



EN DIRECT DE Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Que manger avant les 20 Km ?

POUR RÉUSSIR SA COURSE, IL NE SUFFIT PAS DE SAVOIR COURIR. IL FAUT ÉGALEMENT APPRENDRE À SE NOURRIR

À toutes les époques, les sportifs se sont interrogés sur leur alimentation et sur les denrées les plus propices au développement de leurs performances.

Dans l'Antiquité, cela prêtait à des croyances assez cocasses. Les athlètes étaient persuadés qu'ils s'attribuaient les qualités des animaux qu'ils dévoraient. Les sauteurs mangeaient donc des chèvres, les lutteurs choisissaient du taureau et les sprinteurs voulaient des lièvres.

Certes, les 20 kilomètres de Bruxelles n'existaient pas à l'époque. Mais si cela avait été le cas, gageons que les participants à la course de ce dimanche se seraient rués sur la viande de gazelle, d'autruche ou de cheval. Bref, tous des animaux capables de galoper sur de longues distances sans fatigue apparente.

SANS GLYCOGÈNE, Y'A PAS DE PLAISIR

Aujourd'hui, nos connaissances en diététique sportive sont un peu plus élaborées et on a découvert, par exemple, la place centrale qu'occupe le glycogène dans les filières de production d'énergie. Glycogène : ce mot est régulièrement utilisé sans qu'on précise vraiment de quoi il en retourne. En fait, il s'agit d'une molécule formée d'une longue chaîne

de glucoses. C'est notre carburant prioritaire lorsque nous fournissons un effort.

Problème : les capacités de stockage du glycogène sont limitées à environ 400 grammes par personne entreposés dans le foie et dans les muscles. Cela permet normalement de tenir la durée de l'effort. À condition, bien entendu, de débiter l'épreuve avec des réserves remplies à leur maximum. Si ce n'est pas le cas, on s'expose à la panne d'énergie et à son cortège de sensations désagréables : baisse de la concentration, perte de motivation et surtout, une immense fatigue qui force à ralentir et, pire encore, à s'arrêter.

Cette sensation de faiblesse extrême survient parfois très brutalement sur un effort de longue durée. Les scientifiques parlent d'hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang). Les marathoniens utilisent une expression qui illustre mieux la soudaineté des symptômes. Ils appellent cela : "heurter le mur".

À MON DERNIER REPAS

Pour éviter de "heurter le mur", même sur 20 bornes, il suffit de manger des plats suffisamment riches en glucides dans les jours qui précèdent la course : pâtes, pain, riz, céréales. Le matin de l'épreuve, on peut encore faire une dernière collation en se réveillant plus tôt que d'habitude, quitte à se recoucher ensuite,

afin de respecter le délai de trois heures minimum de digestion entre la fin du petit-déjeuner et le début de l'effort. Évitez les laitages et les aliments riches en fibres (fruits crus) qui sont plus difficiles à digérer.

Pour le reste, ne changez rien à vos habitudes et, surtout, ne vous forcez pas à manger si vous n'en ressentez pas l'envie. En réalité, ce dernier repas ne change pas grand-chose aux processus de stockage qui se sont mis en place au cours des jours précédents. L'essentiel est de ne surtout rien manger jusqu'à l'heure du départ. En revanche, on peut encore assimiler un peu d'énergie par le biais des boissons (*). Aux abords de la ligne de départ, on sirote donc une dernière dose d'énergie avant les fameux coups de canon.

■ **Amandine Gillain**

* > Ces boissons sont disponibles dans le commerce mais on peut aussi confectionner le mélange soi-même. Pour cela, il suffit, par exemple, de presser une orange et un citron dans un litre d'eau. Ajoutez 5 cuillères à soupe de sucre blanc et une pincée de sel. Voilà, c'est prêt.

TRUCS ET ASTUCES

Pendant la course, gardez encore en mémoire ces quelques recommandations :

► Des postes de ravitaillement en eau sont disposés à 5 endroits du parcours ainsi qu'à l'arrivée. S'il fait chaud, n'hésitez pas à prendre une ou plusieurs bouteilles d'eau. Les organisateurs prévoient large : 300.000 bouteilles pour 40.000 coureurs. Attention toutefois à ne pas trop boire. On recommande de ne pas dépasser 1 litre par heure d'effort fourni.

► À la sortie du bois, des boissons énergétiques (Isostar) seront également distribuées. Après en avoir avalé quelques gorgées, pensez à vous rincer la bouche avec de l'eau pure au stand suivant (tout proche).

► Après l'arrivée, il faut encore veiller à bien se réhydrater. Classiquement, on conseille de boire jusqu'à ce que les urines redeviennent claires.

► Le soir venu, mangez léger et buvez modérément. Le corps a beaucoup à faire pour restaurer ses réserves perdues et régénérer les tissus meurtris. Ne lui compliquez par la tâche !



Il est important de faire le plein en glycogène avant d'aborder les 20 Km. © SHUTTERSTOCK



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 22 MAI 2018