

# 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 !!

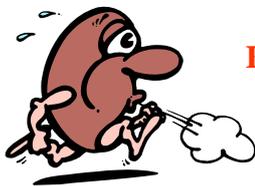
**Repas de la vieille au soir** : Mercredi soir et Jeudi midi



**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 !**

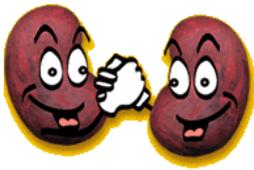
## PENDANT

### 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<sup>ème</sup> 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

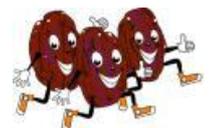


4 à 6 figues séchées



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*