

# S'alimenter pendant Polar Bear Challenge

## 1. La semaine avant l'événement

L'objectif est de remplir vos réserves de glycogène et de rester hydraté.

### Jours 7 à 3 avant l'événement :

- **Macronutriments** : Adoptez une alimentation équilibrée (55-60 % glucides, 25-30 % lipides, 15-20 % protéines).
- **Hydratation** : Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour, en ajoutant des électrolytes si vos entraînements sont intenses.
- **Exemple de journée type** :
  - **Petit-déjeuner** : Gruau avec des fruits frais (banane, bleuets), noix et une touche de miel.
  - **Collation** : Barre énergétique ou fruits secs.
  - **Dîner** : Poulet grillé, patates douces et légumes vapeur (brocoli, carottes).
  - **Collation** : Yogourt grec avec granola.
  - **Souper** : Saumon, riz brun et asperges.
  - **Avant le coucher** : Smoothie protéiné (lait d'amande, poudre de protéines, épinards, fruits).

### 2 jours avant l'événement :

- **Augmentez les glucides** : Faites le plein d'énergie avec 65-70 % de glucides (pâtes, riz, quinoa, pommes de terre).
- Réduisez les fibres pour éviter des inconforts digestifs.
- **Exemple de repas** :
  - Petit-déjeuner : Pain complet avec beurre d'arachide et confiture, jus d'orange.
  - Dîner : Pâtes avec sauce tomate légère, filet de poulet, légumes cuits.
  - Souper : Riz blanc, filet de poisson, courgettes grillées.

### La veille :

- **Dîner riche en glucides** : Mettez sur des pâtes ou du riz.
  - Mangez léger au souper pour éviter des ballonnements.
  - **Hydratez-vous** : Continuez à boire de l'eau avec des électrolytes.
- 

## 2. Pendant l'événement

L'objectif est de maintenir votre énergie et de prévenir la déshydratation.

### Avant chaque course :

- **30 minutes avant chaque départ** :
  - Mangez un petit snack rapide en glucides (ex. : une demi-banane, gel énergétique, compote).
  - Hydratez-vous avec 200-300 ml d'eau ou d'une boisson pour sportifs.

### Entre les courses :

- Consommez des collations faciles à digérer pour reconstituer vos réserves.
  - Options : barres énergétiques, dattes, bretzels, fruits secs, gelées aux électrolytes.
- **Hydratation** : Buvez 300-500 ml de liquide entre chaque intervalle (alternez entre eau et boisson électrolytique).

### À midi (ou mi-parcours) :

- Intégrez un repas léger pour éviter l'épuisement.
  - Exemple : wrap au poulet et légumes, ou riz avec tofu et légumes.

### Conseils généraux :

- Testez tous les aliments à l'avance pour éviter des surprises digestives.
  - Ne surchargez pas votre estomac, optez pour des repas fractionnés.
- 

## 3. Après l'événement

L'objectif est de maximiser votre récupération.

### **Immédiatement après :**

- **Dans les 30 premières minutes :**
  - Consommez une collation riche en glucides et en protéines pour reconstituer vos réserves de glycogène et réparer les muscles.
  - Exemple : Smoothie avec fruits, lait ou boisson végétale, poudre de protéines.

### **Les 24 heures suivantes :**

- **Hydratation :** Buvez beaucoup d'eau avec des électrolytes pour compenser la perte.
- **Repas équilibrés :**
  - Petit-déjeuner : Omelette, pain complet, avocat.
  - Dîner : Quinoa, poulet ou poisson, légumes colorés.
  - Souper : Patates douces, lentilles, légumes rôtis.

---

### **Conseils supplémentaires**

- Ajustez les quantités selon vos besoins énergétiques personnels.
- Évitez l'alcool avant et après l'événement, car il déshydrate.
- Reposez-vous suffisamment et accordez à votre corps le temps nécessaire pour récupérer après cet effort intense.