

Comité Départemental de Triathlon – Moselle
Stage femme – CPO VITTEL – 11 et 12 novembre 2017

Nutrition et compétition : trouver son timing !

Cristina LALLEMENT - Diététicienne nutritionniste SARREBOURG - Diplôme Universitaire de Nutrition du Sport - Membre du groupe Expert en Nutrition du Sport AFDN

La dégustation précédant le dîner : recettes

- Boissons :
 - Recette disponible dans « l'entraînement au quotidien – l'hydratation » (*Les dosages ont été ré-adaptés en fonction de la teneur en glucides des jus de fruits utilisés*)
- Muffins :
 - Peuvent s'intégrer à l'alimentation du sportif
 - Une de leur utilisation est proposée dans la rubrique :
 - « l'entraînement au quotidien – les repas » pour les **muffins aux épinards** - la recette (= pour 1,2 portion) est disponible via le lien : <https://www.irbms.com/recettes-sportives-muffins-aux-epinards/>
 - « J » pour les **muffins au chocolat** - la recette (= pour 3 portions) est disponible via le lien : <https://www.irbms.com/recettes-sportives-gateau-sport-au-chocolat/>

L'ENTRAINEMENT NUTRITIONNEL

Au minimum J-3 mois : préparation de son appareil gastro-intestinal

Se (re) connaître et trouver son équilibre nutritionnel au quotidien entre plaisir équilibre et variété!

BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.

1 ou 2 fois par jour Viandes, œufs et poissons

3 par jour Produits laitiers

5 par jour au moins Fruits & légumes

Eau à volonté

A chaque **repas** selon l'appétit

Bouger au moins 30 minutes par jour !

Féculents

Gras

Sucré

Salé

limiter la consommation.

Programme National Nutrition Santé

Pour plus d'informations www.mangerbouger.fr

Se tester pour réaliser et valider ses tests et éviter tout stress supplémentaire en compétition
«**Entraîner son système digestif**» à l'effort, en tenant compte de sa forme générale du moment, ses goûts, le type d'effort réalisé, ...

2 règles :

1. **AUTOMATISER LE GESTE A L'EFFORT**
2. **PAS D'INNOVATIONS LE JOUR DE LA COURSE**

Les repas sont suffisants en énergie et digestes

Exemple d'un entraînement durant la pause déjeuner :

- le repas peut être composé avec **1 portion de muffins aux épinards** (cf « La dégustation précédant le dîner : recettes »), 1 portion de fruit et une hydratation suffisante

L'hydratation

- Régulière et suffisante au quotidien : **la sensation de soif n'est par un déclencheur de prise de boissons à l'effort**
- A l'entraînement : adapter la boisson selon la durée de l'effort :
 - > **1h30** : pour 1L de boisson (soit 20g de glucides) :
mélanger 1/8 jus de raisins, 7/8 eau et 1g de sel
 - > **3h00** : pour 1L de boisson (soit 20g de glucides) :
mélanger 1/5 jus de pomme, 4/5 eau et 1g de sel
(+ 1,2 g de potassium, en cas de forte sudation)

La récupération

- = une « **fenêtre métabolique** » d'une durée de 45 minutes à 1 heure après la fin de l'effort
- = reconstituer les réserves (après un effort de longue durée – afin de poursuivre l'entraînement)
- Par la **compensation des pertes** :
 - Hydriques par une **hydratation** adaptée et suffisante (*boisson non alcoolisée et non énergisante*)
 - En glycogène par un apport, adapté et suffisant, en **glucides**
 - En **protéines** (*effort intense*) par un apport adapté et suffisant

CHANGEMENT DE RYTHME : DE J-7 à J+



Objectif : alimentation adaptée à soi, équilibrée, variée et suffisante

- Rythme et structure des repas : 3 repas +/- 1 à 2 collation (s)
- Hydratation : 1,5 L / jour, minimum
- Rythme de la journée : activités quotidiennes, entraînement(s), repos et sommeil



Objectif : Favoriser le stockage du glycogène musculaire

Compléter les conseils « J-7 » avec notamment :

- Des apports journaliers, adaptés, en glucides et boissons
- Une **alimentation digeste** en privilégiant :
 - Les volailles et poissons cuits
 - Les matières grasses crues
 - Les légumes cuits peu fibreux : Courgettes épépinées, carottes, betteraves, pointes d'asperges, blanc de poireaux, haricots verts extra fins, épinards, ...
 - Les fruits cuits / la compote et la pomme / banane mûres
 - Les céréales raffinées (pain, pâtes, riz), pomme de terre - le pain grillé, les cracottes, ..
 - Les herbes aromatiques
 - Les fromages frais / peu fermenté / à goût peu prononcé
 - Les eaux plates peu minéralisées



Objectif : Hydratation, apport régulier en énergie, entraînement, repos

Compléter les conseils « J-3 » avec notamment :

- Des apports journaliers, adaptés, en glucides et boissons
- +/- Entraînement souple, intensité modérée
- Du repos et de la détente pour favoriser une bonne nuit de sommeil

Cas de la « Pasta party » :

- Conserver les horaires habituels
- Eviter de consommer des quantités excessives de glucides, afin que la digestion n'impacte pas sur la qualité du sommeil



Objectif : PAS D'INNOVATIONS - Être en forme et avoir envie!

Compléter les conseils « J » avec notamment :

H- 3 à 4 :

- pdj habituel, testé (par exemple, **1 portion de muffins au chocolat** - cf slide n°2)

H-2 au départ :

- 0,500 L de boisson de l'effort (30g de glucides / L) OU 1 portion de fruit secs, ...
- H-15, selon les besoins : 0,100L à 0,250 L de jus de raisin dilué (1 volume pour 1 à 2 volumes d'eau) OU 1 compote à boire, ...

Pendant l'épreuve :

- Boisson et alimentation testées, en prises régulières, testée
- Essayer de bien mâcher les aliments!

Finish line!!!!

H+45 à 1h : cf slide 7

H+2 à 4h :

- Repas plaisant, équilibré, varié et suffisant en énergie
- Hydratation suffisante



Objectif : récupération!

- Hydratation : 2L/jour
- Alimentation variée, équilibrée **et suffisante en énergie et nutriments**
- Rythmes journée : veille / sommeil – repos

EN SOMME : A CHACUN SON RYTHME ET SA FREQUENCE !

Pendant l'entraînement et au quotidien :

- SE (re) CONNAITRE
- SE TESTER

Le Jour J, sur la ligne de départ :

- ETRE EN FORME
- SE FAIRE PLAISIR

Sur le net ...

<http://www.afdn.org/>

<http://www.nutritiondusport.fr/sfns/>

<http://www.irbms.com/>

<http://www.sports.gouv.fr/>