

# 100 trucs pour aller plus vite...

## 2<sup>e</sup> partie

26. Il ne faut pas penser à augmenter sa consommation de liquide la veille d'une course, il est préférable de toujours maintenir une bonne hydratation.
27. L'idéal est de se peser avant et après un entraînement/course et boire 1 L par kg de poids perdu pour refaire ses réserves de liquide mais avez-vous déjà vu quelqu'un faire ça dans la vraie vie???
28. Regardez la couleur de votre urine, elle doit être claire ou légèrement jaunâtre pour dire que votre hydratation est adéquate.
29. Si votre entraînement ou votre course est plus court(e) qu'une heure l'eau pendant l'effort est suffisant.
30. Vous auriez avantage à avoir une boisson glucosée si votre sortie est plus d'une heure, même l'hiver.
31. La quantité idéale de sucre dans une boisson glucosée est de 4 à 8g par 100ml.
32. Faire attention à refaire ses réserves de sodium et autres électrolytes aussi pendant l'effort pour prévenir l'hyponatrémie.
33. Le potassium n'est peut-être pas le secret pour prévenir les crampes musculaires. Lisez ce texte: <http://www.vmqca.qc.ca/entrainement/2007/10/20071007.pdf> pour vous faire une meilleure tête.
34. La veille d'une course ce n'est pas ce qui est dans l'assiette qui est important mais ce qui y n'est pas. Des glucides c'est très important mais c'est plus important de ne pas manger trop gras, ni trop épicé.
35. Le meilleur conseil est de manger un repas que vous savez que vous allez bien digérer, ce n'est pas le temps des nouveautés!
36. Favorisez les glucides complexes avec un peu de protéines.
37. Attention aux aliments qui peuvent donner des gaz car ces effets seront multipliés à l'effort. Ne pensez pas santé mais efficacité.
38. Après l'entraînement ou une course il est important de refaire ses réserves d'énergie. Vous avez une fenêtre de 30 minutes. Après ça c'est bien mais pas aussi efficace.
39. Quoi prendre pour commencer le processus de récupération? 2g/ kg de poids corporel et 1g/ kg de protéines.
40. Choisissez des aliments que vous pouvez apporter avec vous dans votre sac d'entraînement pour commencer le processus de récupération le plus rapidement possible. Benoit Simard conseille du Quick en poudre avec du lait en poudre, t'ajoutes de l'eau et voilà, même plus besoin de glacière...
41. Il n'a pas de truc magique pour l'alimentation et l'hydratation. Avoir une bonne alimentation quotidienne vaut mieux que n'importe quel secret du champion.

# 100 trucs pour aller plus vite...

## 2<sup>e</sup> partie

42. Les fibres sont importantes pour la santé du système digestif, cependant elles ne sont pas compatibles avec l'effort. Gardez votre consommation de fibre pour après l'effort plutôt qu'avant.
43. Si tu es un cycliste *sport* à vie, comme moi, l'eau devrait être ta boisson de choix. Les calories liquides peuvent être une des raisons de kilos indésirables.
44. Attention aux extrêmes! L'entraînement à jeun le matin pour perdre du gras peut occasionner de l'hypoglycémie et limiter l'intensité de l'entraînement.
45. Si vous prévoyez un entraînement tôt et n'avez pas d'appétit le matin, mangez votre déjeuner avant de vous coucher. C'est loin d'être idéal mais c'est mieux que de ne pas déjeuner.
46. Augmenter légèrement votre apport en protéines maigres pourrait être une stratégie pour affiner votre silhouette. Les protéines sont de plus grosses molécules à digérer que du gras ou des glucides. Elles augmentent votre niveau de satiété.
47. Si vous êtes en âge légal pour consommer de l'alcool, deux verres de vin rouge au souper avant une course, pourraient vous aider à vous détendre pour mieux dormir en plus de vous fournir une bonne dose d'anti-oxydants.
48. Le café ne déshydrate pas autant que l'on le croyait, particulièrement chez les athlètes qui en consomment régulièrement.

### **COLLABORATION SPÉCIALE..**

Les trucs à Raphaël Gagné (<http://www.raphaelgagne.blogspot.com/>)

- 1) Essayez d'avoir un test terrain qui est facile d'accès et que vous pourrez répéter durant la saison afin de noter votre progression et de faire les ajustements nécessaires. Un test terrain entre 5 à 10 minutes suffit. De préférence un test terrain devrait être pratiqué dans une côte afin de limiter l'influence du vent. Si vous n'avez pas de côtes, le test terrain devrait se faire sur le plat sous forme d'aller-retour ou d'une boucle comportant peu d'intersections. Vous devez pouvoir contrôler le plus de paramètres possible lors d'un test terrain afin que le moins de variantes viennent fausser les résultats, évitez donc les sentiers qui peuvent changer avec la température, l'érosion ou le déboisement.
- 2) Soyez spécifique dans votre entraînement, si vous savez que vous vous préparez pour une compétition d'une heure, n'allez pas faire trop d'entraînements de longue durée basse intensité puisque vous savez que vous devez vous préparer à un effort qui sera court mais très intense. Effectuez des intensités qui se rapprochent de ce qui vous attend dans le parcours ce course, par exemple si le parcours contient plusieurs montées de 30 secondes et une montée de 6 minutes, travaillez les deux extrêmes à l'entraînement, soit des intervalles court et des intervalles long.