 muffin anglais, 30 ml de beurre d'arachides, 175 g de yogourt grec, 1 tasse de jus de pomme;
- 1 tasse de riz ou de pâtes alimentaires, 90 grammes de viande ou de volaille, quelques crudités, 1 tasse de lait au chocolat, ½ tasse de compote de fruits;
- 1 sandwich au thon avec un peu de mayonnaise, un jus de légumes, une barre de céréales, un yogourt aux fruits.

Côté hydratation, il est très important de penser à bien s'hydrater avant de quitter pour votre entraînement. Il est recommandé de boire au moins 2 tasses d'eau dans les heures précédant le départ. Pour être certain que l'on est bien hydraté, il faut faire 2 mictions jaune très pâle dans les 2 heures précédant l'effort. Une urine pâle est le meilleur indicateur d'une bonne hydratation.

### 2. PENDANT un entraînement de longue durée ( $\geq 2$ heures)

Vous devez prévoir plusieurs collations à consommer tout au long de votre entraînement. Vous pourrez les ranger dans les poches à l'arrière de votre maillot, ce qui facilitera leur accès pendant que vous roulez. Pratiquez à récupérer vos collations, à ouvrir vos emballages et à manipuler votre gourde pendant que vous roulez. Vous pouvez, par exemple, ouvrir à l'avance un coin d'une barre de céréales ou vos sacs plastiques refermables pour faciliter leur manipulation tout en roulant. Vous pouvez également vous procurer un sac à vélo fait pour la barre transversale de votre cadre afin d'avoir accès facilement à des aliments que vous aurez déposés à l'intérieur.

Profitez de vos entraînements pour tester les aliments et les boissons, du commerce ou fait maison, que vous prévoyez consommer le jour de La Boucle. Vous serez alors assuré de votre tolérance à ces aliments.

Les collations à privilégier devraient être riches en glucides (boisson pour sportifs, barres de céréales, fruits séchés, jujubes, gels énergétiques, etc.). Vous pouvez également consommer des aliments plus salés pour remplacer les pertes de sel contenu dans votre sueur. Pendant un effort de plus de deux heures, il est important de ne pas attendre de ressentir la faim avant de manger. Il est conseillé de consommer de petites collations de façon régulière (environ aux 30 minutes), et ce, après 60 minutes

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



d'effort pour vous aider à maintenir un bon niveau d'énergie tout au long du parcours. Pour les très longues sorties, vous pouvez inclure dans vos collations une source de protéines (barre de céréales plus riche en protéines) afin d'éviter de ressentir la faim.

Voici des exemples de collations à consommer pendant l'effort pour vous assurer d'un apport constant et adéquat en glucides environ 60 minutes après avoir débuté votre longue sortie.

- Une banane;
- 250 ml de boisson pour sportif (à boire graduellement);
- Une barre pour sportif (enrichie en glucides et en protéines);
- Une barre de céréales;
- Un gel énergétique avec de l'eau;
- Des bretzels.

Côté hydratation, prévoyez amener avec vous au moins 2 gourdes. Vous pouvez remplir une avec de l'eau et l'autre avec une boisson pour sportif du commerce ou faite maison. Voici un exemple de recette de boisson pour sportif maison.

- Pour obtenir une boisson pour sportif maison, vous pouvez mélanger 1125 ml d'eau, 875 ml de jus d'orange 100% pur et une pincée de sel de table.

Tout comme pour la sensation de faim, il ne faut surtout pas attendre de ressentir la soif avant de boire. Lorsqu'elle est présente, cela signifie que la déshydratation est déjà installée. Il vous sera alors beaucoup plus difficile de terminer votre entraînement dans le plaisir. Idéalement, vous devriez boire environ 5 à 6 gorgées aux 15 minutes pour un total d'environ 1 gourde à l'heure.

Pour une longue sortie, vous ne pourrez pas ranger sur vous toutes les collations et boissons que vous devrez consommées au cours de votre parcours. Prévoyez de l'argent pour un arrêt au dépanneur ou à l'épicerie du coin afin de refaire vos réserves.

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



### 3. AVANT un entraînement de courte (< 1 heure) ou moyenne (1 à 2 heures) durée

Les journées continuent d'allonger et vous pouvez être tenté de combiner 1 ou 2 heures d'entraînement extérieur à vos journées de travail. Pour une sortie en fin d'après-midi, assurez-vous de consommer une bonne collation composée essentiellement de glucides et d'une petite quantité de protéines avant de débiter votre entraînement. Vous devriez penser à la manger 1 à 2 heures avant votre sortie. Pour un délai encore plus court, votre collation devrait être plus légère et composée presque uniquement de glucides.

Voici des exemples de collations à consommer 1 à 2 heures avant votre entraînement de fin de journée :

- 100g de yogourt aux fruits, une poire et une barre de céréales;
- ½ tasse de noix et fruits séchés mélangés et une banane;
- ½ tasse de fromage cottage, 1 tasse de framboise et 2 galettes de riz aromatisées.

### 4. PENDANT un entraînement de courte durée (< 1 heure)

Vos sorties d'une durée de moins d'une heure ne requièrent pas de collations, pour la plupart. Vous pouvez tout de même décider d'en apporter une au cas où...on n'est jamais trop prudent! Prévoyez par contre au minimum une gourde d'eau.

### 5. PENDANT un entraînement de moyenne durée (1 à 2 heures)

Vos sorties d'une durée entre une et deux heures peuvent nécessiter une collation, spécialement lors d'un entraînement plus intense, par temps chaud ou venteux. Le type de collations à consommer demeure le même que lors d'une longue sortie, mais la quantité sera évidemment moindre. Amenez-vous une ou deux collations riches en glucides ainsi que deux gourdes d'eau ou de boisson pour sportifs.

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



### 6. APRÈS vos entraînements

Peu importe la durée de votre entraînement, il est souhaitable de manger après l'entraînement. Il est souhaitable de consommer des aliments dans les 30 minutes qui suivent la fin de l'effort afin de maximiser votre récupération, spécialement après un entraînement de moyenne et de longue durée. Pour une récupération optimale, il est recommandé de prendre un repas complet ou une collation composée de glucides et de protéines en attendant le prochain repas. Buvez également suffisamment de liquide jusqu'à ce que vos mictions soient jaune clair.

Voici des exemples de collations à consommer dans les 30 minutes qui suivent votre entraînement :

- Une barre pour sportif (enrichie en glucides et en protéines);
- ½ tasse de noix et fruits séchés mélangés et un fruit;
- 1 tasse de lait au chocolat et une barre de céréales.

Vous connaissez maintenant les grandes règles d'or pour optimiser votre préparation! Ne minimisez pas l'importance d'accompagner une préparation physique d'une bonne préparation nutritionnelle (bien manger et bien s'hydrater).

Bonne période d'entraînement

Par Natalie Alméras, Ph. D. et Maggie Vallières, Dt.P., M. Sc.

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec-Université Laval