

Quels sont les règles du jeu pour ceux qui veulent se faire plaisir, ou pour ceux qui veulent être le/la meilleur (e) ?

Pour être en forme et le rester, pas de solution MIRACLE ! Voici le trio gagnant :

- 1) Entraînement REGULIER,
- 2) SOMMEIL en quantité suffisante,
- 3) Une BONNE ALIMENTATION.

Mais qu'est-ce qu'une BONNE ALIMENTATION pour un sportif ?

C'est d'abord une alimentation **EQUILIBREE**, apportant **régulièrement** tous les nutriments essentiels : « un peu de tout, de tout assez ». L'ALIMENT IDEAL n'existe pas !

C'est ensuite une alimentation **ADAPTEE** à l'âge, au sport, à la période : on mange différemment en période d'entraînement, avant-pendant -après l'effort...

Le corps est incapable de savoir tout ce dont il a besoin. Alors si vous voulez être « au top » le jour J, **suivez le guide !**

AVANT

Objectif : Constitution des stocks

A partir de J-4 (jeudi 29/09) : Manger des féculents **à chaque repas et collation**, tout en continuant à varier son alimentation (pâtes cuites « al dente », pommes de terre, patate douce, sésame, manioc, riz, grains (attention aux intolérances intestinales), etc Inutile de faire des repas QUE de pâtes !!

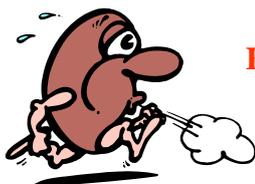
Repas de la veille au soir : Samedi soir



Spaghettis « al dente » - 150 à 400g cuites
Viande ou poisson maigre – 100 à 150g
1 yaourt ou autre laitage
1 fruit mûr ou 1 dessert sucré (gâteau de riz ou de semoule, cake, ...)
2 à 3 verres d'eau

ATTENTION aux graisses : elles ralentissent la digestion=> gênant la veille d'une compétition !

Dernier repas (au moins 3H avant l'épreuve) : Dimanche matin



Pommes de terre à chair ferme - 200 à 250g –
Eventuellement du jambon ou viande grillée et/ou hachée - 100 g
1 fromage blanc (100g) ou 1 yaourt (sauce au yaourt)
1 Compote

2 à 3 verres d'eau

A TESTER A L'ENTRAINEMENT – NE PAS ESSAYER UN NOUVEAU PRODUIT OU ALIMENT LE JOUR J !!

Entre 2h et 30minutes avant le départ :

Si vous êtes anxieux avant le départ, prévoir **une ration d'attente** pour garder intactes toutes les réserves d'énergie. Elle est cohérente avec le repas précédent, **légère** s'il a été consistant et dans le cas contraire, ingestion régulière **toutes les 30 minutes** d'**1 produit céréalier** (barre de céréales, pain d'épices, ...) ou d'**1 fruit mûr** tel qu'**1 banane** ou **1 compote**. 30 à 15 minutes avant le départ, vous pouvez commencer à boire votre **boisson d'effort d'apport glucidique**, puis continuez à la boire très régulièrement pendant toute l'épreuve... **BON COURAGE !**

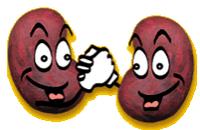
PENDANT

Objectif : Hydrater et resucrer

Boire une boisson de l'effort d'apport glucidique (BEAG), à raison de **40 à 60g/l** et de **0.5L/H** selon les besoins de réhydratation et de l'intensité. Ajouter **1g de sel** (= 2 pincées de sel) par litre de boisson si boisson « maison ».

Boire toutes les 10 à 15 minutes quelques gorgées (faire sonner sa montre pour ne pas oublier).

Toutes les 45 minutes, manger une ration de 15 à 20 g de glucides (soit l'équivalent de 3 à 4 morceaux de sucres ou 2 à 3 sachets de sucre) **tels que :**



100g de pomme de terre vapeur cuite avec la peau (soit 2 de la taille d'1 œuf) **ou patate douce**

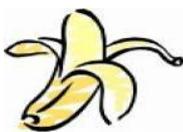


40g de pain (1/6^{ème} de baguette ou 2 tranches de pain de mie ou 1 tranche de « sandwich américain »
+ 1 tranche de jambon blanc ou **1/2 escalope de poulet grillée**



1/2 macatia ou **1 pain au lait (40g)**

1 crêpe



1 petite banane



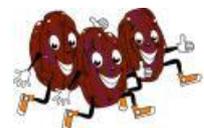
1 orange



4 à 6 figues séchées



3 à 4 abricots secs
ou **dattes**



1 compote à boire



1 à 1/2 barre énergétique



2 tranches de pain d'épices



1 gel énergétique



**NE PAS ATTENDRE D'AVOIR FAIM POUR MANGER !
NE PAS MODIFIER SES HABITUDES AU DERNIER MOMENT !
ET SURTOUT SE FAIRE PLAISIR !**

APRES

Objectif : Réhydrater, éliminer les déchets, reconstituer les réserves d'énergie

Dès l'arrivée **se réhydrater** : continuez à boire votre BEAG, ou boire 1 jus de fruits coupé de moitié avec de l'eau plate ou de l'eau minérale bicarbonatée. Après les étirements, le massage et la douche (si possible), consommez selon les envies **une collation ou le repas** prévu à l'arrivée, tout en continuant à s'hydrater. Les jours suivants, l'alimentation **équilibrée et adaptée** à l'entraînement reprend...

Soizic COUDIERE – Diététicienne Nutritionniste du sport



ATELIER de NORMANDIE
Votre Fabricant Local de
CUISINE / SdB / PLACARD
0262.35.66.00

