

COACH FARHAT



NUTRITION POUR SPORTS D'ENDURANCE

Triathlon
Course à pied
Vélo



TABLE DES MATIÈRES

4 POURQUOI BIEN MANGER ?

5 BESOINS QUOTIDIENS

5 GLUCIDES

6 PROTÉINES

6 HYDRATATION

7 LES SOURCES DE GLUCIDES

8 LES SOURCES DE PROTÉINES

AVANT L'EFFORT

10 QUOI MANGER ?

11 ALIMENTS À ÉVITER

12 HYDRATATION

13 DÉJEUNERS

14 DINERS ET SOUPERS

15 COLLATIONS

PENDANT L'EFFORT

17 QUOI MANGER ?

18 HYDRATATION

19 ÉLECTROLYTES

APRÈS L'EFFORT

21 QUOI MANGER ET BOIRE?

22 LISTE D'ALIMENTS

23 LES BONNES PORTIONS

23 ENTRAINEMENT MODÉRÉ

24 ENTRAINEMENT ÉLEVÉ

25 ENTRAINEMENT LÉGER/REPOS

26 LE SOMMEIL

27 LES VOYAGES

28 DANS L'AVION

29 À DESTINATION

30 COLLATIONS EN VOYAGE

LA COMPÉTITION

32 SURCHARGE DE GLYCOGÈNE

34 SYMPTÔMES GASTRO-INTESTINAUX

35 EXEMPLE DE MENU

37 DÉJEUNER AVANT UNE ÉPREUVE

38 PLAN DE MATCH

39 LES SUPPLÉMENTS

41 LES MYTHES



POURQUOI BIEN MANGER ?



BIEN MANGER VEUT DIRE NOURRIR TON CORPS ET TON ESPRIT DE BONS ALIMENTS, AUX BONS MOMENTS, EN QUANTITÉ ADÉQUATE, SANS TE PRIVER DE CE QUE TU APPRÉCIES.

BIEN MANGER SIGNIFIE AUSSI ...



Avoir suffisamment d'énergie pour être capable de s'entraîner et de performer à un niveau élevé.



Améliorer sa récupération après chaque entraînement afin de maintenir ou d'augmenter ses capacités physiques.



Maintenir un poids d'entraînement et de compétition permettant d'obtenir des performances optimales.



Éviter les carences nutritionnelles qui peuvent causer des crampes musculaires, de la fatigue, voire de la démotivation.



Maintenir une alimentation suffisante et équilibrée dans le but de prévenir les blessures, le surentraînement, voire les infections des voies respiratoires.



Prévenir plusieurs maladies à long terme (comme les maladies du cœur, plusieurs types de cancers et le diabète), grâce aux nutriments et aux antioxydants présents dans les aliments.



Et surtout, avoir du plaisir à savourer les aliments !

BESOINS QUOTIDIENS

Selon la durée et l'intensité de tes entraînements, tes besoins en énergie, glucides, protéines et lipides changent d'une journée à l'autre. Voici un aide-mémoire te permettant de connaître, en général, tes besoins au quotidien.

Commence par te peser et inscrire ton poids.

La majorité des besoins énergétiques et en nutriments se calculent par rapport à ton poids (kg).

GLUCIDES

Les glucides représentent la **principale source d'énergie à l'effort**. Il est essentiel de consommer suffisamment de glucides **tous les jours**, sans quoi, tu n'auras pas assez d'énergie pour performer.

L'apport en glucides varie en fonction de ta charge d'entraînement. **Plus celle-ci est élevée, plus tes besoins en glucides augmentent.**

Charge	Type d'entraînement	Apport visé en glucides (g/kg/jour)	Mes besoins :
Légère	Faible intensité, efforts techniques légers, ou efforts < 1 heure.	3 à 5	___ à ___
Modérée	Efforts d'endurance ~ 1 heure par jour.	5 à 7	___ à ___
Élevée	Efforts d'endurance d'une durée de 1 à 3 heures par jour.	6 à 10	___ à ___
Très élevée	Efforts d'endurance d'une durée de 4 à 5 heures par jour.	8 à 12	___ à ___

Adapté de : J Sport Sci (2011) Carbohydrates for training and competition

PROTÉINES

Les protéines sont l'élément clé de la construction, de la réparation et de la synthèse des tissus du corps (muscles, os, enzymes, hormones). Elles jouent également un très grand rôle tous les jours pour ta récupération.



Personnes sédentaires : 0.8 à 1 gramme/kg de poids/jour =	
Pour l'ensemble des athlètes : 1.2 à 1.5 grammes/kg de poids/jour =	
Efforts de résistance : Jusqu'à 2 grammes/kg de poids/jour =	

Adapté de: J Sport Sci 2011; Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation

HYDRATATION

Voici, de façon générale, les besoins en liquides que tu dois boire tous les jours. Tous les liquides que tu avales comptent ! (eau, jus, lait, café, thé, tisane, soupe, etc.)

***Attention, ces recommandations ne tiennent pas compte de ce que tu dois boire en plus durant tes entraînements.**

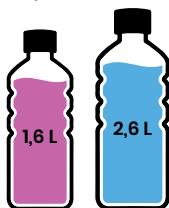


Hommes
(poids moyen 70kg)

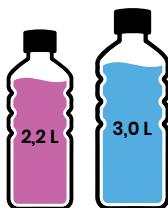


Femmes
(poids moyen 58kg)

ADOLESCENTS (14-18 ans)



ADULTES



Source :
*Organisation
Mondiale de la
Santé

LES SOURCES DE GLUCIDES

Aliments	Glucides (g)
Pains, céréales, grains, féculents	
Pain tranché	15
Flocon d'avoine (1/2 tasse, non cuit)	30
Céréales à déjeuner, Bran Flakes (1 tasse)	30
Céréales Muesli (1/2 tasse)	30
Céréales granola (1/2 tasse)	30
Riz, quinoa, bulgur, couscous, etc. cuit (1/2 tasse)	20-25
Pâtes cuites (1 tasse)	40
Pomme de terre cuite (3/4 tasse)	25
Maïs (1/2 tasse)	15
Légumineuses	
Lentilles cuites (3/4 tasse)	30
Pois chiches, fèves rouges, fèves noires (3/4 tasse)	30
Fruits	
Fruit, grosseur moyenne (pomme, orange, poire...)	15
Banane, mangue, pamplemousse	30
Dattes fraîches (ex. Medjool) 2	30
Fraises, framboises, mûres (2 tasses)	15
Jus de fruits (orange, pomme, etc.) 1 tasse	30
Produits laitiers	
Lait 1%-2% (1 tasse)	12
Lait de soya ou d'amande, à la vanille (1 tasse)	15-20
Yogourt grec, avec fruits au fond (175g)	20-25
Lait au chocolat (200ml)	20-25
Produits d'endurance	
Boisson sportive (500 ml)	30
Boisson sportive en poudre (1 cuillère)	20-30
Gel énergétique (1 sachet)	20-25
Jujubes énergétiques	30

LES SOURCES DE PROTÉINES

Aliments	Protéines (g)
Protéines animales	
Œuf, extra gros (1)	7
Thon en conserve (120-150g)	22-26
Poitrine de poulet cuite, (120g)	30
Bœuf rôti, cuit (120g)	30
Crevettes cuites, de grosseur moyenne (20)	16
Saumon cuit au four, rôti (120g)	30
Protéines végétales	
Noix (1/4 tasse ou 30g)	6
Lait de soya, 1 tasse (250 ml)	7
Humus, 1/2 tasse (125 ml)	8
Edamame, 1/2 tasse (125 ml)	8
Lentilles, cuites, 1/2 tasse (125 ml)	9
Pois chiches, cuits, 1/2 tasse (125 ml)	8
Beurre d'arachide, 2 c. à table (30 ml)	9
Tofu (120g)	11
Végé burger (75g)	13
Produits laitiers	
Yogourt nature, 3/4 tasse (175 ml)	6-7
Fromage cheddar (30g)	7
Lait, 1 tasse (250 ml)	8
Lait d'amande, 1 tasse (250 ml)	1
Yogourt grec nature 3/4 tasse (175 ml)	18
Fromage cottage, 1/2 tasse (125 ml)	15
Pains, céréales, grains*	
Pains, grain entiers, 1 tranche	2-5
Céréales à déjeuner (30g) environ 1/2 tasse	2-5
Pâtes, blé entier, 1 tasse (250 ml)	5

*Les grains, pains, céréales et les légumes contiennent peu de protéines.
En moyenne, ils contiennent entre 2 à 5 g de protéines par portion.



AVANT L'EFFORT

Manger avant l'entraînement maximise tes réserves de glucides que tu accumules dans tes muscles et ton foie (appelées **glycogène**).

Comme les glucides constituent la **principale source de carburant des muscles à l'effort**, il est important que tu aies suffisamment d'énergie emmagasinée dans ton corps avant de débuter l'entraînement.

Bien manger et boire avant l'effort te permet :

- 1) d'avoir suffisamment d'énergie
- 2) de prévenir la sensation de faim
- 3) d'éviter les symptômes gastro-intestinaux
(en minimisant les fibres et les gras avant l'effort)



Combien de temps avant l'effort dois-tu manger ?

Selon le délai et la tolérance individuelle :

Délai avant l'entraînement	
3 à 4 heures 3 à 4 g de glucides / kg de poids 25-30g de protéines	Repas normal avec des glucides, quantités modérées de protéines et de gras.
2 à 3 heures 2 à 3g de glucides /kg de poids 20-25g de protéines	Repas fournissant essentiellement des glucides. Peu de protéines et de gras.
1 à 2 heures 1 à 2 g de glucides / kg de poids 10-20g de protéines	Repas léger fournissant des glucides. Peu de protéines et de gras.
< 1 heures ~ 1 g de glucides / kg de poids < 10g de protéines	Collation légère riche en glucides.

* Tu trouveras des exemples concrets dans les pages suivantes.

Attention de ne pas trop consommer de **gras** et de **protéines 2 heures avant l'effort**, car celles-ci demandent plus de temps de digestion



ATTENTION

Certains aliments peuvent te donner des symptômes gastro-intestinaux, soit des gaz, des ballonnements et même des crampes si tu les manges trop près de ton entraînement ou de ta compétition.

- » ail, oignons & échalote
- » tomates & sauce tomate
- » concombres
- » poivrons verts
- » brocoli et chou-fleur
- » légumineuses
- » vinaigrettes & huiles
- » mayonnaise
- » sauces grasses
- » grosses portions de viande
- » les aliments frits
- » les aliments épicés

ALIMENTS À ÉVITER



Aliments gazogènes pouvant causer des rapports durant l'effort :
Ail, oignons, échalotes, concombres, tomates, poivrons verts, brocoli, légumineuses, aliments épicés (piments forts, curry, mets indiens).



Aliments gras, en grande quantité :
Huiles, vinaigrettes, mayonnaise, saucisses, fromage gras, noix, bacon.



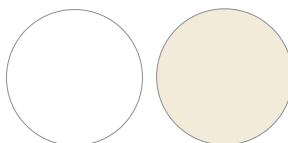
Trop longs à digérer :
Hamburger, frites, grosse portion de viande, poutine, pizza grasse, macaroni au fromage, pâtes sauce Alfredo.

HYDRATATION

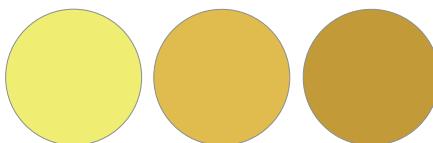
En règle générale :

4 heures avant l'effort 5 à 7 ml de liquides / kg de poids	_____ ml à _____ ml
2 heures avant l'effort 3 à 5 ml de liquides / kg de poids	_____ ml à _____ ml

Comment savoir si tu bois assez dans une journée ?
Surveille la couleur de ton urine.

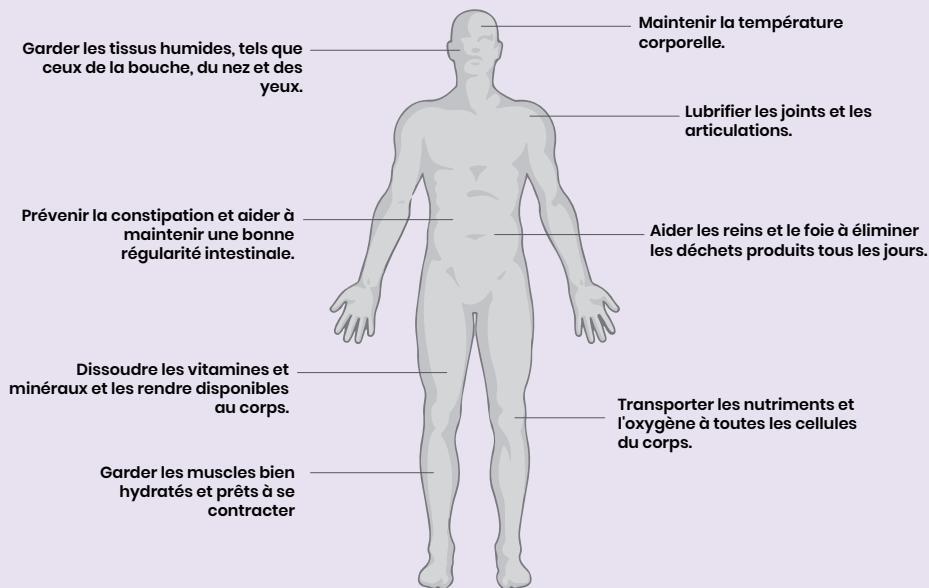


Bien hydraté



Déshydraté

POURQUOI BOIRE DE L'EAU ?



BONS CHOIX DE DÉJEUNERS

**3 à 4 h
avant
l'effort**



Biscotte, beurre d'arachide, yogourt, fruits, jus d'orange

ou



tranche de pain, œufs, fromage, salade de fruits, verre de lait ou de jus

**2 à 3 h
avant
l'effort**



Flocon d'avoine, lait, cassonade, fromage, banane

ou



Granola, yogourt vanille, baies, œuf à la coque, fruit

**1 à 2 h
avant
l'effort**



Bol de céréales, lait, jus d'orange, fruits frais

ou



Biscotte(s), tartinade de noisettes ou confiture, yogourt

**<1 h
avant
l'effort**



Lait frappé : lait, yogourt vanille, fruits congelés

ou



1 tranche de pain aux bananes, un fruit frais

BONS CHOIX DE DINER/SOUPER

**3 à 4 h
avant
l'effort**



Saumon ou bœuf maigre (1 paume de main), riz basmati, légumes frais et cuits, pain aux bananes, fruit frais.

ou



Bonne portion de pâtes, sauce à la viande et légumes, jus, banane, yogourt ou yogourt grec.

**2 à 3 h
avant
l'effort**



Sauté de poulet/crevettes, riz basmati ou brun, légumes sautés, fruits frais, yogourt grec.

ou



Sandwich au thon, mayonnaise légère, salade de fruits ou compote, yogourt 1-2% mg

**1 à 2 h
avant
l'effort**



Roulé à la dinde/poulet, humus, fromage léger, carottes, poivrons rouges, yogourt, fruit frais

ou



Salade de pâtes avec poulet et légumes ou salade de quinoa, légumes, salade de fruits

**<1 h
avant
l'effort**



1 barre substitut de repas 1 fruit frais ou 1 compote de fruits.

BONS CHOIX DE COLLATIONS

**2 heures
avant
l'effort**



Pain aux bananes ou muffin maison, banane, yogourt 1 - 2% mg

ou



Mélange de noix et fruits secs (1/3 à 1/2 tasse)
1 muffin maison.

**1 heures
avant
l'effort**



Yogourt grec, raisins frais rouges ou verts

ou



1 barre tendre, fruits et noix,
abricots secs ou mangues séchées

**30 min
avant
l'effort**



1 banane

ou



Deux biscuits aux figues

**15 min
avant
l'effort**



1 compote de fruits

ou



2-3 dattes Medjool



PENDANT L'EFFORT

Si ton effort dure plus de 1h30, il est important d'ajouter des **glucides** (des boissons sportives et/ou des aliments) pour éviter que tes réserves d'énergie soient épuisées trop rapidement

En général, on vise un apport de **30 à 60 g de glucides / heure d'effort**. Le tableau suivant montre de façon détaillée la quantité à viser selon la durée de ton effort.

Durée	Qté de glucides par heure	Notes
< 45minutes	Non nécessaire	Bois des liquides au besoin, surtout s'il fait très chaud. La collation ou le repas que tu prendras avant sera suffisant pour te donner de l'énergie.
45 à 75 minutes	0 à 30g	Petites gorgées fréquentes, incluant le rinçage de la bouche.
1 à 2.5 heures	30 à 60g	Sucres à absorption rapide : sucre, glucose, maltodextrine.
> 2.5-3 heures	60 à 90g	Mélange de sucres à absorption rapide et transporteurs différents au niveau de l'intestin : glucose, fructose, maltodextrine, dextrose.

Adapté de : *J Sport Sci (2011) Carbohydrates for training and competition*



ENTRAÎNE TON INTESTIN

Il est important de te pratiquer à manger à l'effort pendant les entraînements de longue durée. Au début, ton intestin peut être capricieux et t'occasionner certains problèmes (gaz, ballonnements, diarrhée), mais plus tu l'habitueras à manger pendant de longs efforts, plus il s'adaptera.

Lui aussi, il peut s'entraîner !

30g de glucides, ça représente quoi ?

	1 barre de fruits		4 biscuits aux figues
	1 banane		2 grosses dattes
	1 cuillère (30g) de boisson sportive		1 gel énergétique - 20 - 25g
	4-5 jujubes énergétiques		1 petite barre Fruit2 ou Fruit3

PENDANT L'EFFORT

HYDRATATION

Il est important de maintenir une bonne hydratation durant l'effort pour plusieurs raisons :

- 1) Remplacer les liquides perdus par la sueur,
- 2) Maintenir la température corporelle durant l'effort,
- 3) Ajouter des électrolytes en buvant des boissons sportives,
(lorsqu'il fait très chaud)
- 4) Améliorer l'absorption des aliments consommés durant l'effort.

Voici les quantités suggérées de liquides (eau ou boissons sportives) que tu devrais boire à l'effort.

Visé 5-7 ml / kg / heure	Optimal 10 ml / kg / heure	Idéal 12 ml / kg / heure

De façon générale, il faut boire **4 à 5 gorgées de liquides (125 à 150 mL)** toutes les 20 minutes.

Essaie de boire selon ta soif et ne te force pas à boire de grandes quantités de liquides. Bois selon un horaire **planifié et régulier**.



Comment reconnaître les symptômes de déshydratation ?



- » soif, fatigue, faiblesse
- » mal de tête, étourdissements
- » difficulté à rester concentré
- » détérioration de la vue et du contrôle musculaire
- » urine moins abondante et foncée

LES ÉLECTROLYTES

Lorsque tu transpires, tu perds une certaine quantité de minéraux dans la sueur qu'il est important de récupérer, soit pendant l'effort ou en récupération, une fois l'effort terminé.

On estime que sous des conditions chaudes (+25°C), la perte de sueur à l'effort peut varier entre 700mL à 1.2L / heure d'effort et même > 1.5L /heure chez certains athlètes d'endurance.



Les pertes d'électrolytes vont varier grandement d'une personne à l'autre. Tu peux toutefois te fier au tableau suivant pour avoir une petite idée. Si tu termines tes entraînements avec de grandes traces blanches sur tes vêtements, c'est probablement parce que tu perds beaucoup de **sodium**.

Sodium mg/L de sueur	Potassium mg/L de sueur	Calcium mg/L de sueur	Magnésium mg/L de sueur
600-1000	150-300	50	25

RECETTE DE BOISSON SPORTIVE

Donne 3 bidons de 600 mL

1 litre (1000 ml) +1 tasse (250 ml) d'eau
1 tasse (250 ml) de jus de fruits
1 tasse (250 ml) de jus de pomme
2 c.à table (30 ml) de sirop d'érable / miel
1/4 c.à thé (2 ml) de sel
Le jus d'une lime pressée
10 feuilles de menthe, pour infuser

Valeurs nutritives / bidon
30g glucides 250mg sodium



Dans un grand pichet d'au moins 2 litres, mélanger tous les ingrédients ensemble. Laisser infuser les feuilles de menthe au moins 2 heures pour un goût frais.



abdelkrim
2888

FUSION

2888

APRÈS L'EFFORT



ESSAIE DE MANGER 30 À 60 MINUTES APRÈS L'EFFORT. SI TU ATTENDS TROP LONGTEMPS, TA RECUPÉRATION SERA AFFECTÉE.

LIQUIDES

Commence par te réhydrater en buvant de l'eau, des liquides ou une boisson sportive.

Bois au moins **500 mL de liquides** après l'entraînement

Surveille la couleur de ton urine pour vérifier que tu es bien hydraté(e).

Tu peux aussi te peser avant et après l'effort. Pour chaque kilo de poids perdu, bois 1L d'eau.



PROTÉINES

Tes muscles ont subi plusieurs microdéchirures, il est important de les réparer rapidement.

Recommandations :
0.25 à 0.35 gramme / kg de poids
_____ grammes

Selon les études, entre 10g et 20g de protéines semble optimal pour la plupart des athlètes, peu importe le poids.

GLUCIDES

Tes réserves d'énergie ont diminué durant l'effort. Il faut les remplir en vue du prochain entraînement.

De plus, ton système immunitaire devient plus fragile après un long entraînement. Les glucides sont très importants pour éviter que ton corps devienne plus propice aux infections des voies respiratoires.

Recommandations :
1 à 1.2 gramme / kg de poids
_____ grammes



ÉLECTROLYTES

S'il fait très chaud et humide, recherche au moins **500 mg de sodium** et des aliments riches en potassium (fruits et légumes très colorés).

Privilégie les aliments salés après l'effort (biscuits soda, jus de légumes, noix salées, fromage cottage, fromage cheddar ou râpé, sauce soya, bretzels, sel de table, bouillon de poulet, soupes).

ALIMENTS	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	SODIUM (mg)	POTASSIUM (mg)
Lait au chocolat 1% (200ml)	6-8	22	150	400
Yogourt à boire, (200ml)	5	22	75	325
Yogourt grec, aux fruits 0% mg (175g)	15	21	60	230
Biscuits aux figues (2 gros)	4	40	90	120
1/2 tasse (125ml) de fromage cottage*	16	5	350	140
Œuf cuit dur (1)*	7	0	60	60
Banane, moyenne (1)	0	27	0	425
Dattes fraîches, Medjool (2)	0	35	0	340

*Combine les aliments riches en protéines avec des aliments riches en glucides (ex. fruits frais) pour maximiser ta récupération.

TU AS DEUX ENTRAINEMENTS RAPPROCHÉS, L'UN APRÈS L'AUTRE ?

Prévois une boisson sportive lors du premier entraînement, au besoin, pour éviter d'avoir une baisse d'énergie lors de l'entraînement qui suit immédiatement après.

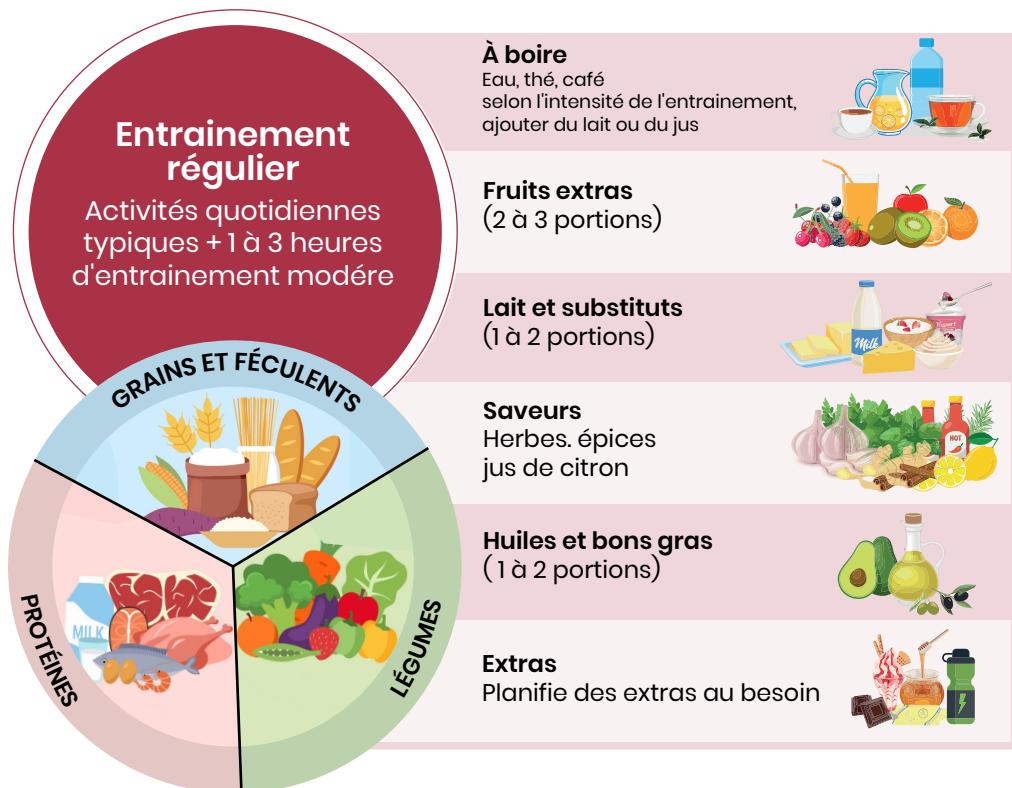
Prévois une collation riche en glucides, facile à digérer, à prendre entre les deux entraînements (ex. : banane, biscuits aux figues, dattes fraîches, muffin fait maison, petit lait au chocolat).

Prévois une source de glucides (en plus de la boisson sportive) pour le 2e entraînement. surtout si celui-ci est d'une durée > 1h30



LES BONNES PORTIONS

EFFORTS D'ENDURANCE D'UNE DURÉE DE 1 À 3 HEURES/ JOUR



Cette image représente les proportions que tu devrais avoir dans ton assiette lors d'une journée d'entraînement de 1 à 3 heures d'intensité modérée.

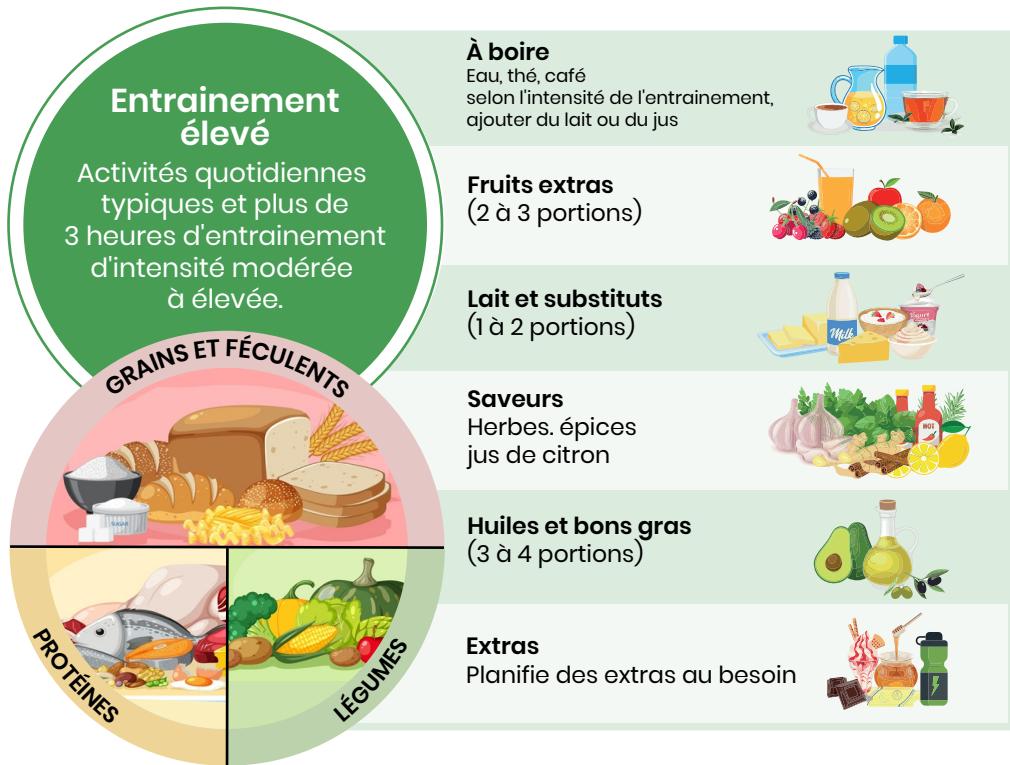
Les glucides occupent alors une place importante dans ton assiette en raison de ta dépense énergétique. Si tu n'en ajoutes pas assez, tu manqueras d'énergie et tu ressentiras de la fatigue.

Privilégie des légumes de couleurs vives (vert, rouge, orange, etc.), qui regorgent de vitamines et minéraux.

Selon ton appétit, termine avec des fruits et/ou du yogourt.

Ce que tu mets dans ton assiette variera grandement en fonction de ce que **tu dépenses comme énergie** dans une journée.

EFFORTS D'ENDURANCE D'UNE DURÉE DE 4 À 5 HEURES / JOUR



Cette assiette convient aux journées de grande dépense énergétique où le niveau de stress est plus élevé. Ceci s'applique aux journées de camp d'entraînement, la veille d'une compétition ou d'une longue sortie de vélo / course à pied.

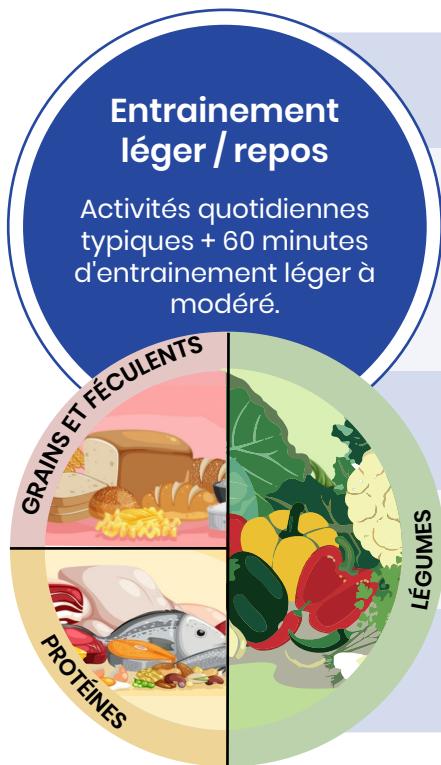
Comme tes muscles carburent aux glucides, il est important de leur en donner plus qu'à l'habitude. Non seulement cela te permettra d'avoir suffisamment d'énergie, mais cela t'aidera aux à mieux récupérer.

Il est crucial de garder une petite place pour les légumes, mais de façon moins importante car ils contiennent peu d'énergie.

Par la suite, termine le repas avec des fruits, du yogourt et, au besoin, ajoute d'autres sources de glucides comme des muffins, du pain aux bananes, des biscuits ou des galettes maison.

Comme ta dépense énergétique est plus grande, il faut consommer plus d'énergie, surtout sous forme de glucides

UNE JOURNÉE DE REPOS OU D'ENTRAÎNEMENT LÉGER



À boire

Eau, thé, café selon l'intensité de l'entraînement, ajouter du lait ou du jus



Fruits extras

(2 à 3 portions)

ou

Lait et substituts

(1 à 2 portions)



Saveurs

Herbes, épices
jus de citron



Huiles et bons gras

(1 à 2 portions)



Extras

Planifie des extras au besoin



Lorsque tu n'as pas d'entraînements ou que tu as des entraînements légers de moins d'une heure, ajuste tes portions de glucides et de légumes. Comme ta dépense énergétique est moindre, il faut mettre moins de glucides dans l'assiette et laisser plus de place aux légumes de couleurs vives.

Cependant, ta portion de protéines doit demeurer la même que les jours d'entraînement.

Selon ton appétit, termine le repas à nouveau avec des fruits et/ou du yogourt.

Ces assiettes sont inspirées du programme de nutrition mis en place par le Comité Olympique américain et ont été adaptées pour les sports d'endurance.

Comme ta dépense énergétique est plus grande, il faut consommer plus d'énergie, surtout sous forme de glucides

LE SOMMEIL

EN PLUS DE BIEN MANGER, LE SOMMEIL EST LA STRATÉGIE LA MOINS DISPENDIEUSE ET LA MOINS DIFFICILE À INTÉGRER À TOUS LES JOURS POUR MAXIMISER TA RÉCUPÉRATION ET TES PERFORMANCES.



LES BLESSURES

Il est bien démontré que les sportifs et athlètes qui dorment moins de 8 heures de sommeil par nuit sont presque 2 fois plus à risques de se blesser par rapport à ceux qui dorment 8 heures et plus. Allez, au lit !



APPAREILS ÉLECTRONIQUES

Certaines études démontrent que l'exposition à la lumière bleue des appareils électroniques 2 heures avant de dormir nuit grandement à la qualité du sommeil. Active la fonction nuit de tes appareils ou évite de les garder près de ton lit.

CRÉE UNE ROUTINE RELAXANTE AU MOINS DEUX HEURES AVANT DE DORMIR

Si possible, fais tes entraînements intenses dans le jour plutôt que le soir pour éviter que ton système nerveux soit trop stimulé.

Ferme ton ordinateur, téléphone cellulaire, tablette et la télévision.

Prends une douche, un bain chaud ou lis un livre

FAIS DE BONS CHOIX D'ALIMENTS ET DE BOISSONS

Attention au grignotage en soirée, mange pour les bonnes raisons

Évite les sources de caféine après 15h

Évite les sucreries en grandes quantités

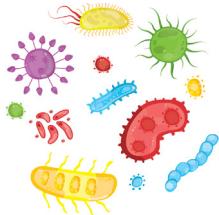
Évite l'alcool

GARDE UN HORAIRE DE SOMMEIL RÉGULIER

Essaie de te coucher et de te réveiller toujours à la même heure. Cela permettra de maintenir un rythme de sommeil constant, essentiel à ta récupération

SURVEILLE TON NIVEAU DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ

LES VOYAGES



POUR MINIMISER LES RISQUES D'ATTRAPER UNE INFECTION DES VOIES RESPIRATOIRES EN VOYAGE ET EN COMPÉTITION, VOICI DES CONSEILS QUI PEUVENT GRANDEMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE TOMBER MALADE.

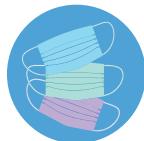
UNE SEMAINE AVANT LE DÉPART

- 1) Prends des **probiotiques** tous les jours.
- 2) Pendant les mois plus froids (octobre à avril) et selon l'évolution de tes prises de sang, prends quotidiennement de la **vitamine D (1000 UI)**.
- 3) Continue de prendre les suppléments recommandés par ton médecin et nutritionniste (fer, vitamine B12, multivitamine, oméga-3, vitamine D, etc.).
- 4) Même si les entraînements diminuent en durée et en intensité avant les compétitions, **prévois une boisson sportive pour t'entraîner**. Ceci permet de mieux **maintenir les niveaux d'énergie, d'éviter une augmentation marquée des hormones de stress et de maintenir un bon système immunitaire**.
- 5) Porte une attention particulière à ton sommeil et à ta **récupération**. **Prévois toujours une collation après l'entraînement** et tâche **d'avoir au moins 8 heures de sommeil**.

À L'AÉROPORT

- 1) Après avoir franchi la sécurité de l'aéroport, **remplis une bouteille d'eau** ou achète-en une dans les machines distributrices.
- 2) **Lave-toi bien les mains** à chaque arrêt aux toilettes, à l'aéroport (lavage de 20 secondes),
- 3) Pense à apporter ou à acheter un repas (sandwich ou roulé à la dinde/poulet, salade-repas, yogourt-fruits-granola...) avant de prendre le vol, pour **éviter de manger les repas servis dans l'avion qui sont très salés et souvent trop petits**.

DANS L'AVION



Porte un masque pour te protéger des bactéries et permettre de garder tes voies respiratoires humides. **Change-le à toutes les 4 heures.** Ceci est la meilleure stratégie pour éviter de tomber malade à ton arrivée ou quelques jours plus tard.



Pour les vols > 4 heures et les vols de nuit, porte des **bas de compression** (15-20 mmHg) afin d'éviter un gonflement des membres inférieurs.



Utilise le **Gel Hydro-Alcoolique** régulièrement ! Les avions sont de vraies mines de bactéries.
(Surtout si tu touches aux écrans divertissants).



Utilise une solution pour **lavage nasal** pour toute la durée du vol. (encore une fois pour garder tes voies respiratoires bien humides)



Apporte des **Gravol** au gingembre pour les nausées, reliées au changement de pression de l'avion.
(Si tu as le mal de transport).



Apporte un **oreiller de voyage pour le cou, des cache-yeux et des bouchons pour les oreilles.**
(Surtout pour les vols de nuit).



Bois régulièrement durant le vol, prévois **au moins 250 ml (1/2 bouteille) à chaque heure.**



Apporte suffisamment de collations (biscuits aux figues, barres tendres, banane, barres de fruits, amandes, mélange du randonneur, dattes, mangues séchées, jerky, etc.)



Bouge à chaque heure, évite de rester assis trop longtemps (sauf pour dormir, bien entendu).

À DESTINATION

Pour améliorer la qualité de ton sommeil et t'habituer plus rapidement au décalage horaire, il peut être intéressant de prendre de la **mélatonine**. Elle peut aider à rester endormi plus longtemps et à te réveiller moins souvent.

PROTOCOLE

1 à 2 capsules (3 à 10mg) les 3 premiers jours, 2 heures avant le coucher.

Réduis la dose à 1 capsule (3 à 5 mg) pour les 2-3 prochains jours.

Et ensuite, arrête. Au retour à la maison, répète le protocole au besoin.



PORTE ATTENTION À CERTAINS ALIMENTS



Évite les légumes crus et la salade **qui pourraient être nettoyés avec l'eau du robinet**, ou assure-toi, avant d'en manger, que l'eau est potable.

Particulièrement si tu voyages en Amérique du Sud et en Asie.



Évite de manger des viandes, poissons, produits laitiers, contenants de mayonnaise qui ont séjournés **plus de 4 heures à température ambiante ou chaude**.



Évite les fruits pelés,
surtout la cantaloup et les melons pré-coupés.



Consomme **uniquement de l'eau et des boissons embouteillées**. Évite les glaçons qui pourraient être produits avec de l'eau du robinet.

COLLATIONS À PRÉVORI NE VOYAGE

Ne quitte jamais pour une compétition ou un camp d'entraînement sans ta trousse de collations. Prévois toujours une place dans tes valises pour des aliments qui te rappellent la maison et que tu sais qu'ils améliorent tes performances.

- [] Barres énergétiques - *Clif, Vector, Taset of Nature, Larabar*
- [] Barres de protéines - *Vega Sport, Cfil Builders, ProKrunch*
- [] Beurre d'arachide ou autre beurre de noix , Nutella
- [] Barres de fruits *Fruit Source ou Fruit to go*
- [] Compotes de fruits pressables ou en portions individuelles
- [] Barres tendre et granola - *Nature Valley, Kashi, Vector*
- [] Biscuits aux figues - *Nature's Bakery, Newotn, Barbara*
- [] Bouteilles individuelles de lait au chocolat UHT-Natrel
- [] Sachets de flocon d'avoine
- [] Pain tranché, Pita break, Pain pour roulés-tortillas
- [] Fruits secs variés: Mangues séchées, Dattes(ex. medjool)
- [] Noix préférées, Amandes tamari
- [] Mélange de noix et fruits secs
- [] Cannes de thon, petites cannes de thon assaisonnées
- [] Jerky de boeuf ou de dinde
- [] Nouilles instantanées - *Gattuso, Mr Noodles, Ramen*
- [] Gomme, menthes
- [] Multivitamines et autres suppléments
- [] Gels énergétiques, jujubes énergétiques, boisson sportive
- [] Produit de récupération, protéines Whey etc,
- [] Substituts de repas: Boost, Ensure
- [] ÉQUIPEMENT: Bouilloire, Ustensils de voyage, Sacs Ziploc



N'OUBLIE PAS TES PRODUITS
D'ENDURANCE TELS QUE TA
BOISSON SPORTIVE, TES GELS,
TES BARRES ET TOUT AUTRE
ALIMENT PERFORMANCE!



608

MOUCHAM

LA COMPÉTITION

DANS LES JOURS PRÉCÉDANT UNE COURSE D'ENDURANCE, IL FAUT MODIFIER CERTAINES HABITUDES ALIMENTAIRES EN VUE DE T'AIDER À BIEN REMPLIR TES RÉSERVES D'ÉNERGIE ET À MINIMISER LES SYMPTÔMES GASTRO-INTESTINAUX.

1

Augmente ton apport en glucides.

2

Bois plus d'eau que d'habitude.
Ton urine doit être claire et abondante.

3

Diminue ton apport en fibres alimentaires et en légumes.

5 CONSEILS POUR UNE BONNE SURCHARGE DE GLYCOGÈNE



AU déjeuner, opte pour des aliments très riches en glucides : tranche de pain, biscuits avec confiture, flocon d'avoine, pain doré, crêpes, céréales Muesli, fruits frais, jus de fruits 100% pur, yogourt 1-2 %mg.



Ajoute plus de glucides : bananes, dattes fraîches, biscuits aux figues, sachets de flocon d'avoine à la cassonade, salade de fruits, bol de yogourt 1-2% m.g., fruits frais et céréales granola, yogourt glacé à la vanille, smoothies avec lait et fruits congelés.



Mange plus de glucides aux repas que d'habitude. Mange de bonnes portions de pâtes, du riz, des pommes de terre, des gnocchis. Ajoute du pain baguette, du pain aux bananes, des salades de fruits, du yogourt aux fruits pour augmenter l'apport en glucides.



Bois un grand verre d'eau lors de tes repas et après ceux-ci pour permettre une bonne absorption des aliments et aider les muscles à bien emmagasiner l'énergie.



La veille de la course, **si tu es plus fragile au niveau de ton intestin**, évite les produits laitiers (le stress peut interférer avec la digestion du lactose). **Si tu as tendance à avoir des problèmes intestinaux lors de tes compétitions**, rends-toi à la p.30 pour y trouver plus de conseils adaptés

ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES FACILES À INTÉGRER AUX REPAS ET AUX COLLATIONS :



Banane **30g**



Riz, pâtes, gnocchis
pommes de terre
(1 tasse, cuit) **30g**



Mangues séchées
(6 morceaux) **30g**



Pain baguette 15 cm
tranche de pain **45g**



Dattes Medjool
(2) **30g**



Biscuits aux figues
(4) **30g**



1 tasse (250 mL) de
salade de fruits **30g**



Jus d'orange 1 tasse
(250 mL) **30g**



1 tranche de pain aux
bananes ou 1 muffin
maison **30 à 45 g**



Yogourt glacé
1 tasse (250 mL)
45 g



Miel, cassonade (2 c.à
table) **30g**

Le savais-tu ?

Un homme de 70kg
a environ 1800 calories de
glucides emmagasinés
dans son foie, ses muscles,
son sang et ses liquides
corporels.

Ceci représente
environ 2 heures
d'efforts d'intensité
moyenne à élevée.

Si tu ne consommes pas
assez de glucides au
quotidien, avant et
pendant l'effort, tes
réserves se videront
rapidement au moment
de ta compétition Tu
frapperas alors le mur et
tu ne seras plus en
mesure de performer.

**LES GLUCIDES,
ÇA MARCHE !**

CONSEILS POUR MINIMISER LES SYMPTÔMES GASTRO-INTESTINAUX

As-tu parfois des problèmes intestinaux pendant tes épreuves d'endurance ? Il se pourrait que certains aliments te causent plus de symptômes. Les aliments riches en polyols, lactose et fructose sont à surveiller.



ATTENTION

2 À 3 JOURS AVANT L'ÉPREUVE, ÉVITE LES ALIMENTS SUIVANTS :

LÉGUMES

Ail, asperge, betteraves (en grande quantité), brocoli, champignons, chou, chou-fleur, fenouil, maïs, oignon (toutes variétés), poivron vert, pois mange-tout, petits pois.

FRUITS

Abricot, avocat, cerise, dattes, figues, fruits secs, fruits en conserve dans leur jus, mangue, melon d'eau, mûres, nectarine, pamplemousse, pêche, pomme, poire, prune, pruneau.

LACTOSE

Lait de vache, lait de chèvre, lait de brebis, kéfir, yogourt, fromage à la crème, fromage ricotta, crème sûre, crème glacée, yogourt glacé, sorbets.

Évite les légumineuses, l'humus, les tartinades avec légumineuses ou aux olives et les épices fortes car elles peuvent donner beaucoup de gaz, de ballonnements et augmenter les mouvements des intestins.

C'EST MIEUX



LÉGUMES

Aubergine, carotte, céleri, concombres, courges, courgette, haricots verts ou jaunes, laitues et salades, navet, tomate, patates douces, poivron rouge, pommes de terre, radis.

FRUITS

Ananas, banane, bleuets, cantaloup, clémentines, fraises, framboises, kiwi, mandarines, melon miel, oranges, raisins, rhubarbe.

LACTOSE

Lait et yogourt sans lactose, lait de soya, lait d'amande, lait de chanvre, lait de riz, fromages à pâte ferme (cheddar, feta, suisse, mozzarella, etc.)

Selon la gravité de tes problèmes (diarrhée, crampes, ballonnements), n'hésite pas à consulter un médecin ou une nutritionniste pour investiguer plus en détails. Et n'oublie pas que le ventre est le centre des émotions ! Une bonne gestion de stress devrait aussi être envisagée.

MENU DE SURCHARGE DE GLYCOGÈNE

Cela peut paraître comme une grosse étape...

mais la surcharge de glycogène n'est pas très compliquée.

Les études suggèrent de manger entre 7 à 10g de glucides / kg de poids / jour, un à trois jours avant le jour J.

7 g de glucides / kg de poids :	
10 g de glucides / kg de poids :	

Cela représente environ 400 à 700g de glucides par jour (ou plus) selon ton poids.

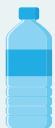
PETIT-DÉJEUNER 100-120g de glucides	<p>1 tranche de pain (45g) 1 verre (250 mL) de jus d'orange (30g) 1 banane (30g) 2 c. à table de beurre d'arachide (6g)</p> <p><i>ajouter un bol (250 mL) de salade de fruits, au besoin</i></p> 
--	---

COLLATION AM 30-60g de glucides	<p>1 banane (30g) 1 muffin maison (30g) 500 mL d'eau (une bouteille)</p> 
------------------------------------	--

MENU DE SURCHARGE DE GLYCOGÈNE

DÉJEUNER
100-150g de glucides

- 1 grand tortilla (30-40g)
- 1 c. à table d'hummus (2g)
- 1 tranche de fromage, 100-150g de dinde ou poulet
- Carottes râpées, poivrons rouges, roquette
- 1 banane (30g)
- 1 yogourt à boire ou lait chocolat (200mL) (25g)
- 1 tranche de pain aux bananes (30g)



COLLATION PM
30-60g de glucides

- 2 biscuits aux figues OU
- 1 carré aux dattes, moyen (40-50g)
- Salade de fruits (250 mL) 30g
- 500 mL d'eau (une bouteille)



DINER
100-150g de glucides

- 1 à 2 tasses de pâtes cuites ou gnocchis (30 à 60g)
- Sauce à la viande (maison de préférence) (5 à 10g)
**pas de sauce crémeuse, Alfredo ou béchamel*
- 1 morceau de pain baguette (longueur de main) (50g)
- 1 tasse de salade de fruits (30g)

Complète avec un dessert, au besoin :
yogourt glacé, pain aux bananes, carré aux dattes



N'oublie pas! Assure-toi de boire plus d'eau que d'habitude durant ta surcharge. Le glycogène a besoin d'eau pour être bien stocké dans tes muscles.



LE JOUR DE LA COMPÉTITION

IL EST IMPORTANT DE NE JAMAIS CHANGER TES HABITUDES ALIMENTAIRES, LE MATIN D'UNE COURSE. PAS QUESTION D'ESSAYER UN NOUVEL ALIMENT QUI PARAÎT ALLÉCHANT ! CELA POURRAIT TE CAUSER DES PROBLÈMES DIGESTIFS ET AFFECTER TES PERFORMANCES. **TA BONNE VIEILLE ROUTINE EST LA MEILLEURE.**

HEURE DE DÉPART

TÔT LE MATIN

Prends un déjeuner au moins 2-3 heures avant le départ. Choisis des aliments très riches en glucides et laisse tomber les graisses et les protéines



1 tranche de pain, fromage Philadelphia, 1 banane, 1 verre de jus



2-3 grosses crêpes, sirop d'érable, banane, 1 petit bol de céréales

EN APRÈS-MIDI

Tu as deux choix :

1) Prends un déjeuner habituel et consistant (toasts, tranche de pain, flocon d'avoine, céréales, crêpes) et un dîner léger vers 11h (roulé-tortilla à la dinde avec fruits et jus).

2) Prends un gros déjeuner-brunch vers 10:00, qui demandera au moins **4 heures de digestion**. (toasts, tranches de pain, céréales, flocon d'avoine, œufs, fromage, yogourt, jus et lait, beurre d'arachide, etc.) Mange une collation avant le départ, au besoin.

BIEN CARBURER DURANT LA COURSE

N'oublie pas la formule gagnante de viser **30 à 60g de glucides** par heure d'effort. Dès les premiers instants où tu t'élançes, assure-toi de consommer des glucides et t'hydrater.

En triathlon, l'épreuve du vélo est le moment où tu pourras le plus boire et manger. Ne tarde pas trop, car cela pourrait te mettre dans le pétrin au moment de la course à pied.

LE JOUR DE LA COMPÉTITION

AVANT EL DÉPART



Prends un déjeuner consistant et riche en glucides. Souviens-toi, n'essaie rien de nouveau !

Prends des suppléments, selon tes préférences (caféine et jus de betterave dans les délais à respecter (protocoles pages suivantes). Bois entre 300 & 500 mL de liquide (eau, boisson sportive).

PENDANT LA COURSE

TON PLAN DE MATCH

VÉLO

Liquides :
10 à 12 ml /kg /h

Glucides :
30 à 90g / h

Sodium :
250-500 mg /h



COURSE

Liquides :
5 à 10 ml /kg /h

Glucides :
30 à 60g / h

Sodium :
-200 mg /h

LES SUPPLÉMENTS

CERTAINS SUPPLÉMENTS PEUVENT AMÉLIORER LES PERFORMANCES DES SPORTS D'ENDURANCE. SEULEMENT DEUX SUPPLÉMENTS ONT DÉMONTRÉ SUFFISAMMENT D'ÉVIDENCES SCIENTIFIQUES POUR LES INTEGRER AUX COMPÉTITIONS. **PAR CONTRE, ILS NE DOIVENT JAMAIS PRENDRE LA PLACE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE.**



LE JUS DE BETTERAVE

La betterave est riche en nitrate. Une fois ingéré, le nitrate aide à la production de monoxyde d'azote (NO), qui est un puissant vasodilatateur. Celui-ci aide le muscle à devenir plus efficace à l'effort. Plusieurs études ont démontré qu'après avoir bu du jus de betterave, des athlètes d'endurance **consomment moins d'oxygène et deviennent plus puissants par rapport à ceux qui n'en boivent pas** pour une variété d'efforts de 5 à 30 minutes.

Avant d'intégrer un nouveau supplément à ta routine de compétition, il faut l'avoir testé avant.

Souviens-toi: n'essaie jamais quelque chose de nouveau avant une compétition. Mieux vaut mal performer à un entraînement qu'à une compétition importante.

LE PROTOCOLE

1

La durée du protocole est de 3 à 5 jours avant l'épreuve ultime (incluant la journée de l'épreuve).

2

Prendre un jus de betterave par jour (70mL), **2 à 3 heures avant l'entraînement**. Si tu n'as pas d'entraînement, bois-le en mangeant (diner ou souper).

3

Lors de la dernière journée (épreuve d'endurance), prends la dernière dose de jus de betterave, **2 à 3 heures avant le départ**.

Effets secondaires : Urine et selles rouges. C'est normal.

Effets secondaires possibles : Les betteraves sont laxatives, si le protocole te donne des maux de ventre, ce n'est peut-être pas pour toi ! **Ou encore, réduis le protocole à 3 jours au lieu de 5 jours.**



LA CAFÉINE

De tous les suppléments et aides ergogènes, c'est probablement la caféine qui a reçu le plus d'attention dans les études scientifiques.

Depuis les années 1990, on sait que la caféine, **ça marche !** Elle agit sur le système nerveux et retarde le signal de fatigue. Sous l'effet de la caféine, même si tes muscles sont fatigués, ton cerveau reste motivé et concentré, ce qui fait que tu peux tenir un effort plus longtemps.



1 tasse de café filtre = 100 mg



1 capsule de caféine = 100 mg

LE PROTOCOLE

2 à 3 mg de caféine / kg de poids corporel

45 à 90 min avant le départ

_____ à _____ mg

Effets secondaires : agitation, augmentation légère des pulsations cardiaques, quelques tremblements, te sentir plus allumé que d'habitude et avoir beaucoup d'énergie au départ de la course !

ATTENTION

Si tu es âgé de moins de 15 ans, il n'est pas recommandé de faire ce protocole. Mets l'emphase sur une alimentation de qualité !



Assure-toi que tu tolères bien la caféine avant de l'ingérer avant une compétition importante. Fais des tests avant des entraînements de natation et analyse comment tu réagis.

Et ne t'inquiète pas, **c'est un mythe de croire que la caféine déshydrate.** À moins de prendre de grandes quantités, tu n'as pas à t'inquiéter pour tes compétitions !



LES MYTHES

IL NE FAUT PAS MANGER APRÈS 20H, SANS QUOI TOUT CE QUI EST MANGÉ SERA STOCKÉ EN GRAISSES.

C'EST FAUX ! (mais un peu vrai).

Il n'y a pas de limite d'heure, en soirée au-delà de laquelle les aliments ingérés sont soudainement convertis en graisses. Toutefois, si tu manges après 20h et que tu n'as pas faim ni besoin de manger, alors là, il est fort possible que tu ingères des calories superflues.

LE CHOCOLAT NOIR À 70% DE CACAO EST MOINS CALORIQUE QUE LE CHOCOLAT AU LAIT.

C'EST FAUX !

Le chocolat noir contient autant de calories que le chocolat au lait. Toutefois, le chocolat noir est moins sucré et plus nutritif.

LES PRODUITS LAITIERS PRODUISENT DU MUCUS ET CAUSENT DE L'ACNÉ

C'EST FAUX !

Aucune étude n'a démontré ces effets sur le corps. On associe la production de mucus au lait car c'est un liquide qui peut sembler épais à avaler pour certains. Pour ce qui est de l'acné, il y a plusieurs facteurs qui peuvent y être associés, et le lait est loin d'en être responsable !

IL EST PRÉFÉRABLE DE NE PAS MANGER LE JAUNE D'OEUF, CAR CELUI-CI AUGMENTE LE CHOLESTÉROL SANGUIN.

C'EST ENCORE FAUX !

Il y a peu d'effets du cholestérol alimentaire sur le cholestérol sanguin. Celui-ci serait plutôt augmenté par des aliments riches en gras saturés comme les croustilles, les biscuits aux pépites de chocolat, les croûtes de tarte et les pâtisseries.

LES AGRUMES, PARTICULIÈREMENT LE PAMPLEMOUSSE, FONT FONDRE LA GRAISSE..

FAUX ! Malgré un mythe bien répandu.

Essaie ceci : presse le jus d'un pamplemousse frais sur une livre de beurre. Tu verras ce qu'il arrivera : rien.

IL NE FAUT PAS BOIRE DE CAFÉ CAR CELUI-CI DÉSHYDRATE.

C'est un autre mythe bien répandu.

Le café ne déshydrate pas, mais augmente la diurèse (le besoin d'uriner). Plusieurs études ont démontré que boire un verre d'eau ou une tasse de café n'augmente pas plus la production d'urine. Donc pas de soucis si tu as besoin d'un café le matin !

LES LÉGUMES SURGELÉ SONT PERDUS PRESQUE TOUTES LEURS VITAMINES DANS LE PROCESSUS DE CONGÉLATION

C'EST FAUX !

Ces légumes ont été blanchis quelques minutes à peine dans l'eau bouillante. Ce processus est essentiel pour maintenir une belle qualité des légumes dans le processus de congélation. Les vitamines et minéraux sont pour la plupart très stables à la chaleur, sauf la vitamine C. Mais ce n'est pas très inquiétant, car on retrouve cette vitamine un peu partout.

LA BANANE EST AUSSI CALORIQUE QU'UN GROS STEAK DE BOEUF.

C'est un bon vieux mythe de grand-mère.

La banane est bourrative, elle peut donc donner une même sensation de satiété que lorsqu'on mange un steak. Une grande banane offre environ 120 calories, alors qu'un steak offre entre 300 et 500 calories, selon la grosseur. De plus, la banane contient uniquement des glucides, alors qu'un steak contient des protéines et des lipides. Ils sont bien loin d'être similaires !



