

# Alimentation

## 1-Pendant l'entraînement

L'apport calorifique est très important, un apport de glucide facilement assimilable est utile juste avant et juste après l'entraînement.

### Avant :

Dans les heures qui précède l'entraînement on fera appel aux glucides relativement lents, attention ces aliments doivent être facilement digérables afin de ne pas être gêné. Si les entraînements sont très durs les réserves glycogènes diminues, donc il faut faire un apport de glucides rapides, donc les boissons de l'entraînement pourront être légèrement "glucosée".

### Après :

Pour profiter de l'absorption rapide par les muscles, il est conseillé de prendre la valeur de 50g de glucides rapides, cela permet une augmentation plus rapide de la récupération.

## 2-En période d'affûtage

Les besoins énergétiques à cette période sont plus faibles mais la proportion en glucides devra rester la même mais on devra diminuer l'apport en lipide.

Important : les 5 jours qui précèdent la compétition l'apport en glucide est essentiel pour les réserves de glycogène : soit 500g minimum par jour de glucide rapide et moyen fractionné sur la journée.

Aliments à éviter la semaine précédant la compétition :

- Potages  
Bouillon de viande, soupe de poisson
- Viandes  
Porc (sauf rôti froid dégraissé)

Mouton (sauf morceaux très maigres)  
Viandes faisandées ou marinées, salées, en conserves, abats, oies, canards  
d'élevage, escargots.

- Charcuterie  
Toutes (sauf jambon et saucisson sec)
- Produits de mer  
Poissons salées, fumés, anchois, sardines, hareng (frais ou en conserve)
- Corps gras  
Graisse cuites, sauces, ragoût, mayonnaise, friture
- Légumes  
Asperges, choux, choux-fleurs, courges, concombres, épinards, oseille, oignons,  
échalotes crues, ails, navets, salsifis, céleris, champignons
- Pain  
Pain frais, pain chaud, pain de mie frais, mie de pain
- Pâtisserie  
Pâtes feuilletées, gâteaux à la crème
- Epices  
Toutes (sauf thym, laurier, fines herbes, persil)
- Boissons  
Boissons gazeuses, eau de Vichy

### 3-En compétition

#### A/ Le repas :

Avant 3 heures devra être composé de glucides moyen et lent

Exemple :

Petit déjeuner : glucide moyen et lent

Pain + beurre + fromage + jambon

Jus d'orange, chocolat

Yaourt

Fructose

Déjeuner : glucide moyen et lent

Pâtes ou pomme de terre  
Poisson ou volaille ou oeuf  
Banane, yaourt, compote, glace  
Eau bicarbonate (Vichy, St Yorre, Badoit)

Dîner : glucide rapide

Pomme de terre, riz, pain  
Une ration de protéine  
Légumes  
Laitage  
Fruit, dessert, sucre  
Eau bicarbonate (Vichy, St Yorre, Badoit)

## B/Sur les bassins

Eau  
Boisson énergétique (Isostar, etc.)  
Petit beurre  
Fruits secs  
Si plus de 4h après le repas : prendre des glucides lents et moyens  
Des sucres rapides peuvent être pris mais dans les 10 min qui précède la course.  
Entre 2 courses glucide moyen

La ration d'attente ( à partir du repas jusqu'à la fin des épreuves)

Il est préférable de boire toutes les 1/4 heures et en petite quantité un mélange de 1/2 litres d'eau et 1/2 de jus de fruit ou une boisson énergétique.

Il est aussi préférable de reprendre des glucides lent et moyen en petite quantité (voir les petits beurres).

## 4-Après la compétition

Il ne faut pas négliger la ration de récupération, il est conseillé de boire :

De l'eau gazeuse après la compétition (Perrier, Vichy, St Yorre, Badoit)  
De l'eau faiblement minéralisée avant le dîner (Volvic, Evian, Vittel)  
Du potage au dîner  
Du lait avant d'aller se coucher  
Du lait au petit déjeuner  
Du jus de fruit dans la matinée  
De l'eau répartis dans la journée

Par contre, il est souhaitable après l'effort de supprimer les aliments contenant des acides :

Aliments d'origine animale, certaines céréales.

En pratique

- A la fin de l'épreuve :
  - 1/3 de litre d'eau gazeuse
- Après la douche
  - 1/4 de litre de lait
- 1/2 heure avant le dîner
  - 1/4 à 1/2 de litre d'eau faiblement minéralisée
- Dîner
  - Bouillon de légumes
  - Plat de pâtes, de riz ou de pommes de terres, cuits à l'eau
  - Salade verte à l'huile (maïs ou tournesol de préférence)
  - et au citron avec un œuf dur
  - 1 ou 2 tranches de pain
  - 1 ou 2 fruits mûrs et quelques fruits secs
- Au coucher
  - 1/4 de litre de lait, de préférence écrémé
- Le lendemain : petit déjeuner et déjeuner
  - Ils seront moins copieux que d'habitude, ne comportant que des légumes, des fruits (mûrs et secs), des sucres rapides (confiture le matin) et lente (biscottes, pain, riz, pâtes) en évitant les protides et lipides (ni viande, ni poisson, ni beurre, ni charcuterie par exemple)
- Goûter
  - Il ne sera constitué que de boissons (thé, jus de fruits, eau peu minéralisée)
- Dîner
  - On pourra réintroduire lipides et protides (viandes et poissons).
- Le surlendemain
  - Les repas sont très copieux, plus que d'habitude en respectant les rapports entre glucides (55%), lipides (30%) et protides (15%).
- Les jours d'après on reprend une alimentation normale

# Conseils

## Erreurs alimentaires à éviter

- Attendre d'avoir soif pour boire
- Négliger le petit déjeuner
- Eviter de boire pendant les entraînements de peur que cela "coupe les jambes"
- Croire que si prendre un peu de vitamines c'est bien, en prendre beaucoup ne peut être mieux
- Croire que toutes les vitamines sont inoffensives
- Penser que l'on doit faire attention à son alimentation que le jour de la compétition ou la semaine précédente.
- Boire beaucoup d'eau sucrée (ou manger beaucoup de sucre) avant la compétition, espérant ainsi augmenter le niveau énergétique
- Croire que faire du sport (surtout de façon intensive) après le repas facilitera la digestion
- Sauter un (voire des) repas
- Négliger la ration de récupération
- Manger beaucoup de sucreries (bonbons, gâteaux, fraise ...) sous prétexte que les muscles ont besoin de sucre pour travailler

## Comment manger ?

La manière de manger est presque aussi importante que ce que l'on mange.

- Il faut manger lentement (l'estomac met 10 min avant de comprendre que l'on est entrain de manger) en mastiquant bien les aliments afin de bien les imprégner de salive, ce qui facilitera la digestion.
- Il est préférable de boire peu au cours des repas, mais boire beaucoup entre
- Le repas doit rester un plaisir, pris à heures fixes, dans le calme, C'est un moment de détente
- Il faut diversifier ses menus et manger de tout. (ne pas se limiter au classique steak purée.)

## Comment composer ses menus ?

### Le petit déjeuner :

- 1/ Jus de fruits ou / et fruits mûr
- 2/ Pain ou biscottes avec du miel, beurre, confiture
- 3/ Lait chocolaté, thé, café (mais pas café au lait)
- 4/ Céréales avec du lait ou un yaourt
- 5/ Un œuf, du jambon ou de la viande froide

### Le déjeuner :

- 1/ une crudité légèrement assaisonnée
- 2/ viande ou mieux poisson ou œufs sans sauce grasse
- 3/ un légume vert cuit ou féculent (riz, pâtes, blé,...)
- 4/ un fromage ou un laitage
- 5/ un fruit
- 6/ pain ou biscotte

### Le goûter :

- 1/ fruit ou jus de fruit
- 2/ un produit laitier
- 3/ biscuits secs ou pain ou biscottes

### Le dîner :

- 1/ un potage de légumes
- 2/ viande ou poisson ou œufs
- 3/ légume vert ou féculent suivant le repas de midi (rappelons qu'il est préférable de manger des sucres lents, le soir, quelques heures après l'entraînement)
- 4/ un fromage ou un laitage
- 5/ un fruit mûr ou cuit
- 6/ une pâtisserie légère
- 7/ pain ou biscotte