

LA MARMOTTE
PROGRAMME
ENTRAINEMENT
9 SEMAINES
3-4 FOIS / SEMAINE
AVANT LE JOUR J

PROGRAMME
ENTRAINEMENT
CYCLOSPORTIVE
LA MARMOTTE



FOOD
WATER



3 à 4 ENTRAINEMENT
PAR SEMAINE PENDANT
LES 9 SEMAINES
PRÉCÉDENT LE JOUR J



Préambule

Programme d'entraînement pour la cyclo sportive La Marmotte sur les 9 dernières semaines à raison de 3 à 4 entraînements par semaine. **CE PROGRAMME EST GRATUIT, MAIS VOUS POUVEZ FAIRE UN DON POUR L'ASSOCIATION VELO2MAX DONT LES STATUTS PEUVENT ÊTRE [CONSULTER ICI](#).**

CONTEXTE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT

La plupart des plans d'entraînement s'intègrent dans une phase de compétition. Il faut donc au préalable placer un cycle d'entraînement pré compétition (foncier pour faire simple) qui assure le développement harmonieux des qualités de base.

IMPORTANT !

Le suivi d'un plan d'entraînement destiné à accroître vos performances s'adressent à des personnes en bonne santé, titulaire d'une licence sportive en cours. Nous vous recommandons de vous assurer auprès de votre médecin que vous pouvez entreprendre sans risque un entraînement sportif intense.



Programme générique, non personnalisé

- Ce programme convient a des adultes hommes ou femmes habitués à faire au moins 2 ou séances de vélo par semaines (5 a 8 h).
- Ce programme n'est pas personnalisé. Nous ne pouvons pas tenir compte de **vos habitudes d'entraînement, de votre histoire de sportif, des jours auxquels vous pouvez vous entraîner, de vos congés ou encore du calendrier de vos courses de préparation.** De ce fait, la préparation proposée ne tient pas lieu de préparation sur mesure, mais plutôt d'un guide pour vous aider à bien conduire ces mois de préparation.
- En termes d'efficacité pour progresser et arriver en forme le jour J rien ne vaut un suivi personnalisé. Ce programme n'offre pas les mêmes chances en termes de réussite et répond à une demande des pratiquants qui ne souhaitent pas souscrire à un suivi personnalisé pour des raisons culturelles ou budgétaires. Il faut savoir qu'une préparation personnalisée de 6 mois ne coûte finalement que 180 à 300 €.
- Fort de notre expérience dans ce domaine 70% des clients sont assez satisfait avec cette formule contre 95% avec le suivi personnalisé



Adaptation du programme

- Il est possible d'aménager les plans d'entraînement dans une certaine mesure :
- Si une séance est trop facile, augmentez le nombre d'intervalles ou de séries. Mais n'augmentez jamais la durée de l'intervalle, ne réduisez pas non plus le temps de récupération.
- À l'inverse, si cela est trop dur, vous pouvez réduire le nombre d'intervalles ou de séries. Mais pas le temps d'effort.
- Si vous manquez une séance (déblocage, endurance, récupe) nous vous conseillons de reprendre le plan comme s'il n'y avait pas eu de contretemps. En revanche si vous manquez une séance de PMA, seuil par intervalles... il est préférable de la reporter à la place d'une autre séance (récupe, ou endurance)
- **Changement de date** : En cas de problème sur une date pour un entraînement, vous pouvez le déplacer dans la semaine d'un ou 2 jours maximum. Toutefois la veille des compétitions nous vous conseillons de ne pas placer un entraînement que vous n'auriez pas pu faire en semaine.
- Pour poser des questions, nous vous invitons à les poser en commentaires sur le site afin que tout le monde puisse profiter des réponses.



SPÉCIFICITÉ DU CYCLISTE VÉTÉRAN

- L'entraînement du sportif vétérán nécessite quelques adaptations. En effet de nombreuses fonctions métaboliques connaissent une évolution liée à l'âge. Voici quelques grandes lignes :
- **Diminution de l'anabolisme** (baisse de la capacité à régénérer et développer de la masse musculaire). Ainsi le sportif vétérán qui effectue des entraînements traumatisants et épuisants pour les muscles met plus de temps pour restaurer ses tissus musculaires qu'un sportif plus jeune ayant le même entraînement. Il est donc préférable de ne pas enchaîner des entraînements musculairement éprouvants sans laisser un jour de repos au moins.
- **Baisse du métabolisme énergétique de base.** Le jeune sportif de 20 ans a un métabolisme de base de 2000 kcal par jour. Celui-ci diminue avec l'âge pour ne représenter à 80 ans en moyenne que 50% des jeunes de 20 ans. L'alimentation doit être adaptée pour éviter une accumulation de surcharge pondérale. Attention, le vétérán consomme moins d'énergie au repos, à l'effort où ses besoins énergétiques sont similaires, quel que soit l'âge.
- **Le VO2max**, lorsqu'il a atteint son apogée entre 25 et 30 ans, baissent en moyenne de 0.5 à 1 % par an. L'entretien de cette qualité est possible, mais demande un entraînement plus orienté sur cette aptitude.
- **La surface de fibres rapides** diminue au profit de celle des fibres lentes ce qui confère aux sportifs plus âgés un profil de performance orienté vers l'endurance et une moins bonne aptitude à produire des accélérations intense et courte. L'endurance des personnes plus âgées n'est pas forcément supérieure à celle des jeunes qui ont un entraînement équivalent, en revanche la puissance musculaire est vraiment moindre.
- **Une baisse de la production d'acide lactique** en partie lié à la baisse de la proportion de fibre rapide.
- **Une baisse de la fréquence cardiaque maximale** qui est en partie compensée par un volume d'éjection systolique plus efficace. De plus le délai d'adaptation cardio-respiratoire est plus long. Ce qui nécessite d'allonger les intervalles d'effort lors de séance d'interval training.
- **Une meilleure capacité d'utilisation des lipides.** Ce qui en théorie permet de bien supporter les efforts longs modérément intenses.



LES ZONES D'INTENSITÉS SIMPLIFIÉES

ENDURANCE (END : INTENSITÉ 1 ET 2):

- Sortie allure légère à modérée, on peut parler facilement. Braquet confortable.
- Sortie supérieure à 20 minutes jusqu'à 2 h maxi pour un cadet en début de saison.
- *Lorsque le thème de la séance est ENDURANCE, il faut que cette intensité soit prioritaire (80% pour des sorties courtes à 95% du temps au moins pour des sorties longues) pendant la sortie. Il est possible de monter en intensité selon le contexte du groupe et du parcours...*

ENDURANCE MAXIMALE AÉROBIE (EMA : INTENSITÉ 3 ET 4) :

- Sortie d'allure modérée à forte, on parle plus difficilement, mais les jambes se fatiguent plus vite. Une sensation de brûlure apparaît avec une perte de force.
- 15' à 1h d'effort maxi à cette intensité.
- *Lorsque le thème de cette la séance est EMA, nous vous proposons des exercices par interval court ou long. Sur l'ensemble de la sortie, vous aurez passé 20% pour des sorties longues à 40% pour des sorties courtes du temps à cette intensité cible.*

PUISSANCE MAXIMALE AÉROBIE (PMA : INTENSITÉ 5) :

- L'intensité est maximale, la respiration est très forte, on ne parle plus. Les jambes sont douloureuses, la fréquence cardiaque est proche du maximum.
- 3 minutes à 15 minutes d'effort au maximum sont possibles autour de cette intensité.
- *Lorsque le thème de cette la séance est PMA, nous vous proposons des exercices par interval court ou long. Sur l'ensemble de la sortie, vous aurez passé 5 à 15% du temps à cette intensité cible selon la durée de la sortie.*



ROULER SEUL OU EN GROUPE ?

- D'après nos statistiques de mesure, nous avons pu comparer l'impact d'une sortie en groupe et d'une sortie en solitaire. Voici les équivalences que vous pouvez appliquer :
- 50 km seul est à peu près équivalent 70 km en groupe en termes de dépense énergétique.
- À 35 km/h dans les roues d'un peloton sur terrain plat, vous développer, une puissance équivalente à 28 km/h seul. Soit entre 140 et 180 watts.
- Lors des sorties en groupe, on observe une variation plus importante de la puissance qui atteint des pics plus élevés, mais aussi de longues périodes d'activités non significatives. À l'inverse une sortie seule est réalisée à une intensité plus régulière, mais avec peu de temps d'activité non significatif.
- Sur les sorties en groupe avec du dénivelé, la différence est moins significative.
- Si vous effectuez de nombreuses sorties en groupe avec peu de dénivelé, essayer d'intégrer certains exercices qui ne sont pas trop longs avant de rejoindre le groupe.



CHARGE D'ENTRAÎNEMENT :

TRIMP (TRAINING IMPULSE) OU TSS (TRAINING SCORE STRESS

- Nous mesurons la charge d'entraînement avec une unité que nous appelons le Trimps (abréviation de training Impulse). Les kilomètres ou le temps de l'effort ne sont pas suffisamment précis. Vous retrouverez donc dans plusieurs de nos documents cette notion.
- Concrètement, ne vous en occupez pas. Nous le calculons sur les plans d'entraînements à partir de bases de données. Vous pouvez mesurer le trimps avec votre cardiofréquencemètre ou votre capteur de puissance si celui-ci enregistre le temps passé dans au moins 3 fourchettes d'intensité.
- Le calcul se fait en fonction du temps passé dans chaque niveau d'intensité au cours de la sortie d'entraînement ou la compétition. Nous pouvons vous fournir un petit programme Excel « logi-suivi » sur lequel vous pouvez entrer ces valeurs et ainsi visualiser votre charge d'entraînement.



FRÉQUENCE CARDIAQUE

BRAQUET CADENDE DE PÉDALAGE

FC de RÉSERVE

La Fréquence Cardiaque (FCR) de Réserve nous sert pour doser et mesurer l'intensité de l'effort. On la calcule de la manière suivante : $FC_{max} - FC_{Repos} = FCR$. Ainsi lorsqu'on s'entraîne à 80% de FC réserve on évolue à une intensité qui est réellement de l'ordre de 80% de votre PMA. Si on s'entraîne à 80% de FC max on se trouve plutôt à une intensité de 70% de votre PMA.

EXEMPLE pour connaître ce que représente 90% de ma FC de réserve :

$$90\% \text{ de FCR} = (FC_{max} - FC_{Repos}) * 0.9 + FC_{Repos}$$

BRAQUET

Certains entraînements nécessitent de changer de braquet ou d'utiliser une fréquence de pédalage cible un peu comme on le fait avec la Fréquence cardiaque.

Nous distinguons 3 types de fréquence de pédalage :

- Trop petite (petit plateau la plupart du temps), sensation inconfortable de trop tourner les jambes. (100 à 140 tr/min). On éprouve la sensation de ne pas pouvoir rouler longtemps comme cela.
- Idéal, on éprouve la sensation d'avoir le braquet qui vous convient le mieux. Braquet confort. (80 à 95 tr/min)
- Trop grand, sensation inconfortable de devoir utiliser trop de force. (60 à 80 tr/min). On éprouve la sensation de ne pas pouvoir rouler longtemps comme cela.

ATTENTION : Pour les séances d'intervalles dont l'effort est inférieur à 3 minutes, la FC n'est pas très fiable pour évaluer l'intensité de l'effort. Faites appel à vos sensations. La FC présente une inertie importante.

ROULER AU CAPTEUR DE PUISSANCE

- Vous pouvez bien sur utiliser un capteur de puissance pour calibrer les entrainements que nous vous proposons.
- Il vous faut d'abord bien déterminer l'interval de puissance qui correspond au 7 zones d'intensité.
- Pour déterminer votre PMA (Intensité 5), vous pouvez effectuer une montée en cote de 5 minutes a allure maximale. Les autres intensité sont déterminées en fonction de ce critère. Par exemple, pour une PMA de 350 watts, votre zone « Intensité 3 » se trouve entre 60 et 75%, soit 210 a 260 watts.



7 Zones d'intensité de l'effort

Perception de l'effort, Echelle d'ESIE (Grappe et al 1999)

%PMA	Echelle d'intensité	Nom d'usage	Degrés d'intensité	Sensation Musculaire	Sensation Respiratoire	Perception Mentale
30 à 45 %	11	Récupération , décontraction	Intensité très légère	Aucune douleur, même sur des longues durées d'effort. Effort en totale décontraction les jambes accompagne le mouvement.	Respiration très facile plus rapide qu'au repos mais peu profonde, permettant de parler.	Ne demande aucun effort de concentration pour soutenir l'effort
45 à 65%	12	END , Endurance de base...	Intensité modérée	Aucune douleur, sensation de lassitude et d'incapacité à accélérer si l'effort se prolonge plusieurs heures	Respiration très facile plus rapide qu'au repos mais peu profonde, permettant de parler.	Ne demande aucun effort de concentration pour soutenir l'effort
60 à 75%	13	EMA , Edurance de course, Endurance critique...	Intensité soutenue	Sensation de légère douleur musculaire et de manque de force si l'effort se prolonge plusieurs heures.	Respiration plus profonde mais pas très rapide. Conversation encore possible. La respiration est encore possible à contrôlé et stabilisé. La respiration revient assez vite à la normale.	Nécessite un effort de concentration pour rester à la bonne intensité. Cette intensité commence à ne plus être naturelle
75 a 85%	14	Seuil , PA, Allure CLM...	Intensité forte	Sensation de picotement musculaire et de manque de force si l'effort se prolonge autour de 10' et plus. Envie de changer de position	La respiration devient rapide et profonde en quelques minutes rendant quasiment impossible une conversation. La respiration est instable et dure à contrôler à mesure que l'effort se prolonge Elle revient à la normale en 2 ou 3 minutes.	Demande un gros effort mental pour garder le rythme et lutter contre la sensation de douleur musculaire. La volonté nécessaire au soutien de l'effort peut être maximale à partir de 20' d'effort
85 à 105 %	15	PMA , Cap An, allure poursuite, début d'échappée	Intensité très forte	Sensation de douleur très forte dans les muscles, chaleur, picotements, envie de ralentir. Le pédalage demande beaucoup de force.	La respiration devient vite maximale après 1' à 1'30 d'effort. On ne peut plus parler, la sensation de manquer d'air se fait sentir très rapidement. Plus question de parler. La respiration reste forte après l'effort car il y a une forte dette d'oxygène. Retour à la normale plus de 5'.	Il faut une volonté très forte pour appuyer sur les pédales, une volonté qui augmente très vite après 1' d'effort et maximale à partir de 3'.
100 à 150%	16	Puissance maxi , anaérobie, attaque en course, sprint long...	Intensité quasi maximale	La sensation de douleur musculaire avec gonflement, lourdeur, chaleur, picotement est maximale. On sent la force baisser très rapidement au bout de 20 à 30".	La respiration s'emballer très vite et se poursuit après l'effort pour rembourser la dette d'oxygène. Retour à la normale très long jusqu'à 15'.	Force mentale très forte, envie d'écraser les pédales, concentration maximale...
150 à 300%	17	Puissance musculaire , explosivité...	Intensité maximale	Pas de douleur musculaire car l'effort est court, quelques secondes. Picotement après l'effort. Nécessite une force et vitesse d'exécution maximale.	Pas de difficulté respiratoire, effort court perçu en apnée, respiration accélérer après l'effort et retour au calme en 1 ou 2 min.	Concentration et détermination maximale. Volonté de tout cassé...

SEMAINE 1 ET 2

JOUR	KM ± 15%	Durée ± 5%	EXERCICE	KCAL	TSS	Remarque
Lundi						
Mardi	50	100	END I1, I2 + 2 x 10' I3 terrain roulant 100 à 120 tr/min (survitesse)	1088	145	
Mercredi	100	200	END I1, I2 + 2 x 20' I3 en cote 85 à 95 tr/min (survitesse en cote)	2176	272,5	
Jeudi				0	0	
Vendredi				0	0	
Samedi				0	0	
Dimanche	110	220	Entrainement Parcours très vallonnée 2000 m Dénivelé ou 3 x 20' I3, braquet libre ou Cyclo sportive petit parcours.	2394	350	
Lundi	50	100	END I1, I2 + 3 x 8' I4 terrain roulant 100 à 110 tr/min (survitesse)	0	0	
Mardi	110	220	END I1, I2 + 3 x 15' I3, I4 en cote et en intégrant une relance I6 de 10" toute les 3 minutes.	1088	160	
Mercredi				2394	355	
Jeudi				0	0	
Vendredi				0	0	
Samedi	130	260	Entrainement Parcours très vallonnée avec cote montée en I3 ou 3 x 30' I3 Braquet libre	0	0	
Dimanche				2829	420	

SEMAINE 3 ET 4

JOUR	KM ± 15%	Durée ± 5%	EXERCICE	KCAL ±15%	TSS	Remarque
Lundi				0	0	
Mardi	50	100	END I1, I2 + 8 x 3' I4 Braquet libre, Récupe 2' I2 entre les efforts	1088	175	
Mercredi	110	220	END I1, I2 + 5 x 8' I3, I4 en cote, récupe 8' Braquet libre	2394	285	
Jeudi				0	0	
Vendredi				0	0	
Samedi	40	80	1 x 5' d'accélération progressive pour finir au sprint I6	870	105	
Dimanche	140	220	Cycloportive parcours de 130 km à 150 km environ	3046	460	
Lundi				0	0	
Mardi	40	80	END I1, I2 + 3 x 3' I5, RECUPE = 5' I2 Braquet libre	870	126,5	
Mercredi	110	220	END I1, I2 + 2 série de 8x30" I6, récupe 30" I2 (en cote de préférence) série très dure avec essouffement important. RECUPE LIBRE ENTRE LES 2 SERIES	2394	283	
Jeudi				0	0	
Vendredi				0	0	
Samedi	70	140	Allure libre (endurance) pas d'exercice particulier. Faire l'entrainement plutot durant l'après midi.	1523	162	
Dimanche	110	220	Entrainement le matin de préférence Parcours très vallonnée ou 3 x 30 min I3, I4 ou 3 cols montée allure course FC Réserve, braquet libre	2394	385	

SEMAINE 5 ET 6

JOUR	KM ± 15%	Durée ± 5%	EXERCICE	KCAL ±15%	TSS	Remarque
Lundi				0	0	
Mardi	50	100	END I1, I2 + 6 x 3' I4 RECUPE = 5' I2 Braquet libre	1088	160	
Mercredi				0	0	
Jeudi	110	220	END I1, I2 + 5 x 2' I5 en cote RECUPE = 2' Braquet libre + 2x10' I3 en force sous max avec braquet trop grand <70 trm	2394	300	
Vendredi				0	0	
Samedi				0	0	
Dimanche	140	220	Cyclo sportive parcours de 130 km à 150 km environ	3046	460	
Lundi				0	0	
Mardi				0	0	
Mercredi	120	240	END I1, I2 + 4x10' I4 en cote en alternant position assise et en danseuse	2611	355	
Jeudi	50	100	END I1, I2 + 2 x (8 x 45" I5) en cote Recupe =30" I2 Braquet libre RECUPE 10' entre les séries. Entraînement le matin de préférence	1088	150	
Vendredi				0	0	
Samedi	80	160	END I1, I2 + 2 séries de 15' en alternant 15" I5 et 45" I3. Faire l'entraînement plutôt durant l'après midi.	1741	248	
Dimanche	120	240	Entraînement le matin de préférence, Parcours très vallonnée ou 3 x 10' en cote et en accélérant progressivement I3->I5	2611	353,5	

SEMAINE 7 ET 8

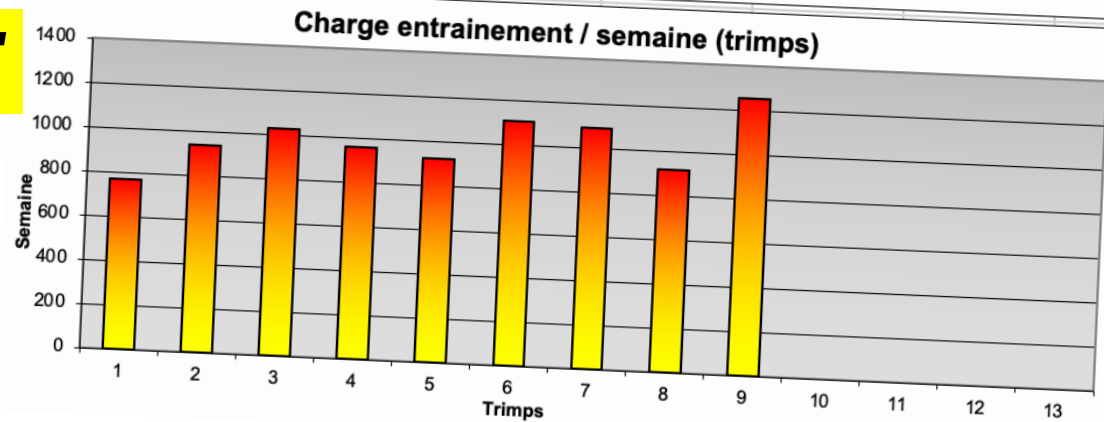
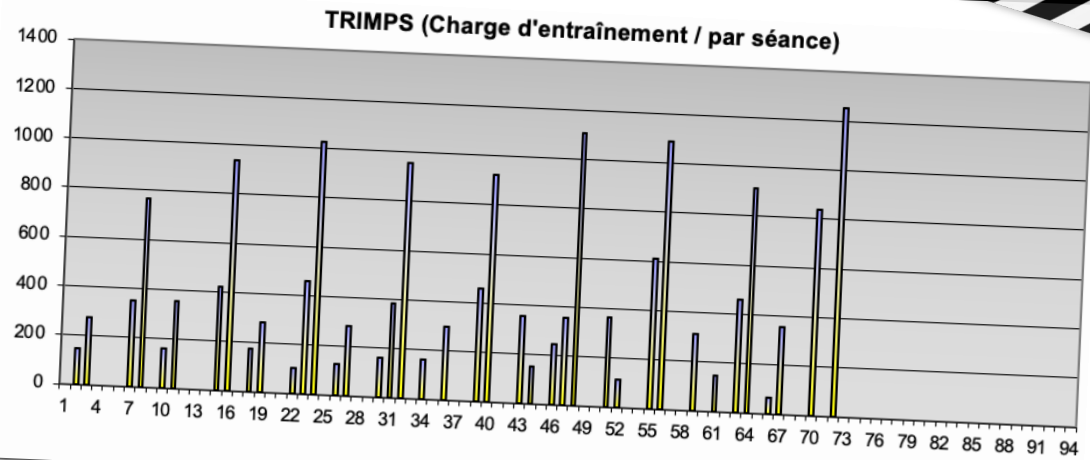
JOUR	KM ± 15%	Durée ± 5%	EXERCICE	KCAL ±15%	TSS	Remarque
Lundi				0	0	
Mardi				0	0	
Mercredi	110	220	Parcours difficile allure assez forte (I3) tout le long de la sortie. (Entrainement l'apm de préférence)	2394	362,5	
Jeudi	50	100	Allure légère pas d'effort intense ni sprint (Entrainement le matin de préférence)	1088	115	
Vendredi				0	0	
Samedi				0	0	
Dimanche	160	340	Cyclo sportive grand parcours de 150 à 170 km environ OU longue sortie seul de 160 km avec au minimum 3000 m de dénivelé positif	3482	610	
Lundi			ces entrainements peuvent être décaler dans la semaine	0	0	
Mardi				0	0	
Mercredi	110	240	Parcours facile allure modérée. Sortie en groupe de préférence.	2394	310	
Jeudi				0	0	
Vendredi	50	100	END I1, I2 + 10 X 45" I5, I6 récupé 30" I2 , Braquet Libre	1088	144,5	
Samedi			si vous n'êtes pas habitué à faire des courses tous les 15 jours au moins, nous vous conseillons de remplacer cette épreuve par un entrainement.	0	0	
Dimanche	120	280	Cyclo de préparation Petit parcours ou course FFC UFOLEP (en rallongeant la course (40 km avant le départ) ou entrainement seul sur parcours assez difficile. Cet entrainement peut être déplacer au samedi.	2611	460	Cet entrainement doit être moins dure que celui du WE précédent.

DERNIÈRE SEMAINE 9

JOUR	KM ± 15%	Durée ± 5%	EXERCICE	KCAL ±15%	TSS	Remarque
Lundi			VOUS POUVEZ INVERSER LÀ SORTIE DE MERCREDI ET MARDI.	0	0	
Mardi	30	60	Allure légère pas d'effort intense ni sprint : (Entrainement le matin de préférence)	653	67,5	
Mercredi	120	240	Parcours assez difficile allure modérée. Sortie en groupe de préférence. (Entrainement le matin de préférence)	2611	352,5	Si vous sentez que vous n'avez pas bien récupéré du WE, raccourcissez la sortie d'une heure.
Jeudi			REPOS	0	0	
Vendredi			REPOS	0	0	
Samedi	174	400	OBJECTIF : LA MARMOTTE GRANDFONDO ALPES	3786	835	
Dimanche				0	0	



VISUEL CHARGE ENTRAINEMENT



Conseils en diététique

Pour les sorties d'entraînement longues et difficiles

Utiliser une boisson énergétique pendant l'entraînement (ou une boisson maison à base de jus de fruits + eau par exemple). Prévoir des barres de céréales ou du pain d'épice, ou du pain de mie à la confiture ou des fruits secs pendant la sortie.

Pour bien récupérer après l'entraînement

Après la sortie consommez une eau gazeuse (St Yorre, Arvie ou Badoit mélangé avec un jus de fruits) ou des boisson de récupération spécifique de l'effort. Ne pas attendre plus d'une heure pour manger une collation avant le dîner. Collation qui peut être à base de pain, compote, céréales, gâteaux de semoule, riz au lait fruit sec.

La veille de l'épreuve

Le repas de midi et du soir doivent contenir **des féculents**. (Pâtes, riz, couscous, lentilles, pain de campagne en quantité abondante. Veillez à ne pas incorporer trop de produits sucrés (gâteaux, confiture, sucre, viennoiserie... privilégiez les produits céréaliers comme les pâtes, le pain, le riz.... Attention également de ne pas consommer trop de fruit et de légumes riches en fibre la veille de la course. Avec l'effort les aliments riches en fibres engendrent parfois des troubles intestinaux. Enfin boire abondamment et éviter les boissons alcoolisées, car elles sont diurétiques et perturbent le métabolisme des glucides au niveau du foie.

Exemple de menu de midi la veille : Taboulé, lentilles, jambon blanc, pain, laitage sucré, compote et banane.

Exemple de menu la veille au soir : pamplemousse, poulet, spaghetti semi complètes, sauce tomates et huile d'olive, pain, une portion de fromage, tarte aux pommes.



Conseils en diététique

Le petit déjeuner avant la course

Attention, ne pas faire un repas trop copieux le matin de l'épreuve. Réduisez les matières grasses (beurre) qui ralentissent la digestion, c'est pour cette raison que les viennoiseries ne sont pas recommandées. Vous pouvez utiliser les préparations de Gatosport ou équivalents. 1/2 gâteau 3 heures avant la course et 1/4 1 h 30 avant. Le reste du gâteau peut être emballé dans du papier pour être consommé pendant l'épreuve. Pour la boisson, éviter le lait et le café. Privilégiez Eau minérale, jus de fruits, lait végétale, ou café décaféiné (la caféine est diurétique ce qui est néfaste en vue d'une longue épreuve sportive). Vous pouvez aussi consommer un yaourt.

Exemple de petit déjeuner : 3 h avant Le départ ½ Gatosport, eau minérale plate, jus d'orange + ¼ de gatosport 1 heure avant.

Exemple de petit déjeuner : 3 h avant Le départ Lait végétale chocolaté, pain, biscotte confiture, miel, yaourt sucré au miel, jus d'orange, banane et quelques fruits secs.

Pendant la cycloportive

Boisson énergétique, eau, barres de céréales, barres longue distance, Pain de mie avec confiture, voir avec un peu de gruyère pour changer de la saveur sucrée, les pâtes de fruits et gels conviennent mieux lors des ascensions ou il est difficile de s'alimenter. Notez bien que plus l'effort est intense et plus la digestion est compromise et plus les aliments doivent être faciles à digérer (boisson énergétique, gel + eau)

Pour 175 km de ce parcours la dépense énergétique sera de l'ordre de 6000 kilocalorie pour un adulte de 70 kg, il faut prévoir un apport énergétique 1500 à 2000 kcal pendant l'épreuve.

- 3 barres longues distances (660 kcal)

- 3 bidons de boissons énergétiques de 500 ml (450 kcal) 3 gels énergétiques de 40 g (300 kcal) REMARQUES : Toujours associer de l'eau avec un gel énergétique. Si vous consommez de la boisson énergétique + un gel sucré l'apport en glucide est trop rapide occasionnant des mouvements de liquide intra et extracellulaire qui sont parfois à l'origine de crampes soudaines, de troubles gastriques...

- Eau à volonté. REMARQUE : Toutefois, il est déconseillé de faire toute l'épreuve uniquement en buvant de l'eau, il est important de compenser les pertes minérales et en électrolytiques pour éviter une dilution des liquides de l'organisme. Sandwich pain de mie et gruyère allégé (250 kcal)

- 1/4 de Gâteau sport (100g) (400kcal), ou 120 g de pain d'épice.



STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE JOUR J

Ci-dessous exemple pour une personne de **70 kg** dont la dépense énergétique de l'épreuve est d'environ **6000 kcal**.

L'apport énergétique pendant l'épreuve représente environ 30% de la dépense totale. Le reste sera fourni par vos réserves énergétiques intramusculaire, hépatique et la néoglucogénèse de l'effort.

