



25 octobre 2019

JESSICA MONGRAIN

Nourrir sa passion tout comme son corps

EN PRÉVISION DE LA SAISON DE COMPÉTITION...

Ce n'est plus un secret pour personne, l'alimentation a un impact sur nos performances sportives. Avant une compétition ou un défi, on pourrait être tenté de modifier nos habitudes afin d'aller chercher un dernier petit plus. La nutrition étant un sujet très en vogue, les conseils fusent de partout et il peut parfois être difficile de s'y retrouver. Voici donc quelques considérations à prendre à compte pour bien vous préparer à la saison des compétitions qui arrive.

L'alimentation à l'effort est quelque chose de très personnel et chaque personne réagit différemment aux aliments.



En effet, ce qui fonctionne bien pour un athlète peut causer des inconforts à quelqu'un d'autre. Avant de choisir les aliments à consommer peu avant une course, il est important de faire des tests à l'entraînement et de choisir les aliments qui vous permettent de vous sentir au meilleur de votre forme. Ce qui fonctionne pour votre partenaire d'entraînement ne fonctionnera peut-être pas pour vous!

L'automne est la saison idéale pour faire ces tests alimentaires et être fin prêt pour débiter la saison hivernale de compétitions.

Courir le ventre vide est une très mauvaise idée.

Afin d'éviter les inconforts gastro-intestinaux, certains sont parfois tentés de se présenter le ventre vide sur la ligne de départ. Toutefois, les aliments que nous consommons fournissent à notre corps le carburant dont il a besoin pour fournir l'effort demandé. Une panne de carburant mènera indéniablement à une course difficile et une expérience drôlement moins agréable. Le matin de votre course, choisissez des aliments que vous avez l'habitude de consommer et qui vous permettent de vous sentir au meilleur de votre forme. Les tests que vous aurez faits précédemment vous permettront de bien identifier votre formule magique!



Vivre à fond L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon
Ski de fond Québec ... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance



Planifier d'avance pour éviter les catastrophes.

Encore une fois, profitez de l'automne pour faire des tests! Essayez différents repas et collations avant vos entraînements et voyez comment vous vous sentez. Vérifiez à quelle heure débutent habituellement les courses et essayez différents repas/collations. Que mangerez-vous avant de partir de la maison? Avez-vous besoin de collations à consommer sur le site? Avez-vous besoin d'aliments et boissons durant votre course? Réfléchir en avance à ces aspects vous permettra de



planifier et tester votre formule gagnante et il ne restera plus qu'à l'appliquer une fois l'hiver arrivé. Souvent, les petits détails font une grande différence et les meilleures solutions sont les plus simples. Nul besoin de se procurer de super-produits hyper-spécialisés pour bien performer.

Les aliments que vous avez sous la main peuvent très bien faire l'affaire. Après tout, l'important est de profiter de ces beaux moments pour se dépasser et avoir du plaisir!