

Quels sont les règles de jeu pour ceux qui veulent se faire plaisir, ou pour ceux qui veulent être le/la meilleur (e) ?

Pour être en forme et le rester, pas de solution MIRACLE ! Voici le trio gagnant :

- 1) Entraînement REGULIER,
- 2) SOMMEIL en quantité suffisante,
- 3) Une BONNE ALIMENTATION.

Mais qu'est-ce qu'une BONNE ALIMENTATION pour un sportif ?

C'est d'abord une alimentation **EQUILIBREE**, apportant **régulièrement** tous les nutriments essentiels : « un peu de tout, de tout assez ». L'ALIMENT IDEAL n'existe pas !

C'est ensuite une alimentation **ADAPTEE** à l'âge, au sport, à la période : on mange différemment en période d'entraînement, avant-pendant après l'effort...

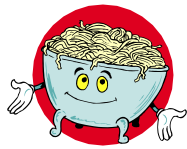
Le corps est incapable de savoir tout ce dont il a besoin. Alors si vous voulez être « au top » le jour J, **suivez le guide !**

AVANT

Objectif : Constitution des stocks

A partir de J-4 (lundi 18/10) : Manger des féculents **à chaque repas et collation**, tout en continuant à varier son alimentation (pâtes cuites « al dente », pommes de terre, patate douce, sarrasin, manioc, riz, grains (attention aux intolérances intestinales), etc Inutile de faire des repas QUE de pâtes !!

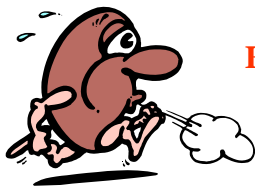
Repas de la vieille au soir : Mercredi soir et Jeudi midi



Spaghettis « al dente » - 150 à 400g cuites
Viande ou poisson maigre – 100 à 150g
1 yaourt ou autre laitage
1 fruit mûr ou 1 dessert sucré (gâteau de riz ou de semoule, cake, ...)
2 à 3 verres d'eau

ATTENTION aux graisses : elles ralentissent la digestion=> gênant la veille d'une compétition !

Dernier repas (au moins 3H avant l'épreuve) : Jeudi soir



Pommes de terre à chair ferme - 200 à 250g –
Eventuellement du jambon ou viande grillée et/ou hachée - 100 g
1 fromage blanc (100g) ou 1 yaourt (sauce au yaourt)
1 Compote

2 à 3 verres d'eau

A TESTER A L'ENTRAINEMENT – NE PAS ESSAYER UN NOUVEAU PRODUIT OU ALIMENT LE JOUR J !!

Entre 2h et 30minutes avant le départ :

Si vous êtes anxieux avant le départ, prévoir **une ration d'attente** pour garder intactes toutes les réserves d'énergie. Elle est cohérente avec le repas précédent, **légère** s'il a été consistant et dans le cas contraire, ingestion régulière **toutes les 30 minutes** d'**1 produit céréalier** (barre de céréales, pain d'épices, ...) ou d'**1 fruit mûr** tel qu'**1 banane** ou **1 compote**. 30 à 15 minutes avant le départ, vous pouvez commencer à boire votre **boisson d'effort d'apport glucidique**, puis continuez à la boire très régulièrement pendant toute l'épreuve... **BON COURAGE !**

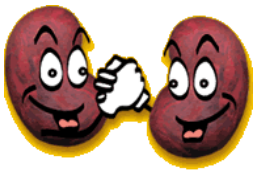
PENDANT

Objectif : Hydrater et resucrer

Boire une boisson de l'effort d'apport glucidique (BEAG), à raison de **40 à 60g/l** et de **0.5L/H** selon les besoins de réhydratation et de l'intensité. Ajouter **1 g de sel (NaCl)** par litre de boisson si boisson « maison » telle que : **1L = 1/3 de jus de raisins (330 ml) + 2/3 d'eau (660ml) + 1g de sel (=2 pincées).**

Boire toutes les 12 à 15 minutes quelques gorgées (faire sonner sa montre pour ne pas oublier).

Toutes les heures, manger une ration de 15 à 20 g de glucides (soit l'équivalent de 3 à 4 morceaux de sucres ou 2 à 3 sachets de sucre) tels que :



100g de pomme de terre vapeur cuite avec la peau (soit 2 de la taille d'1 œuf) **ou patate douce**



40g de pain (1/6^{ème} de baguette ou 2 tranches de pain de mie ou 1 tranche de « sandwich américain)

+ 1 tranche de jambon blanc ou 1/2 escalope de poulet grillée



80 à 100g de pâtes ou vermicelles (soit 3 à 4 cuillères à soupe)

+ 1 tranche de jambon blanc ou 1/2 escalope de poulet grillée

1/2 macatia ou 1 pain au lait (40g)



1 crêpe



1 petite banane

1 pomme/1 poire



1 orange



4 à 6 figues séchées



3 à 4 abricots

secs ou dattes



3 figolus



2 princes



1 sachet de 4 gâteaux type

« petit déjeuner »



2 tranches
de pain d'épices



3 madeleines longues



2 madeleines rondes

½ Mars



1 barre de twix



1 Balisto aux amandes ou raisins



1 compote du commerce

allégée en sucre



10 TUCS

**NE PAS ATTENDRE D'AVOIR FAIM POUR MANGER !
NE PAS MODIFIER SES HABITUDES AU DERNIER MOMENT !
ET SURTOUT SE FAIRE PLAISIR !**

APRES

Objectif : Réhydrater, éliminer les déchets, reconstituer les réserves d'énergie

Dès l'arrivée **se réhydrater** : continuez à boire votre BEAG, ou boire 1 jus de fruits coupé de moitié avec de l'eau plate ou de l'eau minérale bicarbonatée. Après les étirements, le massage et la douche, consommez selon les envies **une collation ou le repas** prévu à l'arrivée, tout en continuant à s'hydrater. Les jours suivants, l'alimentation **équilibrée et adaptée** à l'entraînement reprend...

Si vous voulez en savoir plus sur l'alimentation, rendez vous sur notre stand à l'arrivée

*Sozic COUDIERE – Diététicienne Nutritionniste du sportif
Association des Diététiciens Nutritionnistes de la Réunion*