

# L'alimentation et la boisson

## Journée type

<b>Sucré</b>	<b>Salé</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 4 Pâtes de fruit <b>(70kcal x 4)</b></li><li>- 2 Barres de céréales et/ou tartelettes <b>(105kcal x 2)</b></li><li>- 2 parts de gâteaux de riz ou de semoule <b>(190kcal x 2)</b></li><li>- 4 Barres énergétiques (à base d'amande, de noisette, de figue) et/ou tubes « coup de fouet ». <b>(70kcal x 4)</b></li><li>- 2 Compotes et/ou quartiers de fruits (pommes, banane, kiwi, pêche) <b>(100kcal x 2 + 35kcal par fruit)</b></li><li>- 2 Yaourts à boire (sous forme de tube) et/ou riz au lait <b>(120kcal + 160kcal)</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 4 Petits sandwiches <b>(1/4 de baguette)</b> avec fromage à tartiner, jambon ou viande blanche. <b>(150kcal x 4)</b></li><li>- 2 parts de cake salé (avec dès de jambon, olives par exemple !) <b>(150kcal)</b></li><li>- 1 Bouillie pour bébé ou bouillon <b>(50kcal)</b></li></ul>

## Pendant la course

- ★ **½ litre par heure => prévoir 7-8L d'eau par personne**
- ★ **Alterner** boisson à base de **sucré**, fructose, maltodextrine (20g/L) et eau **nature** ou avec un zeste de citron pour la palatabilité (éviter d'avoir la bouche pâteuse et nettoyer la « tuyauterie ») !!!
- ★ **+ 1g /L de sel et de gluconate de potassium** (pour faciliter absorption du sucre et rééquilibrer les concentrations en sels minéraux afin d'éviter les crampes !) (Compter 100kcal /L de boisson énergétique !)
- ★ Au cours de nos étapes il faut s'attendre à **dépenser autour de 400kcal/h !!**
- ★ L'apport énergétique devra être conséquent, mais les prises alimentaires ne devront pas saturer l'estomac pour éviter tout risque de problème gastrique !

## Repas hors course

- ★ Prévoir des crudités en entrée, ou salade avec ses abats.
- ★ Portion de féculent (env 300g) : Pâtes, riz, pomme de terre, ébly
- ★ Portion légume (env 100g) : haricots vert, choux fleur, petits pois
- ★ Portion viande (100-150g) : Alternier viande blanche et viande rouge !
- ★ Laitage (2 yaourts)
- ★ Fruits

## Ravitaillement prévisionnel total pour 18 cyclistes

ALIMENTS		ETAPE						Totaux en unités
		1	2	3	4	5	6	
<b>Sucré</b>	<b>Pâtes de fruits</b>	72	72	72	36	72	108	<b>432</b>
	<b>Barres énergétiques</b>	72	36	72	36	36	72	<b>324</b>
	<b>Gâteaux de riz/semoule</b>	36	36	36	36	36	72	<b>252</b>
	<b>Compotes</b>	36	36	36	36	36	72	<b>252</b>
	<b>Tartelettes/ barres de céréales</b>	36	36	36	36	36	72	<b>252</b>
	<b>Yaourts à boire ou riz au lait</b>	36	36	36	18	36	36	<b>198</b>
<b>Salé</b>	<b>4 Sandwiches soit 1 baguette</b>	18	18	18	9	18	18	<b>99</b>
	<b>Part de cake salé</b>	36	18	36	36	36	36	<b>198</b>
	<b>Bouillie bébé/bouillon</b>	18	18	18	0	18	36	<b>108</b>
<b>Packs d'eau</b>		18	18	18	9	18	18	<b>99</b>