

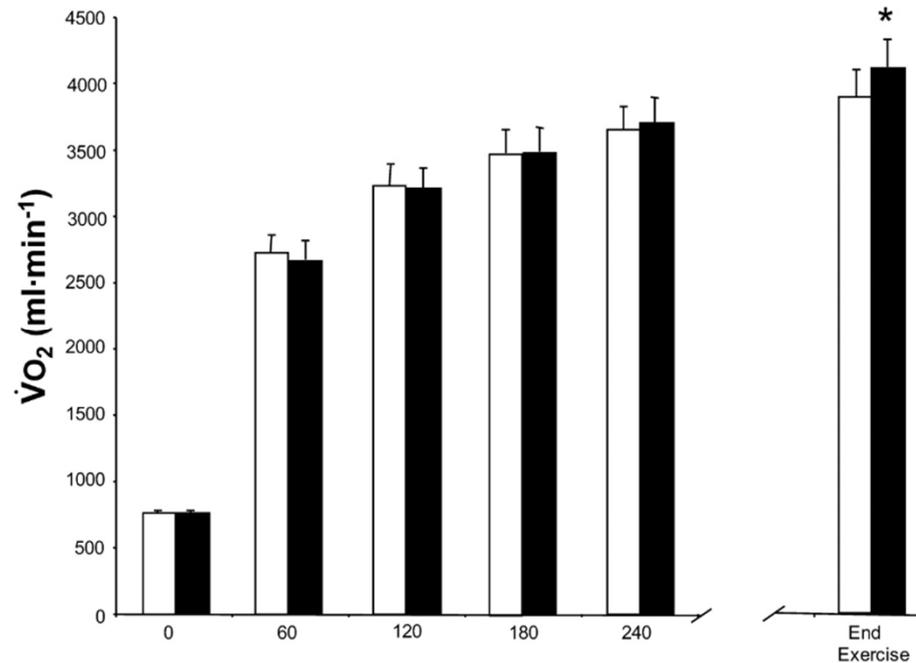


Fédération Française Roller
& Skateboard



Protocole pour une bonne
hydratation et
une bonne **récupération** en
compétition.

Meilleure est l'hydratation plus la performance est élevée.



J Appl Physiol (1985). 2006 Sep;101(3):707-14. Epub 2006 May 11.

Influence of acute plasma volume expansion on VO₂ kinetics, VO₂ peak, and performance during high-intensity cycle exercise.

Berger NJ¹, Campbell IT, Wilkerson DP, Jones AM.

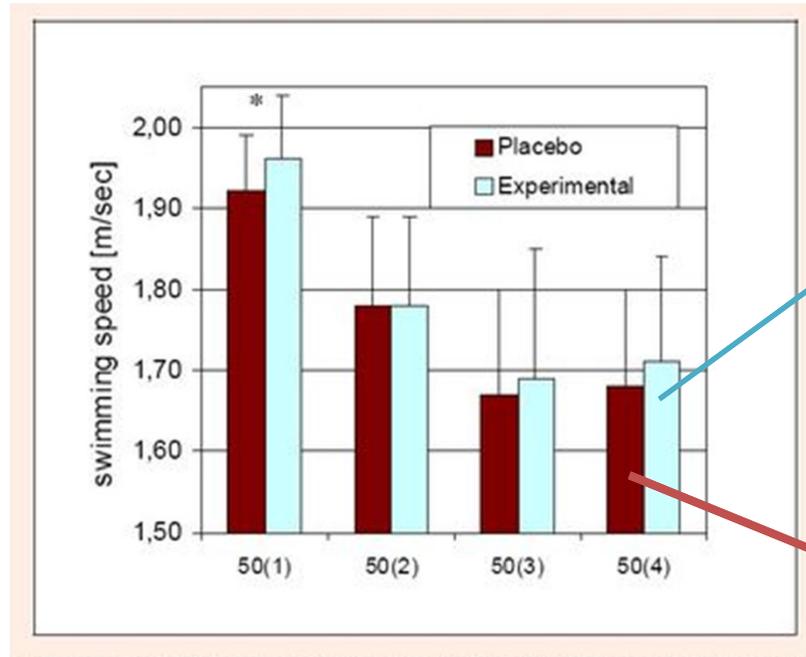


Pour une bonne hydratation

- **Attention ! 5% de déshydratation = 20 % de diminution de la consommation d'oxygène « le moteur de l'effort d'endurance » - Il faut donc**
- **boire 150 ml toutes les 15 minutes**
- **boisson isotonique** c'est marqué sur les emballages
- **boisson fraîche** 18° environ



L'apport de bicarbonates améliore la performance (2% en moyenne).



Apport de bicarbonates

Placébo.



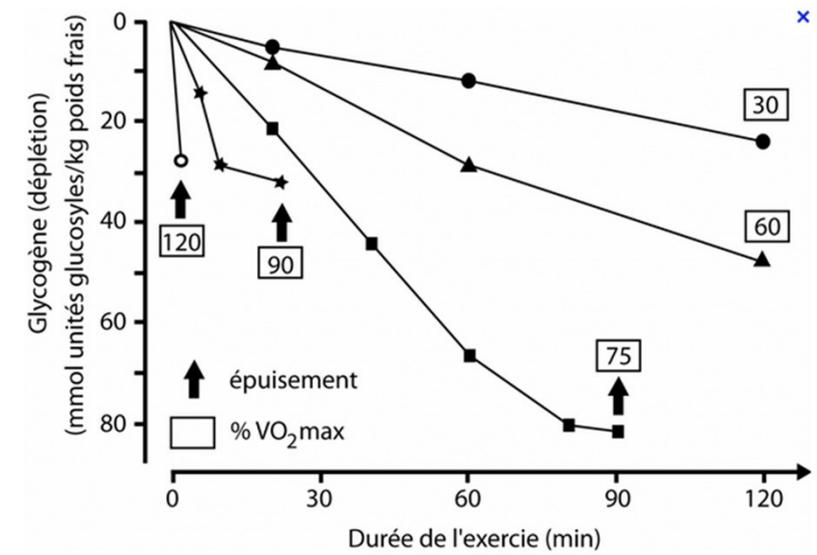
Boire 1 à 2 litre d'eau gazeuse (par exemple St Yorre) répartis sur l'ensemble de la journée.



Pour une bonne récupération

Recharger les stocks de glycogène.

- Aux intensités de pratique: échauffement + compétition + récupération, les stocks sont diminués de **40% en 30 minutes.**
- **L'absence de glycogène double la fatigue** (centrale et périphérique) baisse la force et la concentration.
- Impossibilité d'augmenter **l'intensité.**



Pour recharger les stocks de glycogène

A tous les repas: **Manger** pâtes, riz et pain



Après les courses: **boire** la moitié d'un mélange fructose protéines.



En stage: Entraînez vous à boire !!

Profitez des stages pour tester vos goûts :

- les boissons
- les gels

-1 litre de boisson isotonique
(Hydrixir ou Isoxan ou boisson perso)

-1 litre d'eau gazeuse



Après chaque entraînement : 1 barre de protéines + ½ litre de boisson fructosée



En Compétition: chaque nageur doit boire tous les jours.



- **½ litre** de boisson isotonique :

Ration d'attente avant la course

- **1 litre** dans la journée après la course

(Hydrixir ou Isoxan ou boisson perso)



- **1 litre** d'eau gazeuse dont 1/3 le plus tôt possible après la course



après la course du matin : 1 barre de protéines + ½ litres de boisson fructosée



LES RATIONS Alimentaires



Fédération
Française **Roller
& Skateboard**



La ration d'entraînement

Favoriser une bonne organisation cellulaire et la mise en réserve des matériaux indispensables aux efforts à venir.

La ration de récupération

Favoriser :

- L'élimination des toxines formées à l'effort
- La réparation de l'usure causée par la compétition / l'entraînement
- La reconstitution des réserves

La ration de compétition

Nécessite des adaptations de quantité, de qualité et d'horaires des repas selon la nature du sport, sa durée, son intensité et les facteurs d'environnement (climat, altitude)

A pour rôle d'optimiser le potentiel de l'athlète

La ration d'attente

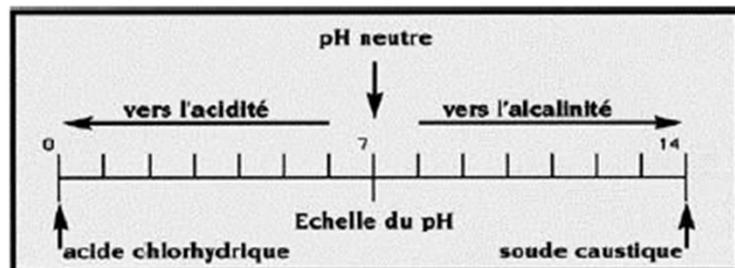
Loi des 3 heures - utile chez les sportifs anxieux pour éviter une hypoglycémie réactionnelle (contre-performance)

La ration post-compétitive

L'athlète a subi un stress. Les métabolites de fatigue devront être éliminés et l'homéostasie régulée.

Ce n'est qu'à J+3 que l'on reviendra à la ration d'entraînement.

Equilibre acido-basique



Le pH sanguin a tendance à chuter (acidose d'effort) en raison de l'accumulation dans l'organisme de déchets métaboliques tels que l'acide lactique et le CO₂. L'acidose entraîne une fatigue d'où un risque d'épuisement si elle n'est pas compensée.

Chez l'athlète entraîné et bien alimenté, l'acidose est peu marquée et ne persiste guère plus d'une heure après l'effort. La simple absorption d'eau riche en bicarbonates juste après l'effort suffit à compenser ce léger déséquilibre.

Symptômes d'un déséquilibre acido-basique

Etat général	Manque d'entrain, d'énergie, sensation constante de fatigue, difficulté à récupérer après un effort, Sensation de lourdeur des membres, « coups de pompe » fréquents. Frilosité. <u>Tendance aux infections par baisse du système immunitaire</u> Tristesse, irritabilité, nervosité, hyperémotivité Mauvaise circulation, tachycardie, maux de tête
ORL	Dents/gencives sensibles, aphtes, infections récidivantes de la gorge et de la bouche, caries dentaires, névralgies dentaires, « goutte au nez », rhumes et bronchites fréquents, sinusites, angine, laryngite, tendance allergique, <u>toux par irritation, yeux sensibles, conjonctivites</u>
Digestif	Reflux acides, gastrites, ulcères, colites, crampes abdominales
Reins vessie	Irritations/brûlures, infections urinaires fréquentes, calculs (reins)
Peau	Peau sèche, mycose, urticaire, démangeaisons, boutons, eczéma divers mais le plus souvent secs
Ongles cheveux	Dédoublement, cassants, striures, ternes
Muscles	Crampes, tendance à la spasmophilie, au lumbago, torticolis, courbatures muscles de la nuque et des épaules durs et douloureux
Ossature	Ostéoporose, <u>tendance aux fractures</u> , blocages vertébraux, rhumatismes, arthrose, arthrite, sciatique, hernie discale. <u>Tendinites</u> , douleurs lombaires, goutte

Quelques aliments en exemple :

Acidifiant

Epinards
Poivron
Tomate (crue ou cuite)
Chou fermenté
Agrumes
raisin blanc (et dérivés : vin blanc, champagne)
sodas (même lights)
vinaigre (même balsamique)
Matières grasses cuites

Alcalinisant

Pomme de Terre
Amandes
Banane
Petits pois
citron
raisin rouge
eau plate faiblement minéralisée
vinaigre de cidre
Matières grasses crues (assaisonnement)

Les différents facteurs d'un déséquilibre acido-basique

Acidifiant

Sédentarité
Vit beaucoup à l'intérieur
Stress ++, hyperactivité
Sommeil insuffisant, non récupérateur
Le chlore des bassins (chloramines)

Alcalinisant

Vie active
S'aérer en extérieur
Calme
Sommeil suffisant, réparateur

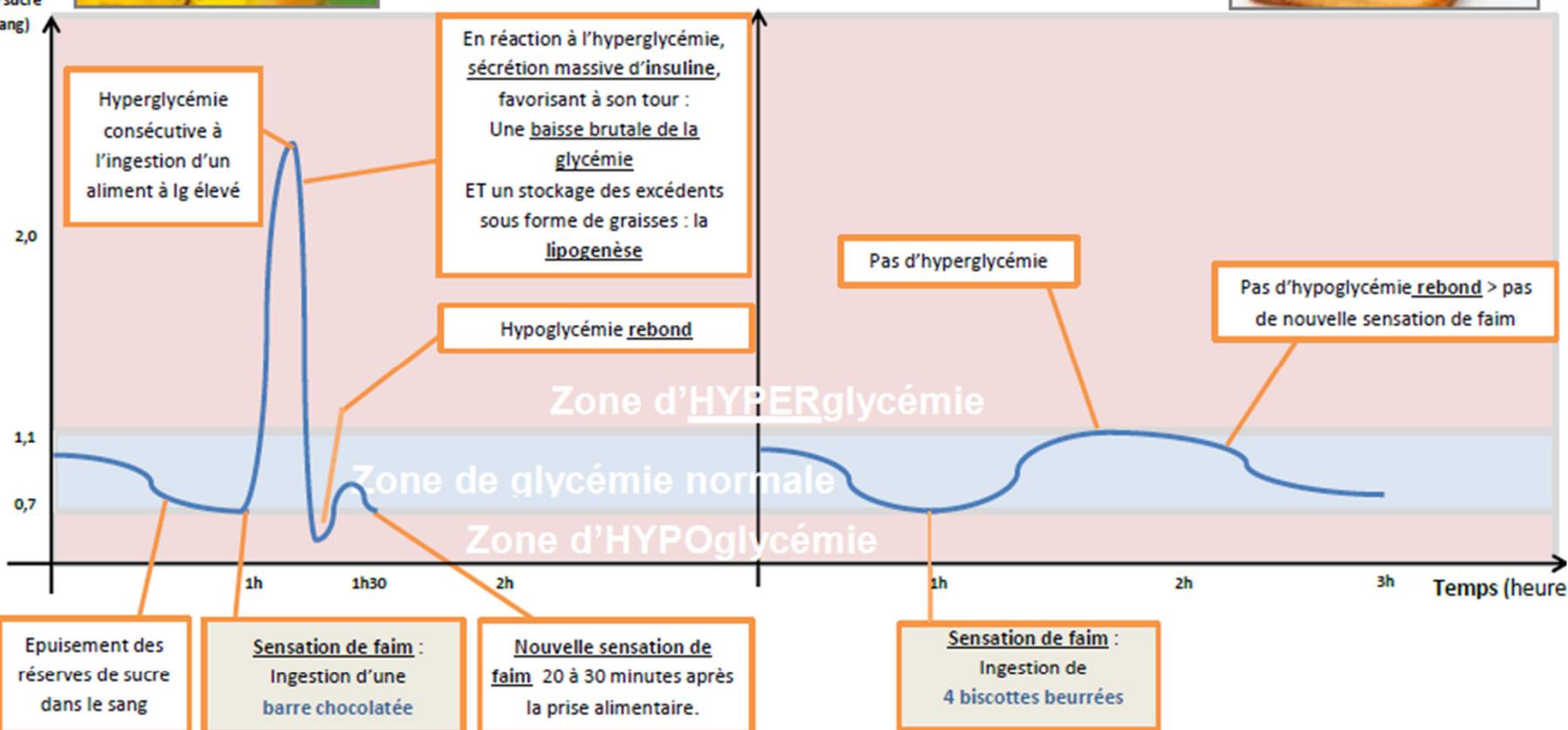


Gestion de l'Index Glycémique

Comment nos choix alimentaires conditionnent les réactions de notre organisme :



Glycémie
(taux de sucre dans le sang)
(g/l)



Un index glycémique modéré à faible atténue les variations du taux de sucre dans le sang, régularise ce même taux et limite la sécrétion d'insuline, responsable de la synthèse du tissu adipeux (mise en réserve des excédents alimentaires).

Se soucier de cet index permet d'améliorer la tonicité (moins de coups de fatigue dus à une hypoglycémie réactionnelle à l'ingestion d'un sucre trop rapide), de moins stocker l'énergie consommée sous forme de graisses (l'énergie consommée reste disponible pour les muscles) permet aussi de mieux gérer son appétit.

La ration d'attente

- Limiter les fluctuations de la glycémie
- Maintenir les réserves en glycogène
- Limiter les effets délétères du stress (cortisol)

Elle se résume à une boisson faible index glycémique ou à une prise de glucide digestes à faible index glycémique

Exemples de rations d'attente

- Eau plate + 30g / L Fructose cristallisé
- Jus de pommes dilué 3 à 4 fois
- Eau plate + 3 cuillères à soupe de Miel / L
- Boisson de l'effort *adaptée*

Quelques gorgées toutes les 30 minutes

Fédération Française Roller & Skateboard



LA RATION D'ATTENTE

A EVITER :

Barres de céréales sont mauvaises car mal assimilées, elles peuvent provoquer des troubles digestifs.

Les boissons non dites de l'effort, du type jus d'orange, coca.... Sont trop concentrées en sucre, cela peut engendrer un mouvement d'eau important vers le tube digestif, amenant à des troubles digestifs, voir une déshydratation.

Le sel peut servir à partir de 2 heures d'effort, éviter les pastilles de sel.

Attention aux boissons trop froides et trop gazeuses.

Ad
Dé

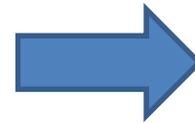
Protocole pour les compétitions.



10-20 minutes
très basse
intensité.
Objectif
lactates 2-3.



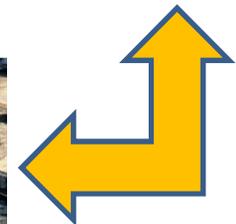
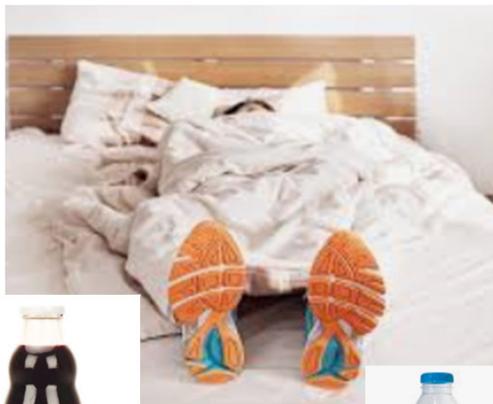
+
1/3
litre



5 minutes
très basse
intensité,
très
technique.



1 repas
complet en
limitant les
graisses.



6-8 minutes contrasté et finir
par le froid+ boisson
isotonique de récupération
300 ml .



2 verres de
jus de cerises
griottes.



2 verres de lait
demi-écrémé.