

IA ORA
NA



L'alimentation chez le sportif

APPLICATION AU VA'A

Les règles de base

- L'hydratation
- L'apport en énergie suffisant
- La variabilité des aliments
- Manger au bon moment
- Gestion de l'alimentation : entraînement ? Perte de poids ? Compétition ?
- Mise en pratique dans nos entraînements / compétitions.

L'hydratation

Pas que pendant l'entraînement : au minimum **2L d'eau** par jour. Urines claires

Privilégier **que de l'eau** la journée

Pendant l'effort, l'eau ne suffit pas toujours.

Pas de boisson énergétique tant que l'effort **< 1h30**

Bonnes ou mauvaises idées?

> L'eau froide : température du frigo, pas de glaçons!

> Bière **avant**, **après** l'effort.

Apport en énergie

Finit les 3 repas copieux!!

-> 5 à 6 petits repas par jour.

Nutriments

Glucides

Protéines

Lipides (graisses)

Micronutriments

Vitamines

Minéraux

Où trouver de l'énergie ?

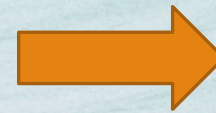
▣ Glucides

Les premiers dans lesquels notre organisme pioche.

L'indice glycémique c'est quoi?

Glucides simples : indice glycémique élevé.

Glucides complexes: indice glycémique bas.



Anticiper son repas, son ravitaillement

Jus de fruit, sodas, biscuits, glaces...

Fruits, miel, légumes (haricots, pois chiche), noix, céréales, tubercules, riz, pâtes.

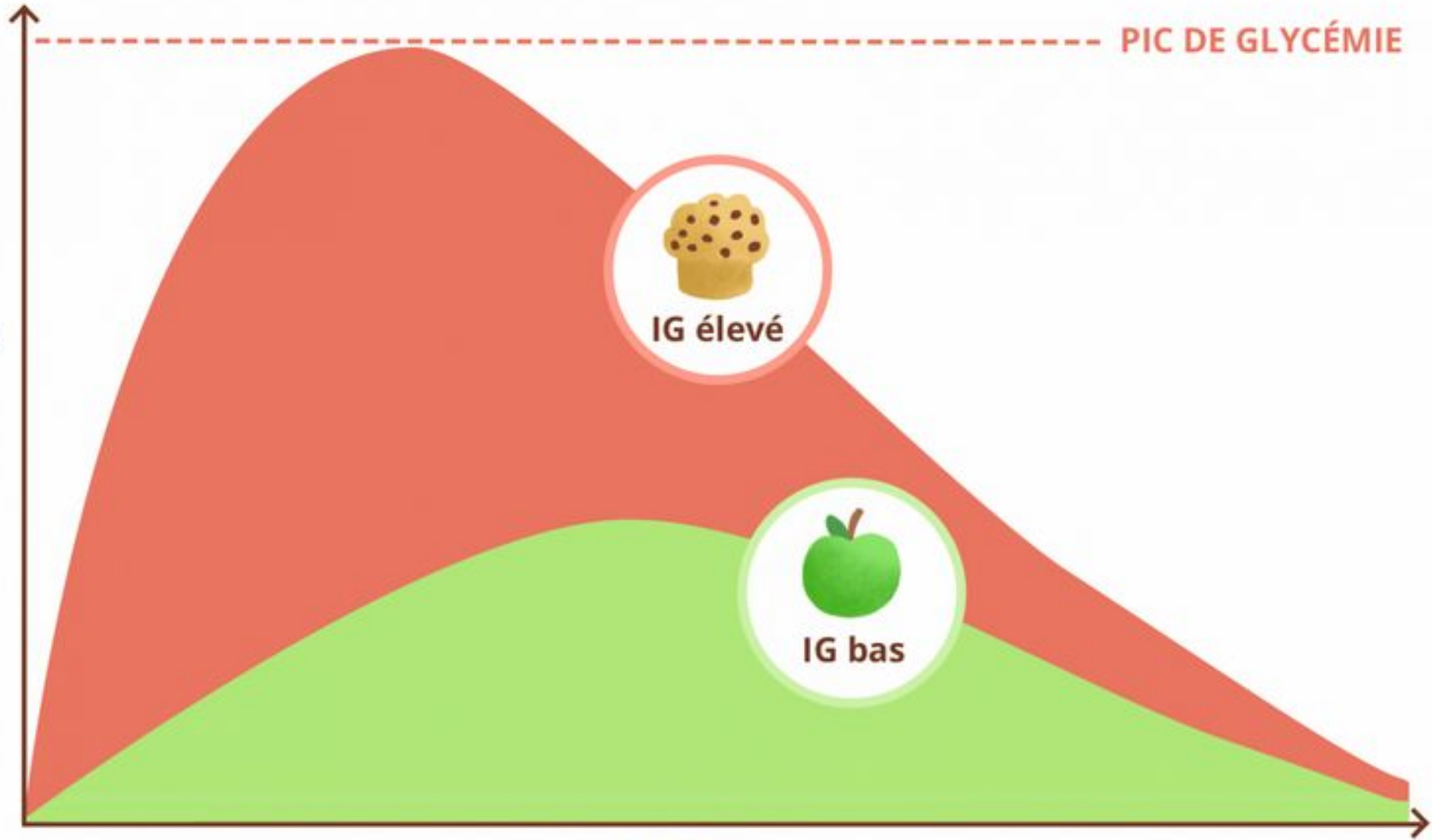
PIC DE GLYCÉMIE

Taux de
sucre
dans le
sang

IG élevé

IG bas

Temps



Où trouver de l'énergie ?

Ø Lipides (graisses)

Apport énergétique important si effort basse intensité. => concerne peu le va'a

Beurre, crème fraîche, fromage, friture, graisse animale
-> peu d'énergie, beaucoup de stockage

Huiles végétales (olive, colza), avocat, œufs, noix, poisson

=> Choisir ses aliments et son **mode de cuisson**

Acides gras insaturés

Polyinsaturés

Monoinsaturés



Oméga-3



Oméga-6



Oméga-9

Acides gras saturés

Acides gras trans industriels



Où trouver de l'énergie ?

Ø Protéines

Energie pour la cellule musculaire, réparation du muscle

Va'a => sport de force mais surtout d'endurance

Protéines pas pour prise de masse mais **récupération** et **réparation** du muscle abimé

Compléments protéinés "whey" etc... **contre productif (+/-)**

Quand? Lors des repas / collations + après l'effort (dans la demie heure)

BCAA? Essentiel dans les sports d'endurance : retarde la dégradation musculaire

Associer protéines animales et végétales





D'origine animale : viande, poisson, crustacés, œufs, lait et produits laitiers.



D'origine végétale : légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...), céréales complètes (quinoa, sarrasin...), tofu, oléagineux (noix, amandes, noisettes...).

Varier les aliments

Alimentation équilibrée = alimentation diversifiée

Fruits / Légumes / Féculents / Poisson / Viande

Produits laitiers

friture – fast food (calories vides)

Idée reçue : supprimer les féculents le soir. **FAUX**, bien les choisir!

Ils apportent la satiété et souvent riches en glucides. Eviter avant l'entraînement



1) Privilégiez les glucides à IG bas : favorisez les produits bruts ou peu transformés comme les céréales complètes ou semi-complètes, et les légumineuses.



2) Consommez des fruits entiers plutôt que du jus de fruit, qui a été dépourvu de ses fibres et qui possède un IG plus élevé.



3) Accompagnez au maximum vos repas de légumes plutôt que de céréales : les légumes doivent compléter au moins la moitié de votre assiette.



4) Favorisez les aliments riches en fibres, qui vont permettre de réduire la vitesse d'assimilation du glucose.



5) Optez pour du pain complet au levain plutôt que pour du pain blanc, beaucoup moins riche en fibres.



6) Consommez des protéines au petit-déjeuner et au déjeuner : elles vont aussi réduire la vitesse d'assimilation du glucose.

Gestion de l'alimentation

Entrainement : pas de consignes à part varier son alimentation.

Perte de poids : pas de féculents le soir, privilégier la cuisson vapeur, minimiser les lipides

Séchage : dépenses énergétiques > apport énergétique

Effort "aérobie" qui maintient les dépenses énergétiques plusieurs heures après.

Protéines animales et végétales - sélectionner ses lipides (huile d'olive – colza)

Dans tous les cas : 5 apports alimentaires par jour

6h : petit déjeuner - 9h : collation – 12h : déjeuner - 15h : collation – 19h : diner

Mise en pratique

Entrainement "basique"

Apport en **glucides** avant l'entrainement.

Dans l'idéal : 1h30 avant : glucides type flocons d'avoine – pain complet - Riz – bananes – Noix...

Si 10 minutes avant : index glycémique élevé -> fruit, barre de céréales

Boire de l'eau

Après l'entrainement : source de protéines rapidement (30mins)

Mise en pratique

Entraînement "intense" type passe passe samedi matin

La veille au soir : Repas pré-entraînement riche en glucides :

légumes cuits - viande ou source de protéines - féculent (patate douce, riz, pâtes etc...) - fruit ou compote.

Petit déjeuner, pris au moins 2h avant :

pain complet ou riz (glucides) / beurre ou produit laitier (lipides) / miel (glucides) / oeufs (protéines) / fruits secs / Boisson chaude ou jus 100% ou fruit

15 mins avant l'effort : fruit ou compote.

Mise en pratique

Pendant l'effort :

Boisson énergétique maison :

pour 1L d'eau : 1 cas de **sirop d'agave** + 1cas de **miel** + jus d'½ citron + 1g de sel

Ou pour 1L d'eau : 20g de glucose + 20g de fructose + 1,5g de sel

Idéal : **BCAA en complément**

Boire dès les premières minutes!! En sport d'endurance, conseillé 1 gorgée/8 à 10 mins

Après l'effort : source de protéines rapidement (30mins) + fruit

Finir sa boisson

Mise en pratique

Gels énergétiques : pourquoi et lesquels?

Equivalent d'une boisson énergétique mais concentrée

Gros avantage => facilité de transport (trail, ultra-endurance...)

Très faible en qualité!! Attention au marketing, attention troubles digestifs

Quelle place dans le va'a?

Ne doit pas suppléer la boisson énergétique.

"Coup de fouet"

Pas plus d'un par heure

Passe passe -> 1 au bout de 45 mins, un autre au bout d'1h30.

Mise en pratique

Avant une compétition :

Stop aux compléments protéinés J-3 semaines pour cibler l'endurance musculaire

La préparation commence 7 jours avant.

J-7 à J-5 : stopper les apports en glucides. => Créer un manque

J-4 à J- 1 : ré augmenter progressivement les glucides pour créer une réserve. Nutriments complets+++

Ne pas trop modifier son alimentation, faire confiance à son ressenti!

Mauruuru.

Présentation faite par Yoann Schulz.

