

# CONSEILS MEDICAUX POUR UNE BONNE PRATIQUE DU CYCLOTOURISME

## L'ALIMENTATION

Répartir l'alimentation en 3 ou 4 repas, en privilégiant le repas du soir la veille d'une sortie et le petit-déjeuner.

Respecter la règle du 4-2-1 : (en poids)

- 4 portions de glucides (10% de sucres rapides et 90% de sucres lents)
- 2 portions de protides (protéines animales et végétales)
- 1 portion de lipides (graisses)

Privilégier les sucres lents (pain, céréales, féculents, légumes secs) la veille de la sortie, leur digestion complète pouvant atteindre 12 heures.

Les sucres rapides (fruits, sucreries) sont réservés au repas précédent la sortie (petit-déjeuner, en ravitaillement pendant la sortie (assimilation rapide) et en récupération juste après la sortie, en dehors de ces périodes ils sont stockés sous forme de graisse.

La part des protéines (viandes, poissons, œufs, laitages) est plus importante chez l'enfant et l'adolescent, pour la croissance. A privilégier après la sortie pour les réparations musculaires, et à éviter juste avant et pendant la sortie car source de toxines musculaires.

La consommation de graisses est plus importante par temps froid et sur de grandes distances.

### AVANT LA SORTIE

Adaptation de l'alimentation en vue d'une sortie vélo, en fonction de la forme (les besoins diminuent avec l'entraînement), de la difficulté de la sortie (distance, dénivelée, météo), de l'âge (réserves moindres chez le jeune)

Le but est de remplir les stocks énergétiques musculaires (sous forme de glycogène) en augmentant les apports de sucres lents la veille voire les 3 jours avant.

Majorer en parallèle les apports hydriques ; l'eau étant stockée conjointement.

Limiter les viandes rouges, riches en toxines (sources de douleurs musculaires, tendinites...)

### PENDANT LA SORTIE

Apports glucidiques mixte (sucres rapides + lents) et en eau réguliers, d'autant plus que la sortie est longue, vallonnée, et se déroulant sous la chaleur, ou par très grand froid, pour réduire la survenue d'hypoglycémie (fringale).

Sous la canicule, les apports de sels minéraux (sel...) sont également majorés.

Limités les protéines (toxines) et les lipides (difficilement digestibles)

### APRES LA SORTIE

Juste après la sortie, apports de sucres rapides et hydriques importants (eaux gazeuses de préférence) pour la récupération.

Au repas du soir, féculents et céréales (pour la régénération des réserves musculaires et des vitamines B) en bonne quantité (en prévision de la sortie du lendemain)