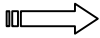


## PREPARATION ALIMENTAIRE CLASSIQUE MARATHON

Programme d'alimentation classique sur une semaine dans le but de préparer un effort de type marathon (environ 2h00). Le jour J est la date de la compétition.

**1<sup>ère</sup> Phase : les J-6, J-5, J-4**  alimentation d'entraînement classique. S'hydrater régulièrement 2l quotidiennement.

Petit-déjeuner	Aliments	Collation (une seule)
1 bol (1/2l)	Laits, laitages naturels	
Oui	Thé, café, infusion	Oui
A volonté	Pain, biscotte, céréales	Barres de céréales, <b>ou</b>
10 à 20g	Beurre, margarine	
1 ou 2 fruits, un verre	Fruits, compote, jus de fruits (100% pur jus)	Fruits, compotes, <b>ou</b>
oui	Sucre, confiture, miel	
	divers	Pâtes de fruits, fruits secs, pain d'épice

Déjeuner	Aliments	Dîner
1 assiette	Salade verte, légumes crus, potage de légumes (sans assaisonnement)	1 assiette
Non	Légumes cuits	1 assiette
1 grosse assiette (300g)	Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terres, légumes secs,...)	Non
1 portion (150g)	Viandes, poissons, œufs (3)	1 portion (150g)
1	Laitages (fromage blanc, yaourt, petit suisse)	1 <b>ou</b>
Non	Fromage	1 (30 à 40g)
1	Fruits, compote	1
100g	Pain	100g
2 à 3 cuillères à soupe	Huile végétale, beurre A froid : colza et noix En cuisson : tournesol, olive, mélange	2 à 3 cuillères à soupe
10 à 20g	Sucre (fruits secs, jus et pâtes de fruit, barres de céréales, petits beurres, pain d'épice).	10 à 20g

**2<sup>ème</sup> phase : J-3, J-2, J-1** ⇒ augmenter les quantités de glucides. S'hydrater régulièrement 2 à 2,5l quotidiennement.

Petit-déjeuner	Aliments	Collation (2/jour)
1 bol (75cl)	Laits, laitages naturels	
Oui	Thé, café, infusion	Oui
A volonté (+ que d'habitude)	Pain, biscotte, céréales	Barres de céréales, <b>ou</b>
20g	Beurre, margarine	
2 fruits, 2 verres	Fruits, compote, jus de fruits (100% pur jus)	Fruits, compotes, <b>ou</b>
oui	Sucre, confiture, miel	
	divers	Pâtes de fruits, fruits secs, pain d'épice

Déjeuner	Aliments	Dîner
1 assiette	Salade verte, légumes crus, potage de légumes (sans assaisonnement)	1 assiette
Non	Légumes cuits	Non
1 très grosse assiette (350 à 400g)	Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terres, légumes secs,...)	1 très grosse assiette (350 à 400g)
1 portion (150g)	Viandes, poissons, œufs (3)	1 portion (150g)
1	Laitages (fromage blanc, yaourt, petit suisse)	1 <b>ou</b>
Non	Fromage	1 (30 à 40g)
1	Fruits, compote	1
200g	Pain	200g
2 à 3 cuillères à soupe	Huile végétale, beurre A froid : colza et noix En cuisson : tournesol, olive, mélange	2 à 3 cuillères à soupe
30 à 40g	Sucre (fruits secs, jus et pâtes de fruit, barres de céréales, petits beurres, pain d'épice).	30 à 40g

### **3<sup>ème</sup> phase : Jour J.**

Dernier repas 3h00 avant l'effort.

Lorsqu'il s'agit d'un petit déjeuner :

- laitage bien sucré ;
- pain, biscottes ou céréales (sans fruits secs) ;
- confitures, miel ;
- compote.

Lorsqu'il s'agit d'un déjeuner ou d'un repas salé, il faut conserver la qualité du repas et revenir un une quantité dite normale selon les habitudes.

#### **Remarques :**

- supprimer les fibres (pas de fruits secs, ni fruits crus sauf banane bien mure) ;
- la ration d'attente est psychologique (diluer du jus d'orange, ou manger un peu de gâteau sport)
- l'eau bue pendant un repas dilue la concentration des enzymes nécessaire à la digestion et rend cette dernière plus difficile. Il faut se limiter à 2 verres.
- ration d'après course dans la 1/2h qui suit : lait, jus de raisin, eau gazeuse, fruits secs, eau.
- alimentation d'après course : 1h après, manger normalement. L'aspect coupe-faim est dû à l'adrénaline.