

NUTRITION SPORTIVE

Le Guide de Surcompensation Express

Comment optimiser vos réserves de glycogène
dans les six jours qui précèdent une épreuve d'endurance.

*C'est rarement un problème de jambes, souvent
un problème de réservoir et de confort digestif.*

01

Comprendre comment le glycogène
peut décider de votre course.

02

Structurer un plan nutrition sur les
6 jours qui précèdent une épreuve.

03

Repérer les deux pièges qui
peuvent saboter une préparation.

Réserver ma consultation



LE POINT DE DÉPART

Le jour où la préparation ne suffit pas

Trentième kilomètre d'un trail.
Dernière station d'un Hyrox.
Derniers mètres d'un triathlon.
Vous avez fait les séances, les simulations.
Et pourtant, quelque chose lâche.

*Presque jamais les jambes :
le réservoir.*

Vos réserves de glycogène musculaire,
la principale source de carburant
d'un effort prolongé, sont à sec.
La bonne nouvelle : ce réservoir se prépare,
dans les jours qui précèdent l'épreuve.

Voici ce que ce guide vous propose :



- 1 Comprendre comment le glycogène peut décider de votre course.
- 2 Structurer un plan nutrition sur les 6 jours qui précèdent une épreuve.
- 3 Repérer les deux pièges qui peuvent saboter une préparation.

Ce guide a une visée éducative.

Il ne remplace pas un accompagnement nutritionnel personnalisé ni un avis médical.

Le glycogène : votre réservoir de course

90
MINUTES

Un repère, pas une frontière : plus l'effort se prolonge et plus la disponibilité en glycogène devient un facteur important de performance. C'est souvent le seuil au-delà duquel une question se pose : Vos jambes lâchent-elles vraiment, ou est-ce votre réservoir qui se vide ?

Le glycogène est la forme sous laquelle votre corps stocke le glucose dans les muscles et le foie. C'est le carburant de référence dès que l'effort dépasse une intensité modérée et se prolonge dans le temps.

Dès le XIX^e siècle, le physiologiste français Auguste Chauveau observait déjà ce lien entre réserves glucidiques et capacité de travail musculaire. Depuis, la stratégie a évolué : fini le régime choc des années 1960 (privation totale puis recharge massive, épuisant pour le corps).

Place à une version modérée, qui vise le même rebond sans les extrêmes.



Le réservoir, très concrètement : deux flasques d'hydratation à portée de main.

J-6 à J-4

Les équipes professionnelles ont un plan nutrition écrit noir sur blanc pour la semaine qui précède une échéance. Voici à quoi peut ressembler le vôtre, dès six jours avant votre épreuve.

PHASE DE TRANSITION

environ 3 g/kg/j

• index glycémique bas à modéré

REPAS

CE QU'ON PRIVILÉGIE

07h30 Petit-déjeuner	Flocons d'avoine ou pain complet au levain, des œufs, un laitage nature, quelques oléagineux, un fruit entier en fonction de l'appétit.
10h00 Collation	Un fruit frais entier et une petite poignée d'amandes, de noisettes ou de noix.
12h30 Déjeuner	Céréales complètes ou semi-complètes (riz, quinoa, pâtes), une source de protéines maigres, légumes cuits, un filet d'huile d'olive.
16h00 Collation	Un yaourt grec ou un fromage blanc nature, avec du miel.
19h30 Dîner	Légumineuses ou céréales complètes, poisson ou volaille ou oeufs, légumes variés, huile de bonne qualité.
21h30 Collation du soir	Un laitage léger ou une tisane, selon l'appétit.

À RETENIR

- Augmentez progressivement vos glucides, sans bouleverser vos repas habituels.
- Restez hydraté.e tout au long de la journée.
- Gardez une alimentation variée : la réduction des fibres n'est pas encore nécessaire à ce stade.

LE JUSTE DOSAGE SE CONSTRUIT AVEC VOUS

Ce repère (3 g/kg) reste général, à titre d'exemple.

Le vôtre, et les aliments qui vous conviennent le mieux sur les plans pratique, digestif et gustatif, se calibrent avec un accompagnement personnalisé.



S'entraîner, c'est aussi apprendre à connaître son corps, y compris les aliments qu'il digère le mieux.

J-3 à J-1

Trois jours avant l'épreuve, le curseur change : plus de glucides, mieux répartis, avec une attention particulière au confort digestif.

À quantité de glucides égale, la tolérance peut grandement varier d'un sportif à l'autre.

À l'approche de l'épreuve, privilégiez des aliments familiers, déjà testés à l'entraînement.

PHASE DE CHARGE

environ 6 à 8 g/kg/j • fractionnés sur plusieurs repas

REPAS

CE QU'ON PRIVILÉGIE

07h30 Petit-déjeuner	Pain blanc ou d'épeautre grillé avec un peu de miel, un œuf, un laitage nature, une compote tiède à la cannelle ou une banane bien mûre, une tisane sucrée.
10h00 Collation	Une boisson protéinée bien diluée avec une compote de fruits pelés.
12h30 Déjeuner	Riz blanc, une portion de volaille cuite en douceur, une purée de carottes pelées bien cuites, un filet d'huile d'olive crue, une compote.
16h00 Collation	Boisson maison miel-eau-sel, ou crème d'avoine avec une banane bien mûre.
19h30 Dîner	Patate douce pelée à la vapeur, un poisson blanc à la vapeur, un peu de pain blanc ou d'épeautre, un filet d'huile de colza crue, une compote.
21h30 Collation du soir	Une dernière boisson miel-eau tiède, à siroter avant le coucher.

À RETENIR

- Fractionnez toujours votre apport sur plusieurs petits repas — jamais un seul repas massif.
- Réduisez les fibres et privilégiez des glucides faciles à digérer, surtout à J-1.
- Ne négligez pas l'hydratation : chaque gramme de glycogène stocké s'accompagne d'environ 3 g d'eau (comptez 2,5 à 3 L répartis sur la journée).

LE JUSTE DOSAGE SE CONSTRUIT AVEC VOUS

Ce grammage et ce menu restent des repères généraux, construits pour une base de 70 kg à titre d'exemple. Les vôtres se calibrent, et se testent, avec un accompagnement personnalisé.

EN PRATIQUE

Deux pièges à connaître (et à éviter)

Vous vous reconnaissez dans l'un de ces deux scénarios ?

PIÈGE N°1 — LA BALANCE QUI GRIMPE

Chaque gramme de glycogène stocké s'accompagne d'environ 3 g d'eau.

La prise de poids transitoire qui en résulte est physiologique,

c'est le signe que le protocole fonctionne.

PIÈGE N°2 — LA « PASTA-PARTY » DE LA VEILLE

Sur le papier, viser 6 à 8 g/kg de glucides en une seule journée peut sembler équivalent à une pasta-party géante.

La différence tient au fractionnement, comme on vient de le voir : répartir cet apport sur plusieurs repas légers plutôt que de tout concentrer sur un unique repas massif la veille au soir.

C'est surtout ce rattrapage de dernière minute qui peut favoriser ballonnements, inconfort digestif et mauvaise tolérance pendant l'épreuve.

Check-list anti-pièges

Cochez ce qui est déjà vrai pour vous, et travaillez le reste avant votre prochaine échéance.

☐

J'ai testé ma stratégie nutritionnelle et sa tolérance digestive à l'entraînement.

☐

Je fractionne ma charge glucidique en plusieurs repas et collations, pas en un seul repas massif.

☐

Je privilégie des glucides faciles à digérer (peu de fibres) le jour précédant l'épreuve.

☐

Je surveille mon hydratation en parallèle de la charge glucidique.

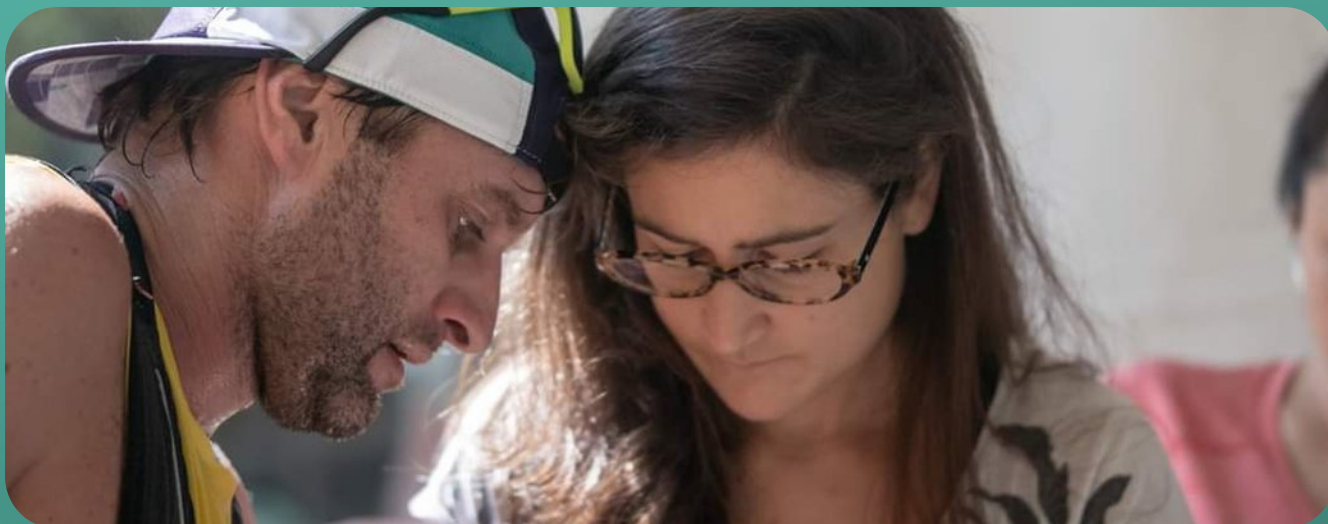
☐

Je considère la prise de poids en eau comme normale et physiologique.

☐

Je n'improvise rien le jour J : j'ai un rituel alimentaire clair déjà testé à l'entraînement.

Imprimez cette page ou gardez-la sous les yeux dans les jours qui précèdent votre prochaine échéance.



Une stratégie nutritionnelle construite autour de vous.

Ce guide vous donne le cadre. Votre stratégie se construit autour de vous.

Vous savez maintenant pourquoi la surcompensation glycogénique est utile, et à quoi ressemble un plan nutrition sur les six jours qui précèdent une épreuve.

Comme pour beaucoup de stratégies en nutrition sportive, la réponse peut varier d'un sportif à l'autre. L'entraînement est donc le meilleur terrain pour tester votre stratégie, affiner vos repères et observer ce qui fonctionne le mieux pour vous avant le jour de l'épreuve.

Envie de construire votre propre stratégie ?

Réserver ma consultation



Réservez votre consultation initiale sur nutribyclaire.com
ou écrivez à claire@nutribyclaire.com.

Nous calibrerons ensemble votre plan nutrition, épreuve après épreuve.

Sources scientifiques — ce guide s'appuie sur mes formations certifiantes en nutrithérapie et en nutrition fonctionnelle (module sur la nutrition et la supplémentation du sportif), ainsi que sur les références de la littérature scientifique et physiologique du sport suivantes. 1. Boisseau N. *Nutrition et bioénergétique du sportif*. Paris : Éditions Masson ; 2005. — 2. Hulton AT, Malone JJ, Clarke ND, MacLaren DPM. *Energy Requirements and Nutritional Strategies for Male Soccer Players: A Review and Suggestions for Practice*. *Nutrients*. 2022;14(3):657. doi:10.3390/nu14030657. — 3. Willett WC. *Manger, boire et vivre en bonne santé*. Montréal : Les Éditions de l'Homme ; 2004.

