

[10 km, le dernier repas]

La veille d'une course on est parfois tendu et on s'interroge : que dois-je manger ? Pour un 10 km, ne vous inquiétez pas, vous devez avant tout prévoir un repas digeste. Les conseils de lepape-info.com

Pour un repas veille de course, seule la durée de l'effort doit être votre critère. Ainsi si l'on prévoit un effort intense de plus d'1h30, il est plus sage de suivre un plan particulier pour assurer ses réserves glucidiques mais cette attention est moins stricte pour les efforts sur 10 km. Vous devrez néanmoins oublier le festin de tournedos Rossini, côte de veau de lait, soufflé glacé au chocolat... Ces recettes seront à savourer un autre soir !

Vous devez avant tout privilégier un repas digeste qui vous assurera les meilleures conditions alimentaires.

- Modérer les apports de matières grasses. De bonne ou de mauvaise qualité nutritionnelle, il vaut mieux en limiter la consommation la veille de votre compétition. Les lipides exigent un long temps de digestion, ou être à la source d'inconforts digestifs préjudiciables à une bonne nuit de sommeil.

- Éviter les aliments riches en fibres végétales. Les fibres contenues dans les fruits, légumes, légumes secs, céréales complètes accélèrent le transit intestinal. La course risque d'être chaotique pour les tubes digestifs les plus fragiles. Tout est une question de tolérance personnelle
- Choisir des aliments familiers. Tout comme vos chaussures de sport, il est important de tester vos aliments avant le jour J.
- Consommer des quantités raisonnables de féculents. Pour les besoins glucidiques d'un 10 km, la pasta party n'est pas une nécessité.
- S'hydrater suffisamment. Un organisme déshydraté ne fournit jamais rien de bon.

Adaptez les portions.

Les quantités consommées doivent être adaptées à vos habitudes. L'ingestion forcée et abondante de la traditionnelle pasta-party, dans un contexte de stress pré-compétitif, peut occasionner des troubles digestifs et une perturbation du sommeil. Il faut «reposer» votre organisme en évitant les repas trop copieux.

À la cuisine : Un exemple de repas facile à préparer

- Filet de poisson et sa larme de beurre blanc
- Pommes de terre en robe des champs
- Fromage blanc au miel
- Poire cuite aux épices (2-3 minutes de cuisson, selon la puissance du micro-ondes)
- Et, du pain et de l'eau à table

Faites de beaux rêves !

LEPAPE-INFO