



CONSEILS ALIMENTAIRES POUR LES SPORTIFS

LA RATION D'ENTRAÎNEMENT

LES REPAS 4

LE GOUTER 6

LE PETIT DEJEUNER 7

L'HYDRATATION 8

LE REPAS PRIS 12 HEURES AVANT LA COMPÉTITION 9

LE JOUR DE LA COMPÉTITION

L'HYDRATATION 10

LE DERNIER REPAS AVANT LA COMPÉTITION 11

ENTRE LES BALLETS 13

APRES LE BALLETT 14

**LE REPAS SUIVANT LA COMPÉTITION OU POST
ENTRAÎNEMENT. 15**

CE QU'IL FAUT RETENIR



Une bonne alimentation est nécessaire pour tous et surtout pour tous ceux qui pratiquent du sport. Mais qu'est ce qu'une bonne alimentation pour un sportif ?

C'est d'abord **Une alimentation équilibrée et diversifiée**, qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels et qui devraient être suivis toute l'année.

C'est ensuite **une alimentation adaptée** à l'âge, au sport pratiqué mais surtout à la période concernée : on ne mange pas de la même façon en période d'entraînement, avant, pendant ou après l'exercice.

C'est aussi l'alcool et le **tabac** proscrits.



LES REPAS

La ration d'entraînement représente l'alimentation de tous les jours de la nageuse.

Pour avoir une alimentation équilibrée et adaptée, il suffit de faire **4 repas structurés** en puisant « sportivement » dans tous les groupes d'aliments.

Il existe 5 groupes d'aliments :

- . **Le groupe 1** : Les produits laitiers, source de calcium et de protéines animales.
- . **Le groupe 2** : Les viandes, poissons et œufs, source de protéines animales et de fer.
- . **Le groupe 3** : Les fruits et légumes crus et cuits, source de fibres, de vitamines et de minéraux.
- . **Le groupe 4** : Les féculents (pain, pâtes, riz ; pomme de terre, blé, tapioca, légumes secs et autres céréales), source de glucides complexe et de protéines végétales.
- . **Le groupe 5** : Les corps gras (beurre, margarine, huile), source de lipides d'origine végétale ou animale et de vitamines liposolubles.

Un peu à part on trouve les boissons dont l'eau est indispensable à notre corps et les produits sucrés.

Une alimentation équilibrée doit contenir tous ces groupes d'aliments à chacun des principaux repas (déjeuner et dîner).

On peut ainsi dégager 4 grands types de menus équilibrés :

A	B	C	D
Crudités (3 cru)	Féculents (4)	Légumes cuits (3)	Crudités (3 cru)
Viande ou équi. (2)			
féculents (4)	Légumes cuits (3)	Féculents (4)	Légumes cuits (3)
Laitage (1)	Laitage (1)	Laitage (1)	Laitage (1)
Fruit cuit (3)	Fruit cru (3)	Fruit cru (3 cru)	Féculents (4)
Pain et eau	Pain et eau	Pain et eau	Pain et eau

Les aliments du **groupe 5** se retrouvent régulièrement dans les assaisonnements (vinaigrette, beurre, margarine).

LA RATION D'ENTRAÎNEMENT

Exemple de Viande ou équivalent :

. Darne de thon grillée, escalope de poulet poêlée, Steak haché grillé, œuf poché, omelette...

Exemple de féculents en entrée :

. Salade de lentilles aux oignons, taboulé, salade de riz, salade de pomme de terre...

Exemple de fruits cuits en dessert :

. Pomme au four, compote, fruits au sirop, fruits au naturel, pruneaux...

Exemple de féculents en dessert :

. Gâteau de semoule, gâteau de riz, riz au lait, tartes diverses, biscuits secs, gâteaux type quatre quarts, roulés, brioche....

Les repas seront donc composés en fonction des goûts de chacun, de ses envies.

On veillera à alterner entre le midi et le soir un plat composé de féculents ou de légumes cuits.

Exemple :

Escalope de dinde grillée et ratatouille pour le midi.

Filet de merlan au citron accompagné de riz pour le soir .

Les portions varient énormément d'un individu à l'autre, les conseils donnés ici étant des conseils généraux et collectifs, les quantités ne sont pas indiquées.

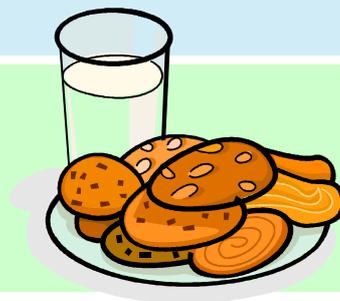
LE GOUTER

LA RATION D'ENTRAÎNEMENT

La nageuse et le sportif en général a bien sûr une dépense énergétique supérieure à celle d'une personne sédentaire ou peu active, c'est pour cela que l'on conseillera de consommer un goûter dans l'après midi.

Pour être équilibré ce goûter doit être composé :

- . D'un fruit sous toutes ses formes (cru ou cuit, en jus...)
- . D'un laitage (fromage, lait, fromage blanc, petit suisse, yaourt, yaourt à boire ...)
- . D'un produit céréalier (pain, biscuits, pain d'épices, gâteau de riz ...) si le niveau énergétique de la ration est élevé.



Il est trop souvent négligé et pourtant très important car c'est le premier repas de la journée.

Il devrait apporter 20 à 25% des calories journalières.

Pour le sportif il doit se composer :

- . D'une boisson chaude (cela aide au réveil, a un effet tonique et désaltérant)
- . D'un produit céréalier (pain, biscotte, riz au lait ...)
- . D'un laitage
- + de la matière grasse et éventuellement de la confiture, du miel ou autre pour les tartines.

Il faut noter que la boisson chaude peut composer le laitage s'il s'agit de lait chaud.



L'HYDRATATION

Il est impératif de boire au minimum 2l d'eau par jour régulièrement tout au long de la journée + une quantité variable pendant l'entraînement.

Il faut majorer cet apport en cas de chaleur ou dans un milieu humide ou encore lorsque l'activité physique est importante.

Pendant l'entraînement il faut boire de façon régulière de petites quantités d'eau plate. L'idéal et le plus pratique est de boire entre les exercices et de garder sa bouteille sur le bord du bassin.

Il est également très important que chaque nageuse ait sa propre bouteille et qu'elle n'échange pas sa bouteille avec les autres.

Voir la partie sur l'hydratation...

LA RATION D'ENTRAÎNEMENT



LE REPAS PRIS 12 HEURES AVANT LA COMPÉTITION

LA RATION D'ENTRAÎNEMENT

C'est **LE** repas le plus important avant la compétition.

Il sera de structure habituelle mais très fortement renforcé en glucides complexes (ex : double ration de féculents et de pain).

Le dessert et l'entrée seront eux aussi glucidiques, c'est-à-dire à base de féculents.

L'alcool et le tabac seront proscrits.

Il est nécessaire de s'adapter aux impératifs de l'organisation de la compétition et au stress de la nageuse.

**LE JOUR DE LA
COMPETITION**

L'HYDRATATION

Il est important de s'hydrater régulièrement et plus que sa soif sur toute la journée et ce dès le levé.

L'eau est la seule boisson nécessaire, on peut choisir n'importe quel type d'eau (de source, minérale ou du robinet) pourvu que celle-ci soit plate et nature.

Chaque nageuse est unique et à ses propres besoins, il est donc important que chacune consomme les quantités qui lui sont adaptées de manière à éviter le risque de gêne causée par la distension de l'estomac.

L'utilisation de boissons de l'effort, ne paraît pas justifiée. De plus, ces dernières, achetées dans le commerce sont souvent trop concentrées en glucides, elles risquent donc de stagner plus longtemps dans l'estomac, ce qui est gênant pour une bonne performance. La concentration élevée de glucides risque également, dans certaines conditions, d'entraîner une hypoglycémie réactionnelle préjudiciable à la performance là aussi.

LE DERNIER REPAS AVANT LA COMPETITION

Il est essentiel, il doit être copieux mais digeste.
Il est important de respecter un délai de 3 heures entre ce dernier repas et de début de l'échauffement.
En effet si la digestion n'est pas terminée, les besoins sanguins musculaires entrent en compétition avec les besoins liés à la digestion et il y a alors risque de ne pas être au top de ses performances.

. Ce repas doit être à prédominance glucidique afin de ne pas entamer avant l'effort, les précieuses réserves en glycogène. On forcera donc sur les féculents en évitant les légumes secs difficiles à digérer.

Il est important de bien mastiquer. Cela permet de diminuer le travail du tube digestif, donc de faciliter la digestion.
Pour que le repas soit digeste, on évitera également

- . Les graisses cuites.
- . Les légumes à goûts forts (oignons, poireaux, chou, poivrons, asperges etc.....)
- . Certain fruits difficiles à digérer selon tolérance (ex : ananas frais, kiwi, mangue...).
- . Les charcuteries.
- . Les viandes en sauces.
- . Le gibier, viandes faisandées.
- . Les poissons gras (ex : saumon), en conserves (ex : maquereaux au vin blanc, sardines à l'huile...).
- . Les fromages à goûts forts (ex : Maroilles, Livarot, Roquefort, Bleu, chèvre...).

On évitera également le pain frais et chaud, les viennoiseries, les biscuits apéritifs, le chocolat, les sodas, le café et le thé fort et enfin **l'alcool et le tabac**.

LE JOUR DE LA COMPETITION

Ainsi si le repas constitue le petit déjeuner, il sera composé de :

- . 1 boisson chaude (thé, café, infusion, chocolat au lait chicorée ...)
- . 1 laitage.
- . 1 féculent : pain grillé, riz ou semoule au lait, céréales du petit déjeuner type Corn-flakes.
- . Matière grasse : beurre ou margarine.
- . 1 fruit présenté entier épluché bien mûr ou en jus ou en compote.
- . Confiture ou miel (facultatif) selon les goûts et les envies.

S'il constitue le déjeuner, il sera composé de :

- . 1 salade ou des crudités légèrement assaisonnées (1càc d'huile végétale)
- . 1 portion de viande maigre grillée ou de poisson cuisson sans matière grasse.
- . $\frac{3}{4}$ de féculents + $\frac{1}{4}$ de légumes cuits à l'eau (carottes vichy, haricots verts, courgettes épépinées...)
- . 1 laitage (yaourt nature, fromage blanc 20%)
- . 1 Fruit cuit ou frais sans peau et bien mûr.
- . Eau et pain.

Après avoir pris ce dernier repas c'est la période d'attente.

Durant cette période, il n'est pas nécessaire de boire des boissons sucrées.

Tous sucre d'absorption rapide sera à exclure jusqu'à 10 minutes avant le ballet.

En revanche, il est important de boire de l'eau plate, les prises de boissons seront régulières et fractionnées tout au long de la journée de compétition.

On peut, 10 minutes avant le ballet, pendre une source de sucre rapide (morceau de sucre, pâte de fruit.) Mais **il est impératif de tester ce protocole à l'entraînement et de s'assurer que l'en-cas choisi est adapté !!!**

**PAS DE NOUVEAUTES LE JOUR DE LA
COMPETITION.**

La stratégie nutritionnelle est à adaptée en fonction de la durée qu'il y a entre chaque ballet.

S'il y a plus de 3 heures entre les ballets on applique simplement « la règle des 3 heures »,

On reprend les menus vus plus haut, en les adaptant sucré ou salé, chauds ou froid, en les allégeant éventuellement mais toujours en gardant le même schéma afin de faire une collation équilibrée.

Exemple :

- . Sandwich jambon (très peu de beurre)
- . Carottes légèrement assaisonnées.
- . 1laitage
- . 1 compote
- . Eau

Une salade de riz ou de pâte avec une source de protéines pourrait très bien remplacer le sandwich et les carottes.

S'il y a moins de 3 heures entre les ballets une mini collation équilibrée est à envisager :

Il faut absolument qu'elle ait un index glycémique bas sans être trop riche en graisse et en fibres (pour ne pas gêner à la digestion ou irriter l'intestin).

Exemple :

- . Sandwich léger + laitage
 - . Pain d'épice + laitage non sucré
 - . 3 ou 4 petits beurres + laitage légèrement sucré
- + bien s'hydrater jusqu'au prochain passage

Ces conseils sont valables aussi bien pour la ration suivant la compétition que pour celle qui suit l'entraînement.

Les objectifs principaux de l'alimentation vont être maintenant de :

- . Restaurer les réserves d'eau,
- . Rééquilibrer la balance hydroélectrique,
- . Reconstituer les stocks d'énergie
- . Réduire l'acidité liée à l'effort,
- . Re-protéiner.

Pendant l'effort, surtout intense, il y a eu production d'acide lactique, il va falloir neutraliser cette acidité et alcaliniser l'organisme en prenant immédiatement après l'effort une boisson bicarbonatée type Vichy® ou Perrier® coupée avec du jus de fruit ou prise en alternance avec une boisson sucrée.

Dans un second temps, ingérer des glucides plus solides type fruits secs, barre de céréales pain d'épice et un laitage.

Continuer à s'hydrater correctement et régulièrement.

LE REPAS SUIVANT LA COMPÉTITION OU POST ENTRAÎNEMENT.

LE JOUR DE LA COMPÉTITION

A l'issue d'un entraînement intense ou d'une compétition, l'organisme doit gérer l'élimination des déchets métaboliques résultant de l'exercice. C'est pourquoi la ration alimentaire ne doit pas surcharger les organes de détoxification (foie et reins).

Ce repas sera donc un repas normal, mais surtout :

- . Très riche en eau (potage, bouillon de légumes)
- . Peu de graisses, mais un apport de qualité (huiles végétales)
- . Riche en féculents afin de reconstituer le stock de glycogène.
- . Contenant une petite portion de protéines pour ne pas imposer une surcharge de travail au foie et aux reins.

Le repas se composera donc pour exemple de :

- . Un potage de légumes.
- . Poisson ou viande maigre.
- . Féculents + légumes.
- . Un laitage sucré.
- . Un fruit frais.
- . Eau et pain

.Chaque nageuse est unique. Elle a ses propres besoins, ses goûts, sa perception de l'effort pendant l'entraînement.

. Une alimentation adaptée ne permet pas d'améliorer ses performances mais optimise l'entraînement.

. Une hydratation correcte et suffisante est indispensable.

Il est à noter que ces conseils sont très généraux et sont à adapter suivant l'intensité de l'effort.

Prenons le cas des N3 minimales qui se dérouleront les 24 et 25 Mars 2006.

Le vendredi soir :

Repas riche en glucides +++ :

- Taboulé
- Escalope de dinde provençale (tomate et courgettes)
- Spaghetti aux petits légumes. $\frac{3}{4}$ féculents et $\frac{1}{4}$ légumes verts
- Yaourt aromatisé
- Riz au lait
- Eau et pain

Le samedi matin :

Hydratation correcte dès le levé par prises régulières.

7h15 :

- Chocolat chaud.
- Pain grillé beurré (+ confiture ou miel selon les goûts).
- Compote de pomme.

Hydratation correcte toute la matinée

10h : Ouverture des portes.

Hydratation régulière éventuellement légèrement sucrée à

10h30 : Echauffement. 20 % de glucides.

On peut tout simplement réaliser soi-même cette boisson : exemple : Sachant que le jus de raisin contient en moyenne 15g de glucides pour 100ml. On dilue 1 briquette de 200ml dans une bouteille de 1.5litres d'eau.

12h : Repas.

- Sandwich au jambon sans beurre.
- Yaourt sucré au miel.
- Compote de pomme.
- Eau.
- Hydratation

13h : Figures imposées.

16h : Collation :

- 3 ou 4 petits beurre ou autres biscuits peu sucrés (cf. étiquetage)
- Fromage blanc sucré.

CE QU'IL FAUT RETENIR

17h : Entraînement duo et équipes. Hydratation +++

19h : Fin de la journée, évacuation du bassin.

Pour la récupération de la journée, dès la fin de l'entraînement : Hydratation avec une eau riche en bicarbonates coupée avec du jus de fruits.

20h - 20h30 : Dîner :

- Salade de pâtes.
- Filet de merlan en papillote.
- Riz créole. 3 /4
- Tagliatelle de carottes et de courgettes. 1 /4
- Fromage blanc sucré.
- Compote de poire et gâteau de semoule.
- Eau et pain.

Le dimanche matin :

Hydratation correcte dès le levé par prises régulières.

9h45 :

- Chocolat chaud.
- Pain grillé beurré (+ confiture selon les goûts).
- Compote pomme/abricot

Hydratation correcte toute la matinée.

12h50 :

Si besoin pâte de fruits ou autre source de sucres rapides. (A tester à l'entraînement)

13h : Entraînement.

Hydratation

14h30 : Compétition duos.

Si besoin pâte de fruits ou autre source de sucres rapides. (A tester à l'entraînement)

16h30 : Compétition équipes.

Hydratation

17h30 : Fin de la compétition.

Pour la récupération de la journée dès la fin du ballet : Hydratation avec une eau riche en bicarbonates coupée avec du jus de fruits.

Collation :

- Pain d'épice.
- Yaourt nature
- Eau +++

Hydratation correcte toute la soirée.

20h- 20h30 : Dîner :

- Potage de légumes.
- Aiguillettes de poulet grillées (petite portion).
- Pommes vapeur. 3 /4
- Haricots verts persillées. 1/4
- Petit suisse sucré.
- Kiwi.
- Eau et pain.

CHARPENTIER Véronique.



DIETETICIENNE D.E SPECIALISEE « SPORT ET NUTRITION »

