

DAKAR 2014 OLIVIER PAIN :

LA NUTRITION SPORTIVE AU SERVICE DU PILOTE

14 février 2014 Myriam Charles-Moreau Interview Nutrition



Dakar moto 2014 : « Des coulisses au Podium ! »

Myriam Charles-Moreau est Consultante en Nutrition spécialisée dans le sport. Les projets les plus extrêmes, atypiques ou les plus ambitieux motivent particulièrement Myriam. Elle est, entre autre, la nutritionniste d'Olivier Pain : pilote de rallye raid et motocross. Ce mois de Janvier dernier, il a participé pour la 8ème fois au rallye Dakar et a réalisé une très belle 3ème place. Il termine premier français de l'épreuve.

Ils nous parlent de leur aventure nutritionnelle...

Le **Dakar** impose des exigences hors normes. Loin des médias, côté nutritionnel, l'épreuve implique idéalement, chaque jour, une tactique alimentaire adaptée à l'effort, à la distance, à l'altitude, aux températures et au concurrent concerné. Des conseils sur mesure et la confiance sont incontournables et ces points ont fait notre force pour avancer ensemble de façon très rationnelle jusqu'à élaborer notre propre recette : celle mise au point spécifiquement pour Olivier pour ce **Dakar 2014**.

Lors de notre 1ère rencontre : je l'ai questionné sur ses entraînements, sur le déroulement de la course, l'organisation prévue sur place. Il fallait aussi que j'identifie ses attentes, ses propres représentations alimentaires, son contexte de vie. Tout un programme ! En Octobre, on a réalisé d'abord quelques changements alimentaires (sans occulter son « péché mignon ») dans le but d'optimiser rapidement sa condition physique pour créer des aptitudes toujours propices aux entraînements répétés, et favorables à des phases de récupération efficaces.

Point important : quelles étaient ses vulnérabilités individuelles : était-il sujet aux gênes digestives? aux blessures? aux crampes? à des difficultés de gestion émotionnelle? A des problèmes de concentration?

« J'avais des troubles digestifs et des coups de pompe sur les précédents Dakar. Le rallye du Maroc en Novembre m'a servi à vérifier que la stratégie que Myriam me suggérait serait reproductible sur le Dakar 2 mois après, notamment sur le côté pratique et le confort digestif. J'ai aussi souhaité entre les 2 courses ajuster le programme pour gagner en vigilance et concentration pour pouvoir repartir bien dans la course après un arrêt de courte durée. Je voulais améliorer ce point par rapport aux années précédentes. Myriam a intégré de nouvelles barres énergétiques dans « le menu » et on s'est mis d'accord sur le meilleur moment pour les consommer. » explique le pilote français, Olivier Pain.

J'ai axé au fil des semaines notre progression nutritionnelle en considérant toujours les goûts d'Olivier, son ressenti, son évolution professionnelle, sociale et familiale. Si le contexte dans lequel évolue le sportif n'est pas pris en compte, c'est l'échec assuré en terme de nutrition.

« Je me suis appuyé sur les conseils et j'ai géré mes repas, intercalés entre activité professionnelle, vie familiale, invitations entre amis, natation, musculation, course à pied, motocross ou cyclisme. A l'exception du petit déjeuner, je ne ressens pas les effets précis des repas au quotidien mais je ne relève plus de problématique particulière à l'effort et je récupère bien. La gestion du sommeil est aussi un critère pour lequel je me suis fait guider par ailleurs. Jamais de restriction alimentaire mais avant tout, il existe des moments favorables pour consommer les aliments en fonction de l'effort. »

Manger des œufs ou autres protéines est bénéfique pour tous à chaque petit déjeuner. Ce repas mérite des attentions privilégiées : il doit être pensé au quotidien individuellement selon qu'il sera suivi d'un effort physique ou pas et si oui, dans quel délais, pour quelle activité , quel état de forme ?

Effectivement, en modifiant mes petits déjeuners, j'en ai vite ressenti les bénéfices. J'ai évolué sans faim, sans coups de barre, avec plus d'entrain et j'étais plus concentré, jusqu'au repas de midi quelle que soit le déroulement de ma matinée. Je continue à composer au mieux ce 1er repas de la journée.»

Autre point majeur couramment associé à la performance : Manger beaucoup de féculents porterait le sportif au sommet de ses capacités physiques. Pourtant, cette notion est réductrice et imprécise. Il est prioritaire pour moi qu'un sportif comprenne le rôle fonctionnel de l'alimentation c'est-à-dire de raisonner au-delà de l'aspect énergétique et calorique. Par exemple : consommer un fruit, une compote, un jus de fruits n'a pas la même incidence sur le confort digestif à l'effort, sur la vigilance, l'entrain, sur le poids à plus long terme et sur d'éventuels phénomènes inflammatoires chroniques. Olivier a compris cela.

« Ne pas manger de pâtes au petit déjeuner sur un Dakar a remis en cause mes habitudes et je m'en étonne encore aujourd'hui mais sans aucun doute, plus que la quantité, c'est l'ajustement de la nutrition sur l'ensemble de chaque journée qui est efficace. C'est mon 1er Dakar sans pâtes au petit déjeuner ! Partir rouler autant d'heure ... sans les traditionnelles pâtes du matin, avec tel ou tel encas dans les poches prévus en fonction des durées de liaison, de spéciale, de ravitaillements... étonnant ! Je voulais perdre quelques kilos les mois d'avant et gagner en masse musculaire. Mission accomplie ! En mangeant autrement mais de tout , et en tenant compte des entraînements. Mon poids est resté stable pendant la course. C'est toujours le cas 1 mois après. »

Janvier : Tout est huilé. La course a démarré, Olivier grignote des places de jour en jour. Il faut savoir qu'aucune journée ne ressemble à une autre dans l'organisation des liaisons et des spéciales, distances variables ainsi que le relief et la météo bien sûr. De +50° à -5°, du niveau de la mer à 3600m d'altitude ou plus, je décide à l'issue d'une étape difficile pour les pilotes moto de modifier l'hydratation (quantité, fréquence, dilution...) et par conséquent de modifier les ravitaillements et aussi la stratégie qu'on avait convenue sur la journée de repos. Il fallait que je sois pertinente, pas trop invasive et précise. Olivier a ce souci de la précision, pas de « petits rien » : il considère le moindre détail.

« Je me suis senti soutenu. Il y a une confiance réciproque, alors j'ai modifié sans appréhension les repas et l'hydratation de la journée de repos en suivant les conseils de Myriam. J'ai suivi les nouvelles indications d'hydratation pour l'étape marathon et les jours à suivre, en toute confiance. »

Dans une société chargée de beaucoup de controverses, le rôle du nutritionniste est de transmettre au sportif (comme au moins sportif d'ailleurs...) les éléments de compréhension qui lui serviront à composer son assiette pour en tirer le meilleur profit sur sa forme et ses performances. Olivier a bien cerné cette dimension et son état de forme de retour en Deux Sèvres, Dakar terminé le prouve et me ravie.

Je ne me suis jamais senti fatigué le matin ni épuisé en fin de journée. Toujours prêt à repartir dans l'effort !

En coulisse, c'est une équipe entière en émulation et de bons moments partagés : des valeurs importantes pour moi. Au bout de l'aventure, Olivier s'offre la 3ème place! C'est le résultat d'un homme « cerné » qui a su orchestré une préparation physique globale : kiné, ostéo, préparateur physique, médecin, nutritionniste. Il s'applique à parfaire ce qu'il entreprend, son objectif toujours en tête, modeste, en mesurant sans cesse le contexte. Son état d'esprit mérite la 1ère marche du podium ! Il est monté en puissance et a porté son rêve jusqu'au bout. J'ai vécu le Dakar en direct de jour comme parfois des parties de nuit, à la fois comme nutritionniste bienveillante, et tout autant spectatrice enthousiaste et passionnée. Merci Olivier! Ni trop ni trop peu, la juste dose en toute circonstance. C'est une question d'équilibre: ça porte ses fruits !

La « recette » est pointue! Ma nutritionniste fait de la magie (rires) : Merci Myriam !



Olivier Pain, ici à gauche avec le vainqueur Marc Coma et le second Jordi Viladoms