**3 Jours avant**

- Réduire ou arrêter l’entraînement

- Augmenter l’apport en glucides: 8 à 10g/kg de poids soit 560 à 700g par jour de glucides en privilégiant les glucides complexes : pain, pâtes, riz, pommes de terre

- Les repas doivent être digestes (éviter les aliments gras)

**Chaque repas doit être composé de:**

- 1 grosse part de féculents (500 à 600 g cuits soit 200 à 250 g crus)

- 1 portion de légumes (200g)

- 1 portion peu grasse de viande, de poisson ou d’œufs ( ~ 125g)

- Pain (80g)

- 1 laitage sucré (yaourt, fromage blanc, crème dessert)

- 1 fruit ou 1 dessert aux fruits

**- Eau (2 à 3L par jour)**

En ce qui concerne le petit déjeuner et la collation, garder la même chose qu’en période d’entraînement.

**Jour J AVANT**

**2 objectifs** : -**maintenir** les réserves énergétiques (en glycogène)

 -**maintenir** les réserves en eau

Donc :

- Privilégier des aliments riches en glucides complexes,

pauvres en fibres, en lipides (matières grasses) et en protéines car ralentissent la digestion

- Impératif : le dernier repas (la collation) doit être pris 3h avant le début de l’épreuve.

- Boire 2L d’eau

**Exemple de menu**

**Petit déjeuner**

Une boisson chaude (thé ou café)

½ baguette + beurre + confiture

1 fruit ou un jus de fruit

100 g de fromage blanc à 20%

**Déjeuner**

Soupe de légumes (200 g)

2 tranches de jambon blanc

Pâtes (200 g cuites) + 1 noix de beurre

Sauce tomates (200 g)

Compote de fruits

****Riz au lait

**Collation**

1 portion **Carbo loading Cake Isostar**

**Ration d’attente**

**Boisson Fast Hydration Isostar**

30 min à 1h avant le départ, régulièrement toutes les 10 min, sans interruption jusqu’au départ.



**30 min avant le départ** : 1 **Energy Shot Isostar**

**Jour J PENDANT**

**Objectifs : -éviter** la déshydration

 **-gérer** les réserves en glycogène

 -**protéger** les fibres musculaires

****Consommer toutes les **15-20 min 2-3 gorgées d’Hydrate & Perform Isostar**

5ème km : consommer **Gel Booster cola Isostar**

**Penser à toujours boire après la prise d’un gel.**

**Jour J APRES**

**3 objectifs** : **-reconstituer** les réserves en eau, vitamines et minéraux

 -**renouveler** le stock énergétique (glycogène)

 -**apporter** des protéines pour réparer les micro-lésions

****Dans l’idéal consommer, dans les 3h qui suivent l’arrivée, la Barre **Reload sport Bar Isostar** pour son apport en protéines et en glucides.

+ la **Boisson Fast Hydration Isostar**

****

****