

# Compétitions

## AVANT PENDANT APRES



Dr Cathy GERLES /Dr Manuel FONT  
Centre médico sportif AURILLAC  
[medsport@ch-aurillac.fr](mailto:medsport@ch-aurillac.fr)

# Projets de consommation

---

## Exemples de dépenses énergétiques selon l'intensité de l'effort

Marche : 30 à 400 Cal/h

Foot, vélo : 300 à 400 Cal/h

Course : 600 à 1500 Cal/h

Ski de fond : 800 à 1800 Cal/h

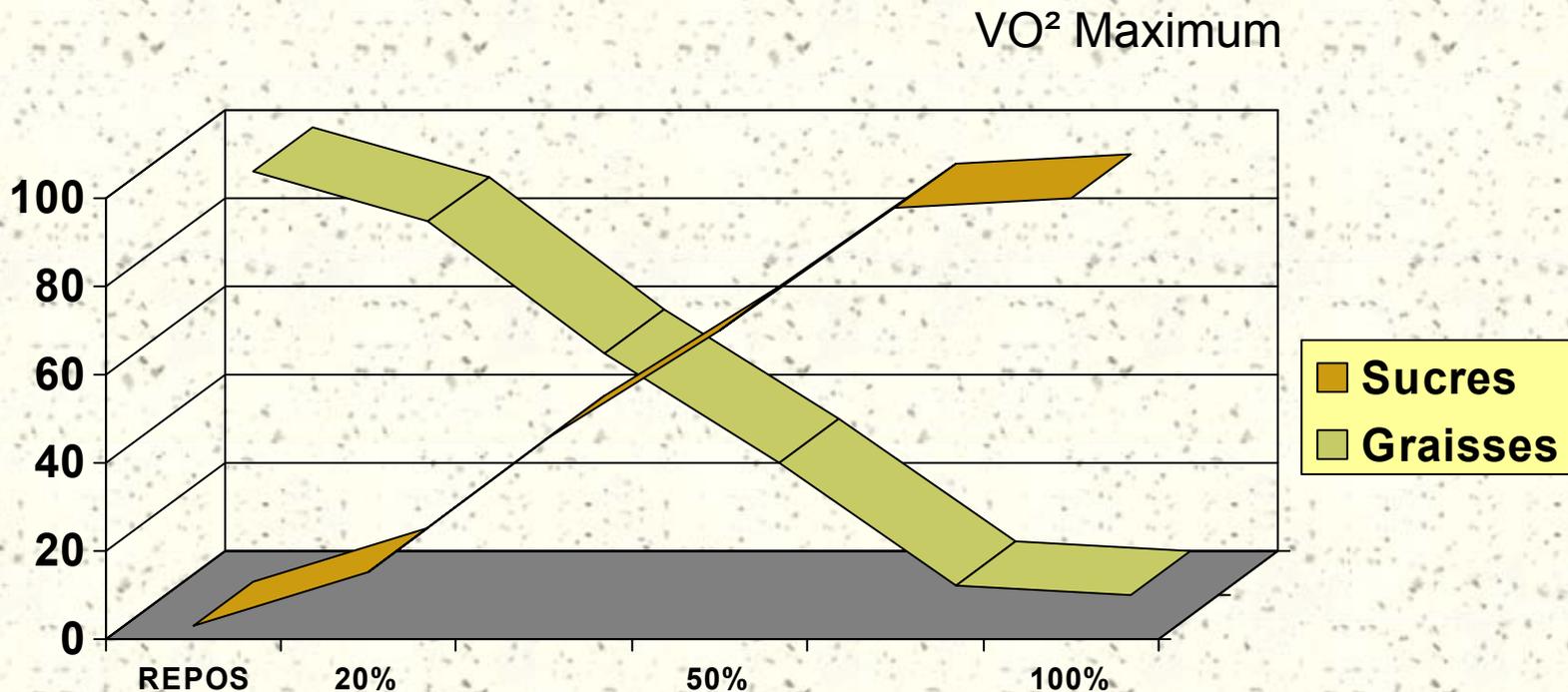
# Etat des reserves... au mieux

# **Glucides** : 300 à 400 grammes

# **Graisses** : à 9 Cal au gramme .... Si 15%  
de 70 Kg = 10,5 Kg... 94500 Cal soit 470 heures de marche...

# **Sauf que ....**

# Proportions des origines des substrats consommés à l'effort



# 1. AVANT LA COMPETITION

---

- # Objectifs : assurer la formation de réserves énergétiques optimales (glycogène 300g maximum)
- # Pendant les 3 jours qui précèdent : 6 à 8 g/kg glucides + 3 à 4 l eau/j
- # Dernier repas : au – 3 heures avant le début de l'épreuve

# 2. AVANT LA COMPETITION

- # Dernier repas 4 à 5 heures avant le début de l'épreuve : 500 à 800 Cal
  - légumes verts + huiles
  - viande blanche / poisson
  - féculents + beurre
  - fromage blanc + sucre
  - fruit cuit
  - pain

# 3. AVANT LA COMPETITION

---

# Dernier repas 2 à 3 heures avant le début de l'épreuve : 250 à 500 Cal

- viande blanche / poisson
- féculents + beurre
- fromage blanc + sucre
- fruit cuit
- pain



# Periode d'attente...

#EAU tout les quart d'heure...

# 1. PENDANT LA COMPETITION

---

- # Objectifs : éviter l'hypoglycémie, retarder l'épuisement du stock de glycogène..  
Et lutter contre déficit hydrique,
- # **Prises fractionnées** : 3 à 4 x/h, dès le 1<sup>er</sup> 1/4h si exercice > 1h

# 2. PENDANT LA COMPETITION

---

- # Aliments solides : produits sucrés  
40-60g/h
- # Ou liquides...

# 3. PENDANT LA COMPETITION

---

- # Eau + glucides (glucose, fructose, miel, sirop...) maximum à 60-70g/l si ambiance froide ou 30-50g/l si  $t > 25$   
soit 100 à 200ml/ 15 à 20mn. Tolérance personnelle à tester +++

# 2. PENDANT LA COMPETITION

# Besoins en EAU minimum : 1ml/kcal de ration/j (2500 cal -> 2,5 l d'eau/j)  
Nécessité de s'hydrater pendant et après l'effort

# Pendant effort : boire régulièrement

- Tous les 1/4 h

- 1 à 2 ml/ kg poids

80 kg → 320 ml à 650 ml/ heure

- T idéale: 10 à 15

# 3. APRES LA COMPETITION

- # Objectifs : compenser déficit hydrique et minéral, reformer stock de glycogène du foie et des muscles **dans les 6 h**
- # Après effort considérer un apport normal à **150 %** des pertes.
- # Dès l'arrêt de la compétition : **eau +++**  
**puis** premier repas normocalorique hyperglucidique avec protéines alcalinisantes (œuf, lait, végétaux)
- # Le lendemain :

# 3. APRES LA COMPETITION

---

#reprendre une alimentation équilibrée...

**Le secret c'est l'équilibre !**

---

