

# Poids de forme et « affûtage » du marathonien

Fanny Gelli

Colloque Marathon du Médoc

11 septembre 2015

# Introduction

- Le Poids **Optimal ou Idéal** fait référence à un objectif de santé (formules)
  - Masse maigre
  - Masse grasse
  - Le BMI tient compte des 2 facteurs.
  - Dans l'étude 2013/2014 chez les femmes marathoniennes un BMI de 18 était souvent recherché (ce qui est très bas) par l'application d'une alimentation très contrôlée.
- Le Poids de **Forme** est associé à une performance dans un sport donné.
- En course à pied le coureur cherche à diminuer ce **poids de forme** car c'est un facteurs d'augmentation de VMA donc de la performance.

# Composition corporelle

- Masse maigre
  - Développement important pour toutes les activités qui nécessitent de la force, de la puissance et de l'endurance musculaire
  - Son augmentation n'est pas souhaitable chez les athlètes d'endurance qui doivent soulever leur poids sur de longues distances
- Masse grasse
  - L'augmentation du tissu adipeux est associée à une baisse de performance dans les épreuves de vitesse, endurance, équilibre, saut

# Le poids du coureur entraîné dépend du bilan ou balance énergétique.

Pour l'Organisme les calories entrent et sortent :

- les calories brûlées de la dépense physique « sortent » (-),
- les calories de l'alimentation « entrent » (+).
- le bilan est la somme des deux :
  - bilan nul, le poids est stable car, entrées = sorties
  - bilan négatif, le poids diminue car sorties > entrées

# La Dépense physique :

- Dépend de 3 facteurs principaux en course à pied:
  - VMA, modérément entraînable,
  - Endurance, relativement longtemps entraînable,
  - Efficacité de la foulée : s'améliore lentement.
- La dépense physique sera d'autant plus grande que les séances d'entraînement seront, fréquentes, longues, chez un sujet dont, VMA et endurance, sont grandes.
- Plus le niveau athlétique est grand, plus les dépenses d'entraînement sont grandes.

# La Dépense physique :

## 1) VMA dépend de $V'O_2 \text{ max}$

- En grande partie déterminée par la génétique.
- Mais peut être développée par des séances d'entraînement, type intermittentes, à puissance relative voisine de la puissance maximale.
- Les femmes ont  $V'O_2 \text{ max}$  inférieure à celle des hommes.

# La Dépense physique :

## 2) Endurance

- C'est la durée de course maximale entretenue à une puissance relative donnée (ou à un % de VMA).
- Déterminants principaux :
  - Les réserves de glycogène des muscles actifs,
  - Les réserves de glycogène hépatique pour le maintien d'une glycémie normale.

# La Dépense physique :

## 3) Efficacité de la foulée

- Energie mieux utilisée par les coureurs
- Chaussures adaptées

# En Fait : la dépense énergétique du coureur dépend du nombre de km parcourus à l'entraînement (1 Cal/km/kg)

## Cuisine de l'entraînement

- Qualitativement, les profils d'entraînement hebdomadaire dépendent du niveau athlétique et de la motivation en terme de :
  - Fréquence hebdomadaire      F      1
  - Assiduité                              A      2
  - Intensité (qualité)                      I      3
  - Temps, durée de course              T      4
- Pour une Quantité, (un « volume » d'entraînement hebdomadaire), les priorités d'entraînement s'organisent selon la proximité ou non de la compétition :
  - loin des compétitions: priorités      4, 1, 2, 3
  - Proche des compétitions: priorités      3, 2, 1, 4

# Les facteurs contrôlables de la récupération entre les entraînements dépendent :

- de l'alimentation nécessaire à la récupération des réserves énergétiques en termes :
  - quantitatifs (nombre de calories) et
  - qualitatifs (répartition des nutriments)
- des durées de Repos et de Sommeil pour la récupération de la fatigue

# L'Alimentation

- Le sujet qui mange à sa faim risque parfois de ne pas s'alimenter suffisamment.
- Répartition équilibrée des nutriments (4, 2, 1)
- L'hydratation doit être suffisante mais pas abusive
- Un sportif qui s'entraîne en été ne doit pas se restreindre en sels
- Le régime glucidique ne doit pas devenir un substitut de l'alimentation équilibrée.

La ration de macronutriments recommandés est (4,2,1)

50 à 55% de glucides

30 à 35 % de lipides

10 à 20% de protéines

1g de glucides libère 4kcal

1g de lipides libère 9 kcal

1g de protéines libère 4 kcal

# L'énergie de la course

- L'énergie provient de la combustion de carburants : glucose, acides gras, acides aminés
- Avec l'oxygène se produit une combustion qui va générer de l'énergie pour la contraction musculaire, de la chaleur et des déchets (eau, gaz carbonique, urée)

# Au Total : Le bilan énergétique et le poids corporel

Un coureur qui s'entraîne assidument à son niveau et qui se nourrit à sa faim, de manière équilibrée, a un bilan énergétique équilibré. Les calories alimentaires compensent les calories d'exercice physique :

➤ **Le poids corporel est alors stable.**

Plus les volumes d'entraînement grandissent, plus il devient difficile d'équilibrer le bilan énergétique par l'alimentation et cela même si l'athlète mange à sa faim. Les calories alimentaires ne compensent plus totalement les calories d'exercice !

➤ **La perte de poids corporel, l'amaigrissement, menacent**

- bien accueillis au début car participent à l'affûtage pre compétitif et à l'atteinte du poids de forme.
- risque de participer aux symptômes de surentraînement

➤ **La santé physique et/ou psychologique peuvent être compromises**

# Les Périodes d'affûtage

- 3 à 4 semaines avant le marathon
- La semaine avant le marathon
- La veille de la course

# Les Périodes d'affûtage

---

1) Les 3 à 4 semaines précédent le marathon :

- optimiser la technique de course
- se reposer
- Faire du « Jus »
  - Diminuer le volume
  - Ne plus faire de séances très longues
  - Pratiquer des séances à la vitesse escomptée de la course

# Les Périodes d'affûtage

---

## 2) La semaine précédente :

Optimisation des réserves énergétiques par d'éventuelles manipulations diététiques appliquant le mécanisme de surcompensation glycogénique de la cellule musculaire préalablement appauvries par l'entraînement.

# Les Périodes d'affûtage

---

2) La semaine précédente :

a) Le régime dissocié scandinave (RDS)

**Méthode** : 2 phases distinctes dans la semaine  
de J-6 à J-4

- alimentation lipido-protidique exclusive
- poursuite d'un entraînement long mais lent

de J-3 à J-1

- alimentation glucidique exclusive,
- arrêt de l'entraînement et repos musculaire

**Avantages** : augmentation très importante de plus de 50%  
des réserves glycogéniques musculaires

**Inconvénients** : période initiale pénible, mentalement et  
physiquement avec parfois troubles digestifs.

# Les Périodes d'affûtage

---

2) La semaine précédente :

b) Le régime glucidique pur

Avantages

- plus simple à réaliser
- plus facile à supporter

Inconvénients

- troubles digestifs parfois, d'où l'intérêt de l'expérimenter avant durant l'année
- prise de poids utile puisque secondaire à la fixation d'eau avec le glycogène musculaire

c) Il peut se contracter pendant les 3 derniers jours

# Les Périodes d'affûtage

## 3) La veille du marathon

- **Ce qu'il faut faire**

- se reposer
- bien s'hydrater
- s'alimenter équilibré, plutôt sans fibres
- proscrire les médicaments

- **Ce qu'il ne faut pas faire**

- « bachoter les kms en retard »
- prendre des médicaments « non interdits »
  - anti inflammatoires : risque d'insuffisance rénale et de dialyse rénale\*
  - aspirine : saignements digestifs\*
  - antispasmodiques\*
  - Lavement pour allègement\*

Merci pour votre attention,

Bon marathon !