

Guide de préparation de la saison de vélo



CCL - Préparation de la saison de vélo

L'ABC d'une bonne préparation en phase d'entraînement

Il est juste de penser que l'alimentation (solide et liquide) joue un rôle important dans la préparation de notre corps à réaliser un effort physique. Votre alimentation pendant la saison ne doit pas être prise à la légère. Une alimentation optimale en termes de qualité nutritionnelle, d'hydratation et de récupération sera un allié important pour vous assurer de vivre une expérience à la hauteur de vos attentes.

Saines habitudes alimentaires :

Vos habitudes alimentaires ont un impact sur votre santé globale. Consommer une variété d'aliments nutritifs (aliments retrouvés parmi les 4 groupes du Guide alimentaire canadien) vous assure d'obtenir une bonne qualité nutritionnelle. À l'inverse, une alimentation riche en produits transformés est souvent associée à une qualité nutritionnelle plus faible.

Certains gestes simples au quotidien permettent d'y arriver :

NUTRITION :

Garnissez la moitié de votre assiette de légumes au dîner et au souper. Privilégiez des produits céréaliers à grains entiers ce qui permettra de vous sentir davantage rassasié grâce à la présence de fibres alimentaires.

Consommez deux tasses (2 x 250 ml) de lait ou de boisson de soya enrichie chaque jour. Choisissez des substituts du lait plus faible en matières grasses (fromages, yogourts, etc.).

Choisissez des substituts du lait plus faible en matières grasses (fromages, yogourts, etc.).

Source : GDPL - Extrait Laboucletips 1- Par Natalie Alméras, Ph. D. et Maggie Vallières, Dt.P., M. Sc.- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec-Université Laval

<https://www.legdpl.com/la-boucle/outils-cyclistes>

CCL - Préparation de la saison de vélo

Consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine et privilégiez autant que possible les poissons gras tels que le saumon, la sardine, le hareng, la truite, le maquereau et le thon.

Privilégiez des viandes maigres telles que la volaille sans la peau.

Choisissez plus souvent des substituts de la viande tels que les légumineuses, le tofu, les noix et les graines. Ils sont idéals pour combler vos besoins en protéines tout en diminuant votre consommation de gras.

Privilégiez des modes de cuisson qui ne demandent que peu ou pas de matières grasses telles qu'au four, grillé, poché, à la vapeur ou sauté.

HYDRATATION :

Buvez régulièrement de l'eau tout au long de votre journée pour vous assurer d'une hydratation optimale (au moins 6 verres d'eau) quotidiennement. Cette habitude aura également des répercussions positives sur vos entraînements.

Pour étancher votre soif, buvez de l'eau de préférence aux breuvages sucrés qui vous apporteront un excès de sucre.

Les jus 100 % purs doivent également être consommés en petite quantité.

Sensation de faim:

Vous réalisez que l'augmentation de vos périodes d'activité physique vous donne faim. Il est effectivement normal d'observer une sensation de faim accrue. Comment aborder cette problématique lorsqu'on est dans un processus de remise en forme ?

Source : GDPL - Extrait Laboucletips 1- Par Natalie Alméras, Ph. D. et Maggie Vallières, Dt.P., M. Sc.- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec-Université Laval

<https://www.legdpl.com/la-boucle/outils-cyclistes>

CCL - Préparation de la saison de vélo

Les collations constituent bien souvent la solution à cette sensation de faim si elles respectent certaines règles :

Évitez des collations composées d'aliments de faible valeur nutritive (barres chocolatées, croustilles, pâtisseries, etc.).

Déterminez à l'avance la portion d'aliments qui sera consommée pour éviter une surconsommation.

Choisissez des collations composées d'au moins 2 des 4 groupes alimentaires afin d'obtenir une combinaison de glucides (groupes Légumes et fruits et Produits céréaliers) et de protéines (Viandes et substituts et Lait et substituts).

Voici des exemples de collations saines :

Fruits séchés et noix
Fruit et fromage cottage
Humus et mini pita
Barres de céréales et yogourt.

Types d'entraînements:

L'apport alimentaire va varier selon la durée des périodes d'activité physique et le type d'activité.

Pour un entraînement de courte durée (< 60 minutes)

En période hivernale, vos entraînements visent principalement le développement de vos capacités musculaires et cardiorespiratoires.

Vous n'avez pas nécessairement besoin d'augmenter vos apports alimentaires, il s'agira peut-être uniquement de déplacer des aliments des 3 repas et de les consommer sous forme de collations selon vos périodes d'entraînement.

Source : GDPL - Extrait Laboucletips 1- Par Natalie Alméras, Ph. D. et Maggie Vallières, Dt.P., M. Sc.- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec-Université Laval

<https://www.legdpl.com/la-boucle/outils-cyclistes>

CCL - Préparation de la saison de vélo

Votre alimentation doit alors combler vos besoins en énergie et en nutriments. Fiez-vous à votre sensation de faim interne (voir la section « sensation de faim »).

Entraînement de longue durée (> 60 minutes)

Ce printemps, lors de vos sorties de plus longues durées, vos comportements alimentaires et d'hydratation seront d'une importance capitale.

Assurez-vous de débiter votre sortie bien hydraté et de boire dès le début de l'effort et d'apprendre à bien manipuler votre gourde

Vous devrez également prévoir une réserve de collations riches en glucides adaptées à l'intensité de l'effort physique (boisson pour sportifs, barres de céréales, fruits séchés, jujubes, bretzels, gels énergétiques, etc.) à consommer pendant votre sortie.

Pour éviter de ressentir la faim pendant l'effort, vous pouvez inclure dans vos collations une source de protéines telle qu'une barre de céréales plus riche en protéines.

Les aliments à consommer sont déterminés selon votre tolérance et vos préférences. Par contre, il n'est pas recommandé d'essayer de nouveaux aliments lors d'une longue sortie. **Profitez plutôt de l'entraînement pour en faire l'essai !**



Pour nous joindre

Club Cycliste de Lévis
CP 43043 RPO Etchemin
Lévis, Qc G6W 7N2

Par courriel coordo@clubcyclistelevis.ca



L A S T A T I O N
O P T I M U M
C Y C L I S T E



