

### Préambule

Une alimentation pertinente, avant, pendant et après les pratiques cyclotouristiques, est une des conditions nécessaires au bon déroulement de celles-ci. Il appartient à chacun(e), en liaison éventuelle avec son médecin traitant, et/ou un professionnel de santé, de définir ses besoins spécifiques. On en trouvera cependant ici le rappel des principes généraux.

### Avant l'effort

- \* Lors du dîner de la veille d'une pratique, veiller à manger des féculents, afin de bien regarnir les réserves en glycogène de l'organisme. Proscrire l'alcool.
- \* Dans la mesure du possible, prendre le repas qui précède immédiatement la pratique (petit-déjeuner ; déjeuner ; voire dîner) deux heures avant cette pratique, de sorte à ne pas l'entamer dans une phase de fatigue digestive.
- \* Lors du repas qui précède immédiatement la pratique, veiller à la meilleure digestibilité de cette prise alimentaire pour limiter le risque d'embarras gastrique ultérieur, et proscrire l'alcool.

### Pendant l'effort

- \* Avoir toujours en tête le "deuxième commandement" de Vélocio : manger avant d'avoir faim, et boire avant d'avoir soif.
- \* Si au cours de la pratique un complément d'alimentation s'avérait nécessaire, privilégier des aliments et/ou des préparations à assimilation rapide, et si possible labellisés "bio" : fruits secs, pâtes de fruits, pain d'épices, etc. ; mais aussi barres et gels énergétiques.

### Une recette de barre énergétique "Bio" à préparer soi-même

#### \* Besoins pour 6 barres de 60 grammes environ :

- 130 grammes de flocons d'avoine fins ou autres flocons de céréales
- 130 grammes de fruits secs : fruits à coques (noisettes, amandes, cajous, pétales de coco...) + fruits autres (raisins, abricots, canneberges, dattes, figues...)
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 blanc d'oeuf

#### \* Préparation

Préchauffer un four à 150°C chaleur tournante (ou 170° en chaleur traditionnelle) et disposer les flocons d'avoine sur une plaque recouverte de papier de cuisson avec les fruits à coque choisis

Laisser dorer 5 à 6 minutes en surveillant la coloration pour éviter que cela brunisse

Baisser la température du four à 130°C en chaleur tournante (150° en chaleur traditionnelle)

Verser les flocons dans un saladier large ; ajouter les noisettes, les noix ou les noix de cajous après concassage

Dans une poêle, faire fondre l'huile de coco sur feu doux et ajouter le miel ou le sirop. Délayer sur feu doux. Si l'on utilise du sucre en poudre, il faut ajouter environ 2 cuillères d'eau chaude. Lorsque la sauce est assez homogène, la verser dans le saladier

Enrober les flocons et les fruits à coque en mélangeant à la spatule

Ajouter les fruits secs coupés en petits cubes et les répartir.

Ajouter le blanc d'oeuf puis travailler les ingrédients pour obtenir une "pâte" granuleuse mais compacte

Répartir la préparation dans le moule en tassant bien avec les doigts légèrement humides ou du papier de cuisson et une spatule

Enfourner pour 25 minutes ; le dessus doit être doré

Avant démoulage, laisser refroidir les barres, pour solidification, en plaçant le moule sur une grille

Retourner enfin le moule sur la grille et laisser sécher les barres à l'air avant rangement

### Après l'effort

#### \* Manger léger

- \* Penser aux féculents pour reconstituer les réserves de glycogène, et limiter la fatigue du lendemain