

Petits conseils de nutrition et d'hydratation en triathlon

Alimentation (1 à 2 jours avant la compétition)

- Pas de régime excessif de pâtes, continuez de manger la même chose que d'habitude (assiette équilibrée : riz, légumes, poisson).
- Si possible, choisissez des hydrates de carbone complexes (pain multi grains, pâtes ou riz brun)... Avec une protéine facile à digérer comme du poulet ou du poisson blanc (pas de gros steak ou de saumon).
- Évitez les sauces trop grasses ou trop riches. Ne pas essayer de nouveaux aliments et évitez de manger trop épicé.
- Essayez de limiter ou de s'abstenir de consommer des sucres rapides (dessert), de l'alcool, du thé ou du café (sans trop changer vos habitudes drastiquement...donc, si vous avez l'habitude de prendre un café le matin, continuez de le faire au risque d'avoir des maux de tête).

Hydratation (2 à 3 jours avant la compétition)

- Augmentez votre consommation habituelle de liquide d'environ 1 litre ou plus par jour, surtout s'il fait chaud ou selon le type d'activités que vous faites. Alternez un verre d'eau pour un verre de boisson plus spécialisé avec des électrolytes (cytomax, eload, nuun ou autres).

Recette pour de petites jambes rapides (1 à 2 jours avant la compétition)

- Faites-vous masser (3 à 7 jours avant la date de la compétition). Faites des étirements très légers. Prenez des bains chauds avec des sels epsom (3 à 7 jours avant la course). Plus on approche de la course, plus on opte pour des douches tièdes à froides...
- Évitez de rester en position debout trop longtemps, surtout en position statique. Évitez d'aller magasiner au centre d'achat ou d'aller aux glissades d'eau... Ne prenez pas de soleil (et mettez de la crème solaire si vous êtes exposé), restez à l'ombre ou dans des endroits frais le plus possible.
- Élevez les jambes plusieurs fois par jour si possible ou au moins avant le coucher. Vous pouvez aussi vous auto-masser les jambes, en envoyant le sang vers le cœur.

La journée de l'évènement

- Mettez de la crème solaire, portez votre casquette et des vêtements pâles surtout pour les longues distances s'il fait très soleil.
- Prenez un gros déjeuner complet (surtout pour les longues distances) environ 3 à 4 heures avant le départ de votre course. Ce que vous avez déjà testé... Personnellement, mon "déjeuner des champions" est toujours le même: deux toasts, l'une avec du fromage de chèvre, l'autre avec du beurre d'arachide, un yogourt de chèvre et un fruit (pas de banane pour moi...je ne les digère pas avant un évènement).
- Prenez une barre (cliff ou fruit2), 30 min avant le départ, si ça rentre bien ou si vous faites une longue épreuve.
- Faites un court échauffement environ 30 min avant votre départ:
- L'échauffement en triathlon se fait souvent à la course....quoique si vous pouvez aussi aller nager, c'est bien, question de délier les épaules (ne pas nager si votre départ est plus de 20 à 30 minutes après votre échauffement). Et attention de pouvoir retourner porter vos souliers de course à la zone de transition...sinon, prévoir d'autres souliers pour l'échauffement.
- Pour un triathlon sprint ou olympique: la durée de l'échauffement est de 15 à 25 min
- Pour un triathlon demi-Ironman: la durée de l'échauffement est de 10 à 15 min.
- Pour un triathlon Ironman: la durée de l'échauffement est de 10 min.
- Incluez dans votre échauffement +/- 2 à 3 éducatifs et 2 accélérations.
- Repérez et se gardez du temps (parfois beaucoup de temps) après l'échauffement pour aller à la salle de bain.

La nutrition et l'hydratation pendant l'évènement

- Pour un triathlon sprint ou olympique: il faut prévoir consommer entre 100 et 300 calories à l'heure. Vous devriez avoir testé votre nourriture pendant les entraînements. Gels, jujubes, barres (cliff ou fruit2) et jus (XR cell). Ces deux derniers ne provoquent pas une baisse d'énergie drastique suivant la consommation. Il est important de boire lorsque vous êtes en vélo...c'est aussi le meilleur temps pour manger!! Si vous perdez beaucoup de sels minéraux, prévoir d'apporter de la boisson avec des électrolytes avec vous, ou de prendre des boissons énergisantes (style Gatorade) au point d'eau ou d'apporter des capsules de sels (se vend dans les magasins de sports spécialisés).
- Pour un demi-ironman: je ne suis pas une fanatique du "perpetuem", ou tout autre boisson aux protéines. Personnellement, l'idéal, c'est de tester ce que vous projetez manger pendant vos entraînements. Ça peut aller un "shake" de "perpetuem" pour un entraînement d'une durée de 3h, mais lors de votre évènement, il se peut qu'à la 5ième heure, le "shake" CHAUD de "perpetuem" vous tombe sur le coeur. Personnellement, je prends 1/2 bouteille de XR cell avant le départ de la natation. Pendant le vélo, je prends 1 à 2 barre de "fruit2" ainsi qu'un wrap jambon-moutarde au miel-salade ainsi que quelques jujubes (en plus d'une pleine gourde de boisson avec électrolytes "Nuun" ainsi qu'une pilule de sel à toutes les heures). Il se peut que ce que vous avez testé en entraînement ne fonctionne pas lors de votre évènement, alors prévoyez un plan de rechange (lors de mon demi-ironman, je n'ai pas été capable de manger mon wrap alors qu'en entraînement, ça allait toujours bien. J'avais prévu le coup, alors je l'ai remplacé par une barre cliff et une barre fruit2 de plus). Pendant la course, j'utilise l'autre 1/2 de ma bouteille de XR cell ainsi que quelques jujubes (2-3) au besoin (tout en continuant de prendre une pilule de sel à toutes les heures et de boire 100 à 300ml à toutes les 20 minutes).
- Pour un ironman: je ne suis toujours pas fanatique du "perpetuem", quoique cela peut être utile pour prendre un maximum de calorie en un minimum de temps (et de gorgées). Le mieux, c'est toujours de tester. Je ne peux pas vous parler par expérience, car je n'en ai pas encore fait un. Faites des tests de vos entraînements, parler avec des gens qui en ont déjà fait....comme le dit si bien mon conjoint: "apprenez de l'expérience des autres car vous ne vivrez jamais assez vieux pour commettre toutes les erreurs"!
- Comment savoir si vous perdez beaucoup de sels? Vérifiez si vos vêtements (quand vous portez des couleurs foncées) ont des auréoles blanches secs ou si vous avez des cristaux de sels sur la

peau. Se questionner, êtes-vous souvent sujet à avoir des crampes qui durent longtemps...

Boire et manger, trop ou pas assez?

- Quelle quantité doit-on boire ? 3-4 gorgées par 20 min (100 à 300ml)
Et on peut alterner entre boisson avec électrolytes et eau.
- Pour éviter les crampes dans des conditions chaudes et humides, prévoir de 500 à 700 mg de sels minéraux (électrolytes) par litre de liquide. Choisir aussi dans votre régime quotidien des aliments riches en calcium (légumes verts, fromages, etc.), en potassium (bananes, pommes de terre, tomates, etc.) et en magnésium (noix mélangés, chocolat noir, légumineuses, etc.)
- Un manque de sodium peut engendrer des crampes, des ballonnements, un estomac dérangé, une panne d'énergie et même un état dépressif.
- La prise adéquate de sels minéraux avec de l'eau permet de mieux maintenir les volumes plasmatiques et extracellulaires. Cela permet aussi de diminuer la fréquence des pauses pipi.
- Attention à l'hyponatrémie qui est souvent plus dangereux et néfaste que la déshydratation. Elle se produit lorsque le taux de sodium est dilué dans le sang à cause d'une ingestion excessive d'eau. C'est très grave et ça peut causer des troubles neurologiques et même le coma.