

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

« Chaque sportif a des besoins qui lui sont propres et qui dépendent de différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le capital génétique, le type d'activité et le niveau d'entraînement. »

Eve Tiollier

Chercheur en nutrition du sport au Laboratoire SEP et responsable de la mission nutrition de l'INSEP

L'ENTRAÎNEMENT OU LA COMPÉTITION COMMENCE DÉJÀ DANS L'ASSIETTE !

LE PETIT DÉJEUNER DU SPORTIF... ESSENTIEL !

Le corps se réveille à jeun, il a besoin de recharger ses réserves.

Le petit déjeuner doit être complet, équilibré et varié.

● De quoi doit-il être composé ?



- De **protéines** animales ou végétales
- De **glucides** pour l'énergie ("carburant" préféré des muscles)
- De **lipides** pour le bon fonctionnement cellulaire
- + **Une boisson**, indispensable pour réhydrater son corps après la nuit
- + **Des vitamines et des minéraux**



Eau, Thé, Café, Lait de vache ou boisson végétale (soja, riz...)



Lait, Muesli, Fruit frais



Pain, Jambon, Compote de pommes

- Éviter toute pratique sportive à jeun afin de ne pas vous exposer au risque d'un malaise hypoglycémique et/ou de blessure.

LES COLLATIONS "RÉCUP" APRÈS L'EFFORT

- Dans les 20 à 30mn après l'effort.

● 3 objectifs :

- **Réhydrater**
- **Reconstituer les réserves de sucre** : fruits séchés, jus de fruits dilué, ...
- **Réparer les fibres musculaires et restaurer le métabolisme des cellules** : oeuf, produit laitier, poisson,...



Fromage blanc mélangé avec une banane ou compote



Yaourt et fruit ou compote



Yaourt et une barre de céréales

LE DÉJEUNER AVANT UNE COMPÉTITION OU UN ENTRAÎNEMENT

L'alimentation doit non seulement être bonne et énergétique mais aussi digeste.

PRIVILÉGIER

- Les **légumes** et les **fruits cuits**
- La **viande blanche** et le **poisson**
- Les **féculents** : pâtes blanches, riz blanc, pommes de terre, ...
- Des **céréales** : flocons d'avoine, muesli, ...

ÉVITER

- Les **aliments fermentés, gras, épicés et acides** (ex : sauce tomate, soda, viennoiseries, charcuteries, ...)
- Les **repas prêts à l'emploi**
- Les **légumes secs**

- Pour une meilleure digestion, prendre le temps de manger et de bien mastiquer. **Respecter le temps de digestion des aliments**



Un entraînement le matin ?

Le petit déjeuner est conseillé 1h30 à 2h00 avant l'effort.



Un entraînement le midi ou le soir ?

Une petite collation 1h avant l'effort est suffisante.



Un entraînement l'après-midi ?

Reprendre une activité seulement 2 à 3h après le repas.

● Ma boîte à lunch en déplacement sportif

Si le départ a lieu tôt, le repas de la veille au soir est important. L'aspect "timing" du repas en fonction de l'horaire du début de l'échauffement pré-match, sera géré par l'entraîneur. Privilégier la **"boîte à lunch" faite maison** afin d'assurer les apports essentiels à l'effort

UN COUP DE POUCE PENDANT L'EFFORT

- **Au-delà de 1h30, et si l'effort est intense, garder à portée de mains au choix :**
- Des fruits secs tels que : des raisins, des figues, des abricots secs, ...
- Une compote de fruits ou de la pâte de fruits
- Une barre de céréales (avec des lipides < 7/8%)
- **Et de l'eau ... toujours de l'eau !**