

Sortie longue

(François DJIAN – le 9 janvier 2020)

Pourquoi ?

- Travailler son endurance fondamentale
- Tester son alimentation en course

Vitesse : 60% de la VMA

Durée : de 2 à 3h00

Alimentation

BESOIN 1 : De l'eau pour éviter la déshydratation

500 ml d'eau à 800ml / heure : cela correspond à 2/3 gorgées tous les ¼ d'heure

BESOIN 2 : Des glucides

Il faut redonner de l'énergie à nos muscles. Le corps humain ne peut pas ingurgiter plus de 60g de glucide / heure. (Et max 10g /kg)



BESOIN 3 : Du sel : le sel accélère l'absorption des glucides.

1 pincée de sel par heure = 1g → 400 mg de sodium = 0,4g de sodium

Quoi ingurgiter ?

Charge à chacun de trouver du liquide et du solide satisfaisant aux 3 besoins explicités ci-dessus.

Pour ma part :

Tous les ¼ d'heure 2/3 gorgées d'eau, cela représente à chaque prise environs 150ml donc cela représente pour 3 heures un peu plus de 1,8 l d'eau. A augmenter selon la chaleur.	
Toutes les 30' je prends une tablette Energy stars qui contient 28g de glucides et 0,02 g de sel	 et penser à bien s'hydrater pour diluer le sucre dans l'estomac
Pour la dernière heure, je ne prends plus de tablette mais toutes les 20 minutes je prends 1 gel qui contient 16g de glucides (donc 3 pour la dernière heure h00, h20 et h40) et de la caféine.	 et penser à bien s'hydrater pour diluer le sucre dans l'estomac

Au total, cela me fait une consommation d'à peu près 2 litres d'eau, 132g de glucides et 0,6g de sel
En course se rajoutent 2 verres de coca dans la dernière heure.

CONCLUSION : Chacun tolère différemment les aliments ingurgités d'où la nécessité de tester afin définir vos préférences en matières de texture, de goût et vérifier ce que votre estomac est capable d'ingurgiter....