

L'ALIMENTATION DU PILOTE DE BMX LORS DES COMPETITIONS OU ENTRAINEMENTS

Tu pratiques le BMX et tu souhaites être performant : une alimentation équilibrée te permettra de pratiquer ton sport en pleine possession de tes moyens.

Mais durant les entraînements ou les compétitions, es-tu sûr de bien t'alimenter ????

Manger ce qu'il faut, quand il faut pour faire la différence lors d'une compétition ou un entraînement.

Tes objectifs

- Avoir l'énergie nécessaire pour être performant dès le début de la course.
- Avoir l'énergie suffisante pour assurer tout au long de la journée de compétition.
- Avoir une bonne récupération pour être opérationnel rapidement pour une autre compétition (par exemple le lendemain).

La veille de la compétition

- Avoir de bonnes réserves d'énergie grâce à la consommation de "féculents" (carburant du muscle) : pâtes, pommes de terre, riz, pain...
- Avoir des muscles solides en croquant des protéines (c'est le ciment de votre corps) : la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers (yaourt, fromage blanc, fromages, crème desserts...).
- Avoir un apport en eau suffisant pour une hydratation optimale et éviter la "surchauffe".
- Ne pas se forcer à manger plus que d'habitude.



Que mettre à ton menu ???

Salade/crudités vinaigrette ou potage
Viande/poisson/œuf/jambon blanc
Féculents
Laitage
Fruit
Pain

exemple : salade verte ou carottes râpées
escalope de dinde à la poêle ou jambon blanc
riz (ferme) créole sauce tomate / pâtes (al dente) au beurre
crème dessert vanille
1 bol de fraise
Pain



Le jour J : Juste avant la compétition

- Avoir mangé au moins 2-3 heures avant l'épreuve
- Le repas précédant l'effort ne doit pas être trop copieux (ne pas se forcer à manger plus que d'habitude)
- Boire régulièrement de petites quantités d'eau

Si ton dernier repas est le petit déjeuner :

1 produit laitier : lait, yaourt, crème dessert, fromage blanc...
1 produit céréalier : pain, biscottes, céréales
beurre et/ou confiture, miel, sucre
1 fruit ou jus de fruit (100% fruit ou pur jus)



Si ton dernier repas est le repas de midi : sans se forcer....

Viande blanche/jambon
Féculents (pâtes, riz, pomme de terre...)
1 laitage
1 Fruit ou 1 compote
Pain





Pendant l'effort (durant la journée de compétition)

- Assurer régulièrement un bon apport d'énergie pour avoir du sucre rapidement : pâtes de fruit, barres de céréales...
- Assurer un bon apport hydrique en buvant après chaque course (Race) de l'eau ou une boisson légèrement sucrée (possibilité de prendre des boissons adaptées aux sportifs pour les plus grands, inutile chez les enfants).
- Éviter les boissons gazeuses (inconfort digestif).
- Si tu dois prendre un repas durant la journée : tu évites les frites, kebab, panini, steak haché...tu choisis plutôt le poulet, jambon, pâtes, riz.
- Si tu n'arrives pas à manger, tu ne te forces pas et tu favorises les barres de céréales, compotes, bananes, pâtes de fruits, fruits secs en étalant la prise alimentaire sur la journée (entres les manches, lors des pauses...).



Après l'effort

- Bien se réhydrater
- Boire une eau riche en bicarbonates (Vichy, Rozana...)
- Prendre un repas avec des féculents (pour reformer tes réserves d'énergies musculaires), des légumes et des fruits, viande blanche/jambon blanc (réparer ou consolider tes muscles), laitages
- Ne pas manger un repas trop copieux sous prétexte que tu t'es dépensé avant.

Que mettre à son menu ???

Salade/crudité ou potage
1 portion de viande blanche/poisson/œuf/jambon
1 portion de féculents
1 produit laitier sucré
1 fruit
Pain



Cette alimentation te permettra d'être au meilleur de ta forme, et donc d'être dans les meilleures conditions possibles pour gagner une course !

**L'alimentation et l'hydratation ne te ferons pas gagner une course mais éviterons que tu la perdes...
A méditer**

**Document élaboré par Marie Charlotte (Stagiaire-diététicienne) et Christophe GOURC Diététicien D.E
LEMPDES BMX AUVERGNE**

