

Le régime dissocié scandinave

Tous les sportifs le savent la réussite sportive est dépendante du respect de règle physiologique élémentaire et incontournable. Ainsi à l'approche d'une compétition le volume de l'entraînement se réduit « on fait du jus », le sommeil prime « on répare » et le contenu de l'assiette change de physionomie « on stocke de l'énergie ». Ajouter à cela un régime particulier dont l'objectif est de « surcompenser » vos muscles en énergie et voici que ce profile le régime dissocié scandinave, comprenez le R.D.S

La french attitude

Le régime scandinave classique est généralement mal accepté par les athlètes. De ce fait, les sportifs français ont opté pour un régime hyper glucidique unique les 3 jours précédant l'épreuve et sans intensité préalable.

De plus, les travaux d'un chercheur renommé du nom de Costill ont démontré que seulement 3 jours étaient nécessaires pour obtenir une surcompensation glycogénique efficace, avec un régime comprenant 70% de sucres lent et ceci sans phase hypo glucidique préalable.

Le bon sens ainsi que ces résultats scientifiques prouvés, recommandent donc d'utiliser plus souvent ce procédé nutritionnel qui est d'ailleurs bien toléré par tous.

A noter que les sportifs bien entraîné n'ont pas besoins, comme c'était le cas sur le RDS long, d'exercer une séance intensive initiale pour décupler la mise en réserves des stocks de glycogène. Une ration « hyper » couplé à un entraînement léger les 3 jours précédant l'épreuve permet une recharge glucidique efficace.

Régime Dissocié Scandinave,

But :

Constitution d'un stock important de glycogène (super carburant) musculaire et hépatique, dans la semaine précédant le MARATHON.

Durée 7 jours, dernier jour étant la veille de la compétition.

Le régime se divise en 2 périodes.

1^{ère} période :

Réduire à leur minimum les réserves de glycogène.

1^{er} jour : course rapide prolongée pour épuiser les réserves, ou sortie assez longue.

2^{ème} - 3^{ème} et 4^{ème} jours : entraînement lent et court, alterné avec repos, pour éviter toute fatigue, distance environ 6 à 8 km.

Alimentation pour ces 4 jours pauvre en glucides (voir tableau).

2^{ème} période :

Entraînement court, alterné avec repos, pour éviter toute dépense énergétique.

Alimentation très riche en glucide pour la reconstitution du stock de glycogène (voir tableau).

Régime très efficace permettant d'assurer une meilleure fin de course.

Inconvénient, désagréable sensation d'affaiblissement durant la 1^{ère} période,

2^{ème} période plus agréable à mesure de la reconstitution du stock de glycogène (sensation de force)

RDS en pratique

Pour ceux que le RDS ne rebute pas voici une liste d'aliments triés. Il est rappelé que le R.D.S. ne peut être adopté plus de 2 fois par an pour garder son efficacité et ne s'utilise que pour les compétitions comprises entre 30 et 50 km minimum.

Aliments à prendre pendant la 1ère période riches en lipides et protéines et pauvre en glucides mais à limiter pendant la 2^{ème} car gras et peu digeste.

- Viandes (porc, agneau, bœuf, veau).
- Charcuteries crues (saucisson sec, jambon cru)
- Œufs
- Margarine végétale
- Huiles végétales
- Fromages, Fromage Blanc

Aliments permis pendant la 1ère période (en petites quantités):

- Asperges
- Céleri
- Champignons
- Haricots verts
- Laitue
- Epinards
- Aubergines
- Navets
- Radis
- Chou (sauf chou de Bruxelles)
- Tomates
- Endive

Aliments à prendre en grande quantité durant la 2ème période car riches en glucides, pauvres en lipides et protides

- Confiture ou miel
- Pain
- Jus de Fruits (Raisin détoxiquant)
- Sucre sous toutes ses formes (saccharose, glucose)
- Riz
- Pain
- Pâtes
- Autres céréales (seigle, avoine, maïs)
- Pommes de terre (à préférer)
- Fruits frais et fruits secs (à exclure 48h avant jour « j »)
- boisson énergétique aux polymères de glucose (50g dans 500ml par jour)
- 150g/j de volaille sans peau ou jambon 2 tranches

Aliments à éviter pendant les 2 périodes pour détoxifier l'organisme

- Pois sec, pois chiches, lentilles et haricots blancs
- Avocats
- Lait, tous les produits laitiers
- Plats en sauce
- Chocolat
- Gâteaux gras
- Pâtes feuilletées
- Vol au vent
- Crème glacée
- Noix, noisettes
- Cacahuètes
- Brocolis
- Lasagne
- Pizza
- Flan

EXEMPLE DE MENU RÉGIME DISSOCIÉ

LISTE NON EXHAUSTIVE

LISTE NON EXHAUSTIVE

LISTE NON EXHAUSTIVE

1ère PERIODE :

| JOUR | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | DINER |
|-----------------|---|--|--|
| DIMANCHE | fromage blanc 1/8 de baguette café ou thé (non sucré) | radis, beurre / margarine steack, haricots verts fromage | salade verte légumes variés vapeur (carottes, navets, choux fleur, endive, tomate) fromage blanc |
| LUNDI | 1 œuf dur 2 biscottes, beurre / margarine café ou thé (non sucré) | tomate vinaigrette 2 endives jambon au gratin fromage | carottes vinaigrette Œuf, épinard fromage blanc |
| MARDI | fromage blanc 1/8 de baguette café ou thé (non sucré) | concombre vinaigrette 2 tomates farcies fromage | pamplemousse jambon cru, choux fleur fromage blanc |
| MERCREDI | 1 tranche de jambon 1/8 de baguette, beurre / margarine café ou thé (non sucré) | betterave crue vinaigrette choucroute garnie (sans pomme de terre) fromage | salade verte Jardinière de légumes, lardons (sans pomme de terre) fromage blanc |

2ème PERIODE :

| JOUR | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | DINER |
|-----------------|---|---|---|
| JEUDI | Raisin sec 1/4 de baguette, miel, confiture café ou thé (sucré / miel) | salade verte riz nature ou accommodé salade de fruit ou compote | betterave cuite ou crue pomme de terre vapeur tarte aux pommes ou compote |
| VENDREDI | Raisin sec 1/4 de baguette, miel, confiture café ou thé (sucré / miel) | salade verte pâtes salade de fruit ou compote | radis, sel, poivre riz à la tomate (légume) tarte aux fruits ou amandine |
| SAMEDI | Raisin sec 1/4 de baguette, miel, confiture café ou thé (sucré / miel) | tomate crue au sel, poivre pommes de terre vapeur salade de fruit | avocat au jus de citron Pâtes seules / margarine tarte aux fruits ou amandine |
| DIMANCHE | café ou thé (sucré / miel) GATOSPORT OVERSTIM prévoir boisson d'attente | COMPETITION | Crudités Pâtes Raisin ou autre |

Toute la 2^{ème} période, grignotage entre les repas.

Exemple : biscuits secs de préférence « bio » – fruits secs – fruits frais – bonbons – etc.....

Toute la 2^{ème} période également, boire beaucoup d'eau, indispensable pour favoriser la recharge en glycogène, ce qui permettra aussi d'assurer un important capital hydrique, qui sera très utile au cours de l'épreuve.