



## Préparation extra-sportive

Une course à étape comme l'Alps Epic ça se prépare. Pas seulement sur le plan physique sur le vélo, mais aussi à côté, avec une bonne hygiène de vie générale pour passer une bonne semaine de course. En effet, le parcours proposé sur l'Alps Epic est exigeant et vous devez être prêt comme jamais pour en profiter.

Une hygiène de vie générale, ça recoupe beaucoup de choses :

- Une alimentation saine et variée
- Un rythme de vie régulier
- Ne pas négliger les périodes de repos
- Se préparer mentalement

Bien sûr, vous n'avez pas tous la chance de pouvoir suivre une préparation aux petits oignons comme ont la chance de le faire les sportifs de haut niveau. Tout le monde a à côté de sa pratique sportive des obligations professionnelles ou familiales. Cependant, certaines petites choses peuvent être faites au quotidien pour se préparer à une telle épreuve.

En ce qui concerne l'alimentation, finit les repas trop riches, il faut dès à présent surveiller certaines choses. Nous pourrions en discuter longtemps de l'alimentation, chacun ayant ses petites habitudes d'avant course. C'est pourquoi, je vais rester sur des grands principes, à chacun des les adapter à sa sauce. Le principe de base sur une épreuve comme l'Alps Epic est d'augmenter sa capacité de stockage (pour aller plus loin, comme une voiture avec un gros réservoir), ce que vous faites avec l'entraînement physique. Après, il faut bien sûr remplir ce réservoir, mais pas avec n'importe quoi. Lors d'une épreuve d'endurance, les muscles puisent en partie dans les glucides. C'est donc les réserves glucidiques qu'il faut remplir. Voici donc quelques conseils alimentaires pour les semaines à venir :

- Faites le plein de glucides juste après votre séance d'entraînement de foncier pour synthétiser le glycogène au-delà de la normale.
- Votre alimentation doit comporter 55% de glucides pendant cette période. Consommez des glucides à faible index glycémique aux 3



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

# YOUR EPIC EXPERIENCE.

03/09 JUILLET 2016 - 03/09TH JULY 2016

[www.alpsepic.com](http://www.alpsepic.com)



repas : pâtes complètes, riz complet ou basmati, féculents non raffinés, légumes secs, semoule.

- Evitez les graisses cuites et les aliments gras (charcuterie, porc, frites). Privilégiez les huiles non hydrogénées.
- Consommez davantage de protéines pour permettre aux fibres musculaires abîmées par l'entraînement de se régénérer : poisson, viande blanche, foie.



Un petit excès ne viendra pas entacher votre programme, si toutefois celui-ci ne se répète pas trop souvent et surtout le moins possible plus la course approche. Une petite gourmandise de temps en temps n'a jamais fait de mal à personne ! Ceci est dit.

Deuxième point important lors de la préparation à une course VTT marathon, avoir un rythme de vie régulier. L'expression métrou, boulot, dodo, tiens ici tout son sens. Dans ce sens-là je veux dire qu'il faut dormir à des heures fixes, manger à des heures fixes, faire du sport à des heures fixes (pas trop tard le soir pour ne pas perturber le sommeil). Ceci afin d'habituer son organisme à avoir des périodes d'activités et des périodes de repos et ainsi optimiser au maximum ces différentes périodes. En effet si votre corps est habitué à faire de l'exercice à tel moment de la journée, il sera tout de suite efficace pour ça et vous en tirerez le maximum de bénéfice. A l'inverse, si une fois vous faites du sport le matin, une fois le soir, il faudra toujours un petit temps d'adaptation à votre corps pour se mettre dedans. Ceci est encore plus vrai avec le sommeil. Se coucher un soir à 22h, un autre soir à minuit, une fois encore plus tard, le lendemain plus tôt, notre organisme mettra plus de temps à s'endormir et la récupération sera moins bonne.

Un troisième point important justement, ne pas négliger les périodes de repos. On aurait tendance à vouloir s'entraîner toujours plus, mais il faut faire attention au surentraînement. Il est important lors de ces semaines-là de s'accorder à certains moments 2-3 jours sans effort physique et ainsi recharger au mieux et au maximum ses batteries. La suite de la préparation n'en sera que plus bénéfique. En effet, si on n'arrête jamais l'entraînement, les batteries se rechargent, mais jamais au maximum car on laisse toujours un peu de jus derrière. L'arrêt total pour reprendre ensuite fait du bien et généralement on se sent encore plus fort. Cela fait aussi du bien au mental qui au bout d'un certain temps peut un peu perdre de l'envie. Nous en parlerons d'ailleurs plus précisément un peu plus



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

**YOUR EPIC EXPERIENCE.**

03/09 JUILLET 2016 - 03/09TH JULY 2016

[www.alpsepic.com](http://www.alpsepic.com)



tard, car il ne suffit pas seulement d'être prêt physiquement pour finir l'Alps Epic, il faudra aussi avoir préparé son esprit à un tel effort.

Ces petits conseils sont à mon goût essentiel pour finir cette course dans les meilleures dispositions possibles. Il ne faut cependant pas que ce soit une contrainte pour vous car bien sûr le plaisir est primordial et c'est ce que nous voulons pour vous en vous accueillant sur notre évènement.

Alors à très bientôt pour cette belle aventure !

**Guillaume**  
**Alps Epic Racers Relation**



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

**YOUR EPIC EXPERIENCE.**

03/09 JUILLET 2016 - 03/09TH JULY 2016

[www.alpsepic.com](http://www.alpsepic.com)