

Pourquoi ?

*Collation = fractionnement de l'alimentation
Elle permet d'apporter de l'énergie pour l'effort à venir et d'anticiper sur la récupération.*



La prise d'aliments à base de glucides et de protéines (par exemple les yaourts à boire sucrés ou des collations type laitage-fruit frais ou céréales-laitage) est favorable à la reconstruction musculaire (particulièrement après une séance de course à pied très exigeante au niveau de la contraction musculaire)

Elle peut se composer de la façon suivante :



+



+



+



Une boisson comme de l'eau (plate, gazeuse, du robinet, de source ou minérale), une infusion/tisane

Un yaourt ou fromage blanc ou un verre de lait (selon tolérance)

Un fruit bien mûr ou une compote de fruits ou des fruits secs

Du pain ou des céréales ou du pain d'épices ou une barre diététique ou des biscuits diététiques

Conseils



Avant le sport

Maximum 1h30 avant l'effort.
Si on a faim, elle peut être composée de glucides et éventuellement de protéines.
Il est conseillé de limiter les apports en fibres et en graisses.



Pendant le sport

Bien s'hydrater en buvant de l'eau. Si les conditions sont extrêmes et que l'intensité et la durée de l'effort sont longs, une collation sera recommandée. Votre diététicien, nutritionniste saura vous proposer une collation adaptée.



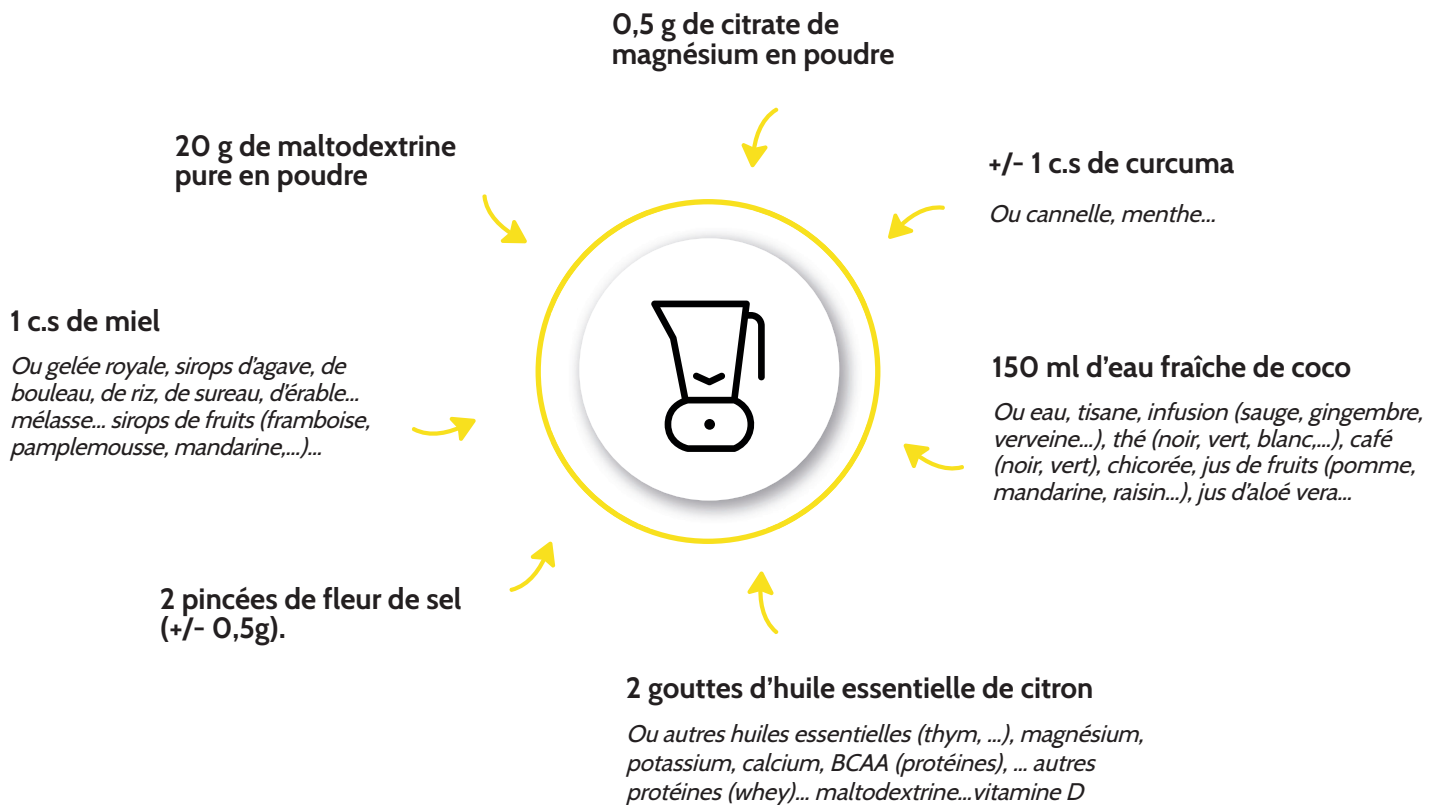
Après le sport

L'important après l'effort est de s'hydrater avec de l'eau. Si votre prochain repas est dans 1h ou moins, la collation ne sera pas nécessaire. Si il est dans plus d'1h, 1h30, une collation composée de glucides et de protéines pourra être prise.

Boisson énergétique

Elle doit être privilégiée dans des sports d'endurance comme le marathon, le trail, le triathlon, le cyclisme...
mais aussi lors des entraînements en musculation, crossfit, football, rugby, tennis...
Elle apporte de l'eau, des glucides, de l'énergie, des vitamines et minéraux.

Recette



*Mélanger tous les ingrédients dans un bidon et compléter avec de l'eau (robinet, de source ou minérale) pour arriver à un bidon de 500ml.
Elle peut se conserver plusieurs jours au frais.*



*À l'entraînement,
seule l'utilisation d'une boisson énergétique
suffit. Il faut s'hydrater avant d'avoir soif et
augmenter ses apports avec l'intensité
et la chaleur.*