

ALIMENTATION

Nom: Défi kayak

Objectif: Parcourir le trajet Québec-Montréal en kayak de mer

Concernant l'alimentation !

L'alimentation est importante, il en va de soi ! Pour l'athlète, l'importance d'une bonne alimentation passe souvent du simple au double ! Concernant le défi-kayak, qui est à la fois une épreuve du longue durée et intense, voici quelques conseils et stratégies visant à optimiser votre entraînement ainsi que l'épreuve :

Quand?		Quoi?	Pourquoi?
Avant	3h à 4h	Repas normal avec des glucides, des lipides et des protéines. Exemples : Sandwich poulet-tomates, Omelette aux légumes avec rôties, gruau avec fruits et noix, spaghetti sauce viande-légumes.	Les protéines et lipides sont importantes pour le maintien de l'énergie mais longues à digérer. 3h à 4h avant est donc le moment idéal où les prendre! Les glucides se digèrent plus rapidement. Plus le moment de l'activité approche, plus les proportions en glucides devraient augmenter au détriment des protéines et des lipides. Les portions, elles, devraient diminuer à l'approche de l'activité.
	2h	Petit repas à portion réduite avec plus de glucides et moins de lipides et de protéines. Exemples : Petit bol de céréales avec fruits, demi sandwich aux tomates, pâtes sauce primavera, demi grilled-cheese avec fromage réduit en matières grasses.	
	30min à 1h	Collation composée essentiellement de glucides complexes. Par exemple : Fruit, compote de pomme, petite barre tendre.	
Pendant	Activité de moins d'1h	Il n'est pas nécessaire de manger si l'activité ne dépasse pas 1h. De l'eau ou une boisson énergétique peut faire l'affaire.	On mange pour maintenir les réserves d'énergies et éviter les baisses de performances. On souhaite aussi faciliter le processus de récupération après l'activité. Les entraînements sont le moment idéal pour tester ce que le corps digère bien afin de faire les bons choix alimentaires durant l'épreuve.
	Activité de 1h et plus	Glucides simples ou complexes qui se digèrent facilement. Pour éviter les désagréments, ne pas dépasser 60g de glucides/h. Exemples : Boisson énergétique, compote de fruits, jujubes, petite sandwich au beurre d'arachides et à la confiture, petite barre tendre.	
Après	Le plus rapidement possible après l'activité.	Collation substantielle OU repas complet surtout composée de glucides et de protéines qui sont complémentaires au processus de récupération. Exemples : Lait au chocolat, sandwich au jambon et salade, salade de légumineuses, lasagne, craquelins au fromage allégé avec fruits.	C'est dans les 30 min suivant l'activité que le corps récupère le mieux. Les glucides servent à la restitution des réserves énergétiques et de glycogène tandis que les protéines viennent réparer les tissus musculaires.

Et qu'en est-il de l'hydratation ?

1-Vous avez soif ? Ça signifie que le corps est déjà déshydraté ! Or, déshydratation égale fatigue et donc, baisse de performance à la fois physique et psychologique ! Nous voulons donc prévenir la déshydratation au maximum. Mais quelles quantités boire ?

2-Dans une journée complète, la quantité d'eau à boire devrait être égale à la quantité de calories dépensés. Par exemple, une personne qui dépense 2500 calories (ou kilocalories) quotidiennement devrait boire 2500 ml. Évidemment, plus cette personne fait d'activité physique, plus elle dépense d'énergie et plus elle doit boire. La température extérieure de l'air a aussi une influence sur notre dépense énergétique ; le corps a besoin d'énergie pour rétablir la température corporelle lorsqu'il fait très chaud ou très froid. Voici un calcul simple qui permet d'estimer votre dépense énergétique quotidienne :

Calcul : $MB \times CA$ (Métabolisme de base multiplié par le coefficient d'activité)

Le MB chez la femme : $247 - (2,67 \times \text{âge (années)}) + (401,5 \times \text{taille (mètres)}) + (8,6 \times \text{poids (kg)})$

Le MB chez l'homme : $293 - (3,8 \times \text{âge (années)}) + (456,4 \times \text{taille (mètres)}) + (10,12 \times \text{poids (kg)})$

Le CA correspond au niveau d'activité physique pratiqué au quotidien :

Coefficient	Niveau d'activité	Description
1,35	Sédentaire	Environ 30 min de marche ou d'activité légère chaque jours.
1,55	Faiblement actif	1h15 de marche ou d'activité légère, 30min d'intensité moyenne ou 15 minutes intenses chaque jour. Par exemple, quelqu'un qui marche beaucoup et s'entraîne 2 à 3 fois par semaines.
1,75	Actif	45min d'activité intense ou 1h15 d'activité moyenne tous les jours. Par exemple, se rendre au travail à 15min en vélo puis compléter avec un entraînement d'1h le soir.
1,95	Très actif	Quelqu'un en mouvement presque toute la journée. Par exemple, un travailleur en construction ou quelqu'un en activité d'intensité moyenne à intense plus de 2h30 par jours.

3-Le mot d'ordre pendant l'activité physique est « un petit peu, souvent » : Le corps assimile mieux les liquides ainsi que lorsqu'on boit de très grandes quantités à la fois. Durant l'activité, il est recommandé de boire de 150 à 250 ml d'eau ou de boisson énergétique tous les 10 à 15 minutes.

4-Comment savoir qu'on boit suffisamment : On ne perd pas de poids pendant l'entraînement (du moins très peu). On perd de l'eau par respiration et transpiration. Le chiffre sur la balance avant et après l'entraînement devrait donc être exactement le même !

Bon défi!