

1-4 JOURS AVANT LA COURSE

QUE MANGER ET QUAND

- Une bonne consommation de glucides. Consommez une grande quantité de glucides (environ 8 à 10 g par kg de masse corporelle par jour (pendant 2 à 3 jours).
- Utilisez des sources de glucides comme des boissons pour le sport, des boissons non alcoolisées, des gels glucidiques, des bonbons gélifiés, etc.

COUREURS DE SEMI-MARATHON

- Il est essentiel de consommer des glucides en quantité suffisante au cours du repas précédant la course.

COUREURS DE MARATHON

- Ils doivent augmenter leur prise énergétique avant et pendant la course.
- Consommation élevée de glucides + des repas riches en glucides avant la course.

QUELQUES HEURES AVANT LA COURSE

COMMENCEZ À VOUS HYDRATER

- Commencez à vous hydrater 24 heures avant votre course.

AU MOINS 4 HEURES AVANT

- **Consommez lentement entre 5 et 7 ml de liquide par kilogramme de masse corporelle (ml/kg de masse corporelle).**

ENVIRON 2 HEURES AVANT

- La personne doit consommer davantage de liquide si elle ne parvient pas à uriner ou si son urine est foncée (par exemple, 3 à 5 ml/kg de masse corporelle).

QUE MANGER ET QUAND

- **Consommez 1 à 4 g de glucides par kilogramme de masse corporelle** (environ 70 à 280 g pour une personne de 70 kg).
- Des aliments riches en glucides et à faible teneur en matières grasses, en fibres et en protéines (par exemple, des céréales, du pain, du riz, des pâtes et des pommes de terre).
- Les suppléments alimentaires sous forme liquide sont une bonne alternative à la nourriture solide, car ils sont compacts et rapidement digérés.

PEDANT LA COURSE

HYDRATEZ-VOUS AVEC DES BOISSONS POUR LE SPORT

- Consommez régulièrement des aliments énergétiques et des boissons (à disposition, auprès des postes de ravitaillement le long du parcours).
- Ayez comme objectif de boire 150 ml toutes les 10 à 15 minutes.
- **Les boissons isotoniques pour le sport sont les mieux adaptées aux exercices** d'environ 1 heure ou plus. En particulier, lorsqu'il fait chaud et humide.
- **Consommez 30 à 60 g de glucides par heure (g/h) en petites quantités toutes les 10 à 30 minutes, ou selon les possibilités permises par la compétition.**
- Les produits riches en glucides fournissant environ 30 g de glucides sont les suivants :
 - 750 ml de Powerade ION4
 - ~ 1 sachet de gel sportif
 - ~ 1 barre pour le sport
 - 35 à 40 g de bonbons gélifiés

APRÈS LA COURSE

LA RÉCUPÉRATION DOIT DÉBUTER DÈS LA FIN DE VOTRE EXERCICE

- La réhydratation doit commencer juste après la course pour pouvoir remplacer l'eau et les minéraux perdus.
- **Buvez environ 1,2 à 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme de masse corporelle perdue, sous forme de transpiration, durant l'entraînement.** Pour calculer cette perte, pesez-vous simplement avant et après la session d'entraînement.
- Idéalement, vous devez boire, dans les heures qui suivent, 150 % du volume liquide que vous avez perdu pendant l'exercice.
- Il est recommandé de consommer immédiatement des glucides.
- Pour aider vos muscles à récupérer, consommez des aliments / boissons à base de glucides et de protéines pendant les 60 premières minutes suivant la course.
- Les boissons pour le sport, les barres protéinées et les boissons de récupération sont des solutions pratiques et faciles à transporter.

