



Joe Friel on Racing With Liquids

Plus la course est longue, et plus vos besoins nutritionnels sont importants. Pour une course qui dure une heure ou moins, juste de l'eau suffit. Quand la course dure au-delà d'une heure, les besoins en glucides et liquides augmentent. Pour les courses d'environ six heures ou plus, il est très important de combler ces besoins à la fois pour son bien-être que pour son succès.

Comment faire pour maintenir sa forme pendant toute la durée de la course?

Par exemple, si vous courez à une vitesse suffisamment lente, vous pouvez boire et manger presque tout ce que vous voulez, votre organisme le digérera. Mais plus vous irez vite, et moins il sera en mesure de le faire. (D'où la nécessité de choisir prudemment son alimentation).

Cela s'explique par le fait que le corps requiert plusieurs demandes qui sont traitées par le système par ordre d'importance. Les différentes ressources dont nécessite le corps, sont fournies via la circulation sanguine. Par exemple, les muscles exigent de l'oxygène et des glucides pour continuer à fonctionner correctement. Mais si vous manger, que ça soit sous forme liquide ou solide, l'estomac et les intestins nécessiteront également du sang pour assurer le transport des aliments. Par conséquent, l'organisme privilégiera les muscles en mettant au second plan les intestins. Il n'est donc pas étonnant que les athlètes éprouvent souvent des problèmes digestifs de types divers lors des courses de longues durée.

Votre défi est donc de déterminer ce que votre organisme pourra le plus facilement supporter en fonction de l'allure à laquelle vous courez. Plus vous irez vite et plus vous devrez vous ressourcer sous forme liquide, beaucoup plus digeste que les aliments solides qui exigent de l'eau pour être dissous.

Lors de vos séances d'entraînement, vous devriez expérimenter les différents types d'aliments afin de déterminer lesquels vous réussissent le mieux. Mais le jour de la course, vous devrez rester fidèle à l'allure que vous vous êtes fixé lors de vos séances d'entraînement.

Il est stupéfiant de voir comment il est important de rester fidèle à son rythme. Associé à une alimentation appropriée, c'est la clé du succès.

Meilleures salutations,

Joe Friel, MSc - Head Coach, TrainingBible Coaching