

Comité Départemental
de Triathlon
Moselle

Stage femme
CPO VITTEL

11- 12 novembre 2017

Nutrition et compétition : trouver son timing !



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

La dégustation précédant le dîner : recettes

Boissons de l'effort Recette disponible à la slide n°7

(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 à la slide :

- n°7 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/>

- n°13 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/>

A close-up, slightly blurred photograph of a calendar page. The calendar is white with black text. The date '18 SA' is circled in red. Other visible dates include '16 DO', '22 M', '23 DO', '24 FR', '25 SA', and '26 SO'. The text 'Question d'entraînement' is overlaid in large, bold, black font.

Question d'entraînement

L'entraînement nutritionnel

La planification de son plan d'entraînement :

J- 5 mois
à minima → **sportif : PPG et préparation spécifique**

J- 3 mois
à minima → **nutritionnel : préparation de son appareil digestif**

Un but = Le Jour J!! et après ...

L'entraînement nutritionnel

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

Salé

Sucré

limiter la consommation

Programme National Nutrition Santé

Pour plus d'informations www.mangerbouger.fr

inpes

Assurance Maladie

201-0038-A - Texte mis à jour le 05/04/2014

L'entraînement nutritionnel

Se tester pour :

- réaliser et valider ses tests (collations et boissons prises à l'effort : quantités, dosages, ...)
- 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 :

- ✓ **AUTOMATISER LE GESTE A L'EFFORT**
- ✓ **PAS D'INNOVATIONS LE JOUR DE LA COURSE**

L'entraînement nutritionnel

Les repas sont suffisants en énergie et digestes

➤ Exemple d'un entraînement durant la pause déjeuner :

le repas peut se composer avec **1 portion de muffins aux épinards** (cf slide n°2), 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)

L'entraînement nutritionnel

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)
- Avec la compensation des pertes :
 1. Hydriques par une **hydratation** adaptée et suffisante (*boisson non alcoolisée et non énergisante*)
 2. En glycogène par un apport, adapté et suffisant, en **glucides**
 3. En **protéines** (*effort intense*) par un apport adapté et suffisant

Changement de

rythme :

J-7

J-3

J-1

J

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 -1 » 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 barre céréales OU 1 compote en gourde ou 1 portion de fruits 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, ...



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

Compléter les conseils « J » avec notamment :

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 fréquence !

A l'entraînement, au quotidien :



- **SE (re) CONNAITRE**
- **SE TESTER**

Le Jour J, sur la ligne de départ :



- **AVOIR L'ENVIE, ETRE EN FORME**
- **SE FAIRE PLAISIR**

