

MARATHON DES SABLES



Cymbaly mds 2004

- **La préparation**
- **Pendant la course**
- **Après la course**

«**La course la plus dure du monde**», nécessite une préparation spécifique sur tous les plans et en particulier sur l'aspect diététique car elle déroule en auto-suffisance totale et donc alimentaire sous une forte chaleur.

En période de préparation

Vous suivez un régime classique de préparation à l'effort longue durée qui peut être le régime dissocié scandinave dont le principe est le suivant :

Dans la période la plus éloignée de la compétition (7 à 3 jours avant), vous effectuez des entraînements longs et difficiles afin d'épuiser vos réserves en sucres. Dans le même temps, l'alimentation est majoritairement composée de lipides et de protides (graisses et viandes). A l'issue de cette phase d'épuisement des stocks musculaires, vous passez à la phase de «mise en réserves».

3 jours avant la compétition, **vous ne mangez quasiment que des glucides** (pâtes, riz, pain...) tout en allégeant considérablement l'entraînement. Les muscles, qui viennent de vivre une période de disette, engrangent plus de réserves qu'à l'accoutumée. Le taux de glycogène, le carburant de l'effort, peut être multiplié par deux ou trois par rapport aux réserves de repos. Comme tout excès a son revers, ce régime peut poser des problèmes. L'entraînement intense sans alimentation adaptée peut épuiser le coureur et **l'absence de glucides dans l'alimentation peut amorcer des "empoisonnements acides" de l'organisme**. Enfin, le retour à une alimentation abondante peut créer des problèmes digestifs. Il faut donc être vigilant avec ce régime comme avec tout régime. Le mieux est de consulter un diététicien du sport qui vous prescrira un régime adapté avec des doses précises.

Le but des régimes d'avant course est de constituer des réserves de «carburant énergétiques» que l'organisme consommera durant la course et qu'il faudra reconstituer chaque jour pour prolonger / améliorer votre capacité à l'effort.

Il en va de même avec l'hydratation. Dans les quelques jours précédant la course, il faut aussi hydrater votre organisme pour faire des réserves de liquides.

Avant le départ, vous aurez droit à un repas le soir et à un petit-déjeuner le matin du départ fournis par l'organisation. Ensuite, vous serez livré à vous-même. Prenez bien cela en compte pour calculer vos besoins et rations.

Pendant la course

Etant en auto-suffisance alimentaire pendant une semaine, vous devez voyager léger. **Le recours au lyophilisé s'impose donc**. Sur la Marathon des Sables, le règlement impose des rations de 2000 kcal/jour au moins. Il faut donc composer ces rations quotidiennes selon vos goûts et vos besoins. Pour cela, vous pouvez aller dans les magasins spécialisés type Vieux Campeur qui ont des rayons spécialisés pour l'extrême. Avec 3 repas et des compléments sur lesquels nous reviendrons, vous pouvez reconstituer vos réserves et ingérer les 2000 à 2500 kcal dont votre organisme a besoin quotidiennement.

MARATHON DES SABLES

Pendant Le Marathon des Sables, l'alimentation (solide et liquide) doit permettre d'éviter 3 maux :

La déshydratation

Plus des trois-quarts de l'énergie que le coureur transforme est convertie en chaleur. Le principal moyen d'évacuer cette chaleur est la sudation. En une heure de course, sous la chaleur, le coureur peut perdre plus de 2 litres de sueur. **En moyenne, un marathon provoque une perte de poids de 3 kg - environ 3 litres d'eau.** Comme une perte hydrique de seulement 2% (1,5 litre environ) réduit déjà la capacité à fournir un effort de 20%, on imagine les dégâts en cas de déshydratation qui commence quand la perte est comprise entre 2 et 5% du poids du corps.

Une bonne hydratation, avant et pendant la course permet de limiter - mais pas d'éviter - les pertes liquides et les risques de déshydratation. **Il faut donc boire pendant la course**, modérément mais régulièrement. Soit de l'eau, soit de l'eau avec des compléments comme des pastilles énergisantes à base de glucoses et de minéraux que vous diluez dans l'eau et qui sont idéales pour ce type d'épreuves.

L'hypoglycémie

C'est le phénomène de l'épuisement complet du glycogène musculaire et donc des réserves en sucre qui sont le carburant de l'effort. Quand le taux de sucre dans le sang chute, cela peut aller jusqu'à l'hypoglycémie et donc cette fameuse «fringale» dont parlent les sportifs. Pour la prévenir, **il faut avoir dans votre sac des gels alimentaires «anti-coups de pompe» -riches en glucose** et qui se diffuse rapidement dans l'organisme pour reconstituer ses réserves.

L'alimentation doit aussi permettre de compenser partiellement les pertes en électrolytes, vitamines et minéraux qui s'évacuent avec la sueur et qui sont des substances indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Les aliments liquides se diffusant plus rapidement, il faut évidemment les privilégier pendant la course.

Après la course

- **le soir, à chaque étape** : il faut boire beaucoup, se reposer et manger légèrement à base de rations adaptées (soupes...)
- **à l'issue de l'épreuve** : buvez mais progressivement car le système digestif est perturbé par un tel effort. Il faut aussi pour faciliter la récupération de l'organisme et se remettre à manger normalement. Aussi bien de l'eau que des boissons. En général, on a très faim, mais mieux vaut ne pas se jeter sur un bon couscous ou un tajine car une nourriture abondante gêne votre appareil digestif habitué depuis une semaine à des rations frugales. Reprenez donc une alimentation normale en douceur.