**Préparer une compétition : tout le processus de A à Z. Part 6**

***Passer d’un entrainement assidu vers une préparation de compétition, il n’y a qu’un pas à priori…et pourtant ce petit pas doit être réfléchi, pesé et calculé, mûri et encore réfléchi. Dans cette série d’articles, nous allons aborder un peu tout ce qui est à savoir afin de franchir (ou pas) le pas.***

Dans cette partie nous allons parler de la décharge et recharge glucidiques ainsi que de l’entrainement pendant ces phases. Vous avez surement entendu ces termes à un moment ou un autre si vous avez déjà côtoyé des compétiteurs, et vous vous êtes surement demandé ce que ces termes signifiaient. Ceci représente la dernière phase de pré compétition, opérée pendant les deux dernières semaines avant le jour J, et il est très important de comprendre l’utilité de cette partie préparatoire et aussi son fonctionnement.

# Décharge et recharge glucidiques

Afin de se présenter sur scène avec une musculature écorchée, dense et surtout avec des muscles bien pleins (si naturellement la sèche a été menée jusqu’à bout pour permettre de présenter une belle qualité musculaire), un athlète doit opérer à de grands changements diététiques durant ses deux dernières semaine de sèche. Car une décharge et une recharge sont les méthodes qui permettent de tricher avec le corps et le changer radicalement visuellement pour seulement finalement quelques heures, le temps de la compétition. L’objectif est de priver le corps d’hydrates complétement pendant quelques jours afin de vider les stocks de glycogène musculaire et hépatique pour ensuite lui faire emmagasiner une quantité bien plus importante d’hydrates pour faire une quantité bien plus importante de glycogène, ceci afin de le présenter bien plus volumineux et sec, plus dense et écorché, plus strié et veineux le jour J.

## Décharge glucidique

La décharge se fait pendant 4 à 15 jours généralement, le tout dépendant fortement de la personne : expérience, âge, physique….on adopte alors la diète cétogène : l’athlète réduit la consommation de glucides (on arrive à être proche du zéro) pour justement vider ses réserves de glycogène musculaire et enlever les dernières réserves de tissu adipeux qui sont restées. Ainsi la lipolyse est stimulée d’avantage – le processus pendant lequel les acides gras sont transformés en corps cétoniques afin de fournir l’énergie au corps.

Lors de la décharge on augmente les apports en protéine et en acides aminés pour éviter la fonte musculaire à cause de la montée du niveau de cortisol causée par la baisse glycémique. Cette augmentation ne doit pas être forte, autrement le corps ne puisera pas dans les stocks de glycogène ni dans les tissus adipeux – ce qui est le plus important lors d’une décharge.

## Recharge glucidique

  
Une décharge faite correctement permet au corps d’emmagasiner lors de la recharge glucidique une réplétion glycogénique musculaire bien plus importante afin d’avoir des muscles bien plus pleins et denses pour la compétition. Ceci s’explique par le fait que la teneur en glycogène du muscle est directement fonction de la quantité et de la proportion de [glucides](http://www.okidosport-nutrition.com/glucides,fr,8,110.cfm) dans l'alimentation, et une alimentation enrichie en glucides entraine une augmentation (de 2,5 à 3 fois par rapport à la normale) de la teneur de glycogène. Ce phénomène est appelé « surcompensation », et elle est maximale après un à trois jours d'une alimentation enrichie en [glucides](http://www.okidosport-nutrition.com/glucides,fr,8,110.cfm), et d’autant plus ample que le glycogène musculaire a été préalablement épuisé par un exercice de longue durée ou par une alimentation faible en glucides. Lors de la recharge glucidique il convient de diminuer l’apport protéique (le niveau de cortisol est faible pendant cette phase donc la perte musculaire est très limitée aussi) et lipidique, l’essentiel énergétique venant cette fois des glucides en quantité. Avec une quantité de liquide suffisant (chaque gramme de glucides nécessite 2,7 g d’eau pour être transformé en glycogène musculaire).

### Exemple de plan alimentaire de décharge plus recharge sur 8 jours :

**- Jour 1, 2, 3 et 4** : **décharge glucidique**  
Baisse des glucides pour arriver à un niveau proche du 0 (50grs maximum par jour)  
Aliments salés (blancs d’œufs, poisson, viande maigre, blanc de poulet) + sel ajouté. On garde environ 1.5 grs de protéines par kilo de poids de corps, pas plus de 0.5 grs de lipides par kilo de poids de corps.  
6 à 9L d’eau par jour

**-Jour 5 / Début de recharge glucidique**  
7 à 8 grs de glucides par kilo de poids de corps (1/3 de glucides à indice glycémique faible (flocons d’avoine, riz complet, lentilles) et 2/3 de glucides à indice glycémique élevé (glucose, maltodextrine, riz blanc, raisins secs, dattes, crème de marrons, bananes, miel, pommes de terre). On garde environ 1.5 grs de protéines par kilo de poids de corps, pas plus de 0.5 grs de lipides par kilo de poids de corps.

Descente de la quantité de sel   
Réduction de l’eau à 5L

**-Jour 6 / 2ème jour de recharge glucidique**  
4 à 6 grs de glucides par kilo de poids de corps (1/2 de glucides à indice glycémique faible, flocons d’avoine, riz complet, lentilles, et 1/2 de glucides à indice glycémique élevé (glucose, maltodextrine, riz blanc, raisins secs, dattes, crème de marrons, bananes, miel, pommes de terre). On garde environ 1.5 grs de protéines par kilo de poids de corps, pas plus de 0.5 grs de lipides par kilo de poids de corps.

Réduction de l’eau à 3L  
Pas de sel

**-Jour 7 / 3ème et dernier jour de recharge glucidique**  
2 à 3 grs de glucides par kilo de poids de corps (2/3 de glucides à indice glycémique faible, flocons d’avoine, riz complet, lentilles, et 1/3 de glucides à indice glycémique élevé (glucose, maltodextrine, riz blanc, raisins secs, dattes, crème de marrons, bananes, miel, pommes de terre).

On garde environ 2 grs de protéines par kilo de poids de corps, pas plus de 1 grs de lipides par kilo de poids de corps.

Réduction de l’eau à 1,5L  
Pas de sel  
Couper l’eau vers 20h.

**-Jour J / Jour de compétition**  
Repas avec œufs, poulet ou viande rouge, un peu de riz basmati, semoule, raisins, miel, pain d’épices (2/3 de glucides à indice glycémique faible, 1/3 de glucides à indice glycémique élevé).   
Manger très modérément pendant la journée de compétition pour ne pas être ballonné. Boire un thé ou un café en cas de forte soif. Ne pas oublier que sans eau – pas de glycogène, donc inutile de manger plein de glucides.



Pour finir complétement notre grande étude sur la préparation à la compétition, il nous reste à aborder dans les parties suivantes l’entrainement qu’il convient de faire lors des phases de décharge et de recharge, les suppléments à prendre ainsi que la gestion d’eau à effectuer, pour enfin parler pour finir du jour J et quoi faire en détail pour réussir le show avec succès.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M:\ARTICLES\ARTICLES\www.deniss.org)

Keyword: compétition, préparation de compétition, différentes étapes, apprentissage, progression physique, challenge, décharge glucidique, recharge glucidique, exemple de phases, suppléments décharge et recharge.