



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES EN PERIODE INTENSIVE

Ce ne sont que des indications, elle peuvent (et doivent) être adaptées en fonction de l'âge, du goût etc...

Il est préférable de privilégier la QUALITE des aliments.

Entraînement du matin :

2h avant : prendre le petit déjeuner.

- 1 boisson chaude
- 1 laitage (1 bol de lait)
- 1 produit céréalier (♂ 2 boules / ♀ 1 boule de pain)
- 1 fruit frais ou 1 verre de jus de fruit pur jus ou 1 compote
- + beurre (Garçon 2 portions/ Fille 1 portion individuelle)
- + confiture, miel, cacao en poudre sucre(1 a 2 portion(s) individuelle(s))
- ± ½ portion de protéine (1 tr jambon,1 œuf...)

PAS DE VIENNOISERIES.

Collation :

De préférence : fruits sec (figues, amandes, noisettes, abricots...)

Pâtes de fruits / pâtes d'amandes / pain d'épice

Boisson : jus de pommes +/- diluée.

**** à prendre avant de s'équiper et à la moitié de l'entraînement.**

Entraînement de l'après midi :

2h avant : prendre le déjeuner.

Exemple de repas :

Entrée : Crudités / vinaigrette

Plat : Viande maigre (poulet, poisson, dinde, veau) / féculents (pâtes complètes, riz, semoule, Quinoa) OU légumes secs (pois cassés / chiche, lentilles...) Légumes verts

Le fromage sec est toléré chez certains

Dessert : yaourt 20% peu sucré OU fruits cuits style compote

Boissons : EAU plate (pour éviter tout soucis de digestion)

Eviter de trop manger, ADAPTEZ VOUS

Pour la Compétition :

Petit déjeuner : 3h avant

Lorsque l'on pratique une activité sportive, notamment le matin, il est primordial de respecter un délai de trois heures entre le petit-déjeuner et le début de l'entraînement ou course surtout si celui-ci est intense. Si cette règle n'est pas suivie, on va observer une interférence entre l'effort nécessaire à la digestion et celui lié à l'activité musculaire. Cela se traduira alors par une diminution du rendement musculaire, des perturbations digestives, des anomalies cardio-vasculaires, préjudiciables à la pratique sportive.

Bien évidemment, si votre entraînement ou course commence à 8 heures, il sera difficile de vous lever trois heures plus tôt. Par conséquent, une alternative est possible. Il s'agira de fractionner le petit-déjeuner. On privilégiera alors des aliments très digestes et rapidement assimilables. L'idéal est de consommer des liquides qui sont absorbés plus rapidement que les solides.

Alternative petit déjeuner :

- 2 ou 4 biscottes (sans beurre) ou 2 tartines de pain avec confiture et chocolat ou thé sucré dans un premier temps 1h 30 à 2h avant l'effort
- 1 boisson sucré en cours de séance.
- Collation :
Idem que dans l'exemple précédent avec boissons chaudes ou tièdes
(à prendre 30min avant le départ et entre les 2 manches)
- L'attente :
le repas a été pris il y a 3 heures. Il faut MAINTENIR la glycémie sans entamer les réserves.
Le pur JUS DE POMME +/- diluée est une des meilleures boissons d'attente.

Après la compétition :

Boisson après l'effort :

Boisson d'épreuve,

- + eau bicarbonatée (St Yorre, Vichy),
- + yaourt à boire,
- + eau (+++)

Si le prochain repas est à + 2h : prendre une collation.

yaourts naturels, céréales complètes, jus de fruits frais, pain, beurre et miel, jambon ou œufs à la coque, seront au menu de la collation

A EVITER : les boissons énergisantes (style RedBull), le Nutella, les viennoiseries et barre de céréales chocolatés.

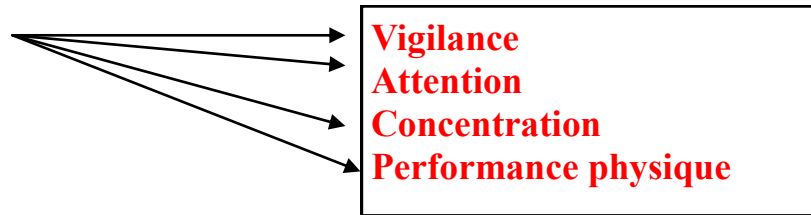
Le matin d'une compétition, il est fortement déconseillé d'innover en matière de composition. En effet, il est de mise de tester avant le jour J les effets (qui peuvent être négatifs) de tel ou tel aliment sur la pratique sportive. Ce n'est pas à quelques minutes du départ de l'épreuve qu'il faudra se rendre compte que l'on a du mal à digérer certains mets.

Dîner :

- Crudités et/ou potage et/ou légumes cuits
 - Féculents « al dente »
 - 1 portion de viande ou poisson ou 2 oeufs
 - Fromage ou yaourt
 - 1 fruit frais ou 1 compote
- + Pain
+ Huile de colza / huile d'olive

HYDRATATION, facteur de performance

X La **déshydratation** diminue



X **Peut causer** : crampes, tendinites, coups de chaleurs, troubles digestifs.....

Comment prévenir la déshydratation ?

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- Evaluer les pertes hydrique à l'entraînement ou en compétition.
= Somme des pertes en eau par les voies respiratoires, urinaires et cutanées.



Pesée avant et après l'effort = pertes hydriques



A compenser à **150 %** après l'effort.

- **HYDRATATION SUFFISANTE** → **URINES CLAIRES**

X S'hydrater **avant, pendant, et après les efforts**

X Boire **1.5 litres** de liquides par jour (EAU, thé, lait, potage..) + 500 ml /heure d'effort

X **Eau** = seule boisson indispensable à l'organisme

X **NE JAMAIS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE**

X **Boire**



CONSEILS :

Il faut boire pendant l'effort mais

PAS DE BOISSON ENERGISANTE style RedBull, ni boissons gazeuses.

Boire avant d'avoir soif, par petites quantités et non glacé (pour éviter les problèmes intestinaux). Toutes les 30min maxi. Cela évitera les crampes et courbatures.

Vous pouvez aromatiser votre eau avec du jus de fruits pomme ou raisin (idéalement 5% de fructose, voire 8% s'il fait très froid) .

** 1Litre = 2 verres (2x15cl) pur jus de fruit+ 1 pincée de sel / bicarb. Sodium + 70cl d'eau

1- Le pain d'épice, pour une collation efficace avant l'effort

Quand le délai entre le repas et l'entraînement (ou la compétition) est supérieur à 4 heures, une collation s'impose pour éviter de puiser dans vos réserves énergétiques trop rapidement. Le pain d'épices est un aliment qui permet de répondre aux besoins de l'organisme en prévision de l'effort. Il est l'un des rares gâteaux à contenir une forte proportion de glucides sans lipides associés ! Idéal donc pour éviter un épuisement rapide des réserves énergétiques au début de l'activité, et l'apparition précoce d'une sensation de fatigue.

2- Le foie, pour lutter contre la fatigue (par carence en fer)

Les pertes en fer, chez le sportif, sont essentiellement des pertes sudorales et digestives. La fatigue ou la fatigabilité à l'effort sont les manifestations courantes d'une carence en fer. Et certains aliments en constituent une source intéressante. Ainsi, les abats (notamment le foie des animaux) sont des aliments à privilégier pour prévenir le risque de carence. Manger du foie une à deux fois par mois permet de restaurer les réserves hépatiques en fer. Consommer une fois par semaine de la viande rouge, des lentilles ou des épinards, en prenant soin de les associer à un aliment riche en vitamine C (crudités ou fruits frais) sont aussi des alternatives.

3- Le raisin sec, pour donner un coup de fouet

Pour absorber un concentré de sucres pendant l'effort, rien ne vaut les fruits secs ! Le raisin est un des fruits les plus sucrés, a fortiori lorsqu'il est déshydraté et donc sous forme de fruit séché. Ces sucres facilement assimilables sont rapidement utilisables par l'organisme pour produire l'énergie nécessaire à l'effort sportif. Leur teneur en fibres est moindre que celle d'autres types de fruits secs (dattes, figues séchées...), ce qui évite la possible apparition de troubles digestifs. Aussi, avant d'opter pour des produits énergétiques, pensez aux raisins secs !

4- L'œuf, pour réparer les fibres musculaires après l'effort

À l'effort, la forte sollicitation musculaire entraîne des microlésions du tissu. La réparation de ces lésions constitue un des aspects essentiels de la phase de récupération, rendue possible par un apport en protéines de bonne qualité, en quantité adéquate. L'œuf est une source de protéines d'excellente qualité, l'une des moins chères du marché alimentaire qui plus est. Les protéines de l'œuf contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels et participent donc efficacement au maintien ou au développement de la masse musculaire du sportif, au même titre que la viande ou le poisson.

5- La banane, pour éviter les crampes

Les crampes, ces contractions musculaires involontaires et douloureuses, sont la résultante de plusieurs facteurs : un effort intense et inhabituel, une mauvaise alimentation ou hydratation avec épuisement des réserves en glycogène, l'accumulation d'acide lactique dans le muscle, un déficit en potassium, calcium, sodium ou magnésium... La banane est l'un des fruits les plus riches en magnésium et en potassium. De ce fait, elle peut participer efficacement à la prévention d'apparition des crampes. Et ce, dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'une hydratation suffisante, bien entendu.