



LES FICHES NUTRITION

TOME 1

ENTRAÎNEMENT



NUTRITION

GOLLATION



ALIMENTATION

HYDRATATION



A LIMENTATION

- A1** : L'assiette du sportif, le modèle CAP
- A2** : Le plateau idéal
- A3** : Les tops aliments
- A4** : Le modèle CAP : le petit déjeuner



COLLATION

- C1** : La collation plaisir
- C2** : La collation après l'effort



ENTRAÎNEMENT

- E1** : Périodisation des glucides
- E2** : Altitude
- E3** : Conditions chaudes



HYDRATATION

- H1** : L'hydratation avant l'effort
- H2** : L'hydratation pendant l'effort
- H3** : L'hydratation après l'effort
- H4** : L'hydratation et la méthode de la double pesée



NUTRITION

- N1** : La prise de muscle
- N2** : L'amincissement



SOURCES DE PROTÉINES

C
CONSTRUIRE
RÉPARER



Viandes



Produits
de la mer



Oufs



Produits
laitiers



Soja

FÉCULENTS

A
APPROVISIONNER



Pâtes



Riz



Pommes
de terre



Quinoa,
semoule,
boulgour,
blé



Pain



Légumes secs
(lentilles, pois
chiches, haricots
rouges...)

FRUITS / LÉGUMES / DIVERS

P
PROTÉGER



Crudités,
légumes
cuits,
soupe



Fruits crus,
entiers ou préparés,
fruits cuits, compote



Huile
de colza ou
d'olive



Épices



Oléagineux
et graines
(noix, amandes,
noisettes, graines de chia...)



QUELQUES REPÈRES QUALITATIFS & EXEMPLES DE TOP ALIMENTS

SOURCES DE PROTÉINES

CHOIX DES PRODUITS ET PRÉPARATION

C
CONSTRUIRE
RÉPARER



- ✓ Produits frais ou surgelés non cuisinés
- ✓ Grillés ou rôtis ou à la vapeur



Yaourt nature
ou fromage blanc



Maquereaux, sardines,
fruits de mer

FÉCULENTS

A
APPROVISIONNER



Céréales non raffinées
(pain aux céréales, pain complet,
riz complet, pâtes complètes...)



Légumes secs
(lentilles, pois chiches, haricots
rouges, haricots blancs, pois cassés...)

FRUITS / LÉGUMES / DIVERS

CHOIX DES ALIMENTS ET PRÉPARATION

- ✓ Fruits frais ou surgelés non préparés
- ✓ Légumes frais (ou surgelés non cuisinés), crus ou cuits à la vapeur avant assaisonnement



Fruits rouges



Betteraves



Crucifères



**Huile
de colza**



Épices



Poivrons



Ail, oignon



**Oléagineux
et graines**



QUELQUES REPÈRES QUANTITATIFS

SOURCES DE PROTÉINES

C

CONSTRUIRE
RÉPARER

- ✓ Varier les sources
- ✓ En consommer à chaque repas (petit déjeuner inclus)



PRISE DE MASSE MUSCULAIRE,
PERTE DE MASSE GRASSE

FÉCULENTS

A

APPROVISIONNER

- ✓ Quantité à moduler selon la situation



COMPÉTITION,
FATIGUE PERSISTANTE,
SUSCEPTIBILITÉ À
TOMBER MALADE



PERTE DE POIDS,
FAVORISER LES
ADAPTATIONS

LÉGUMES

P

PROTÉGER

- ✓ À chaque repas



JOUR DE COMPÉTITION
(selon tolérance digestive)

FRUITS

- ✓ 2 à 3 par jour



JOUR DE COMPÉTITION
(selon tolérance digestive)

DIVERS

- ✓ 1 cuillère à café/repas Huile de colza
- ✓ Plusieurs fois par semaine Épices/graines oléagineux



ENTRÉE

- ▶ La solution pour enrichir son plateau en aliments intéressants
 - Crudités ou soupe
 - Protéines (poissons gras, fruits de mer, légumineuses et graines)



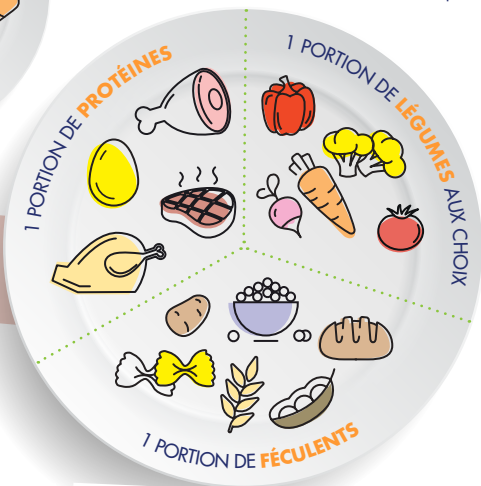
- ▶ 2 verres d'eau au cours du repas



Je peux aussi ne pas prendre de plat mais une grande salade composée



- ▶ 1 dessert : 1 fruit et/ou 1 laitage (yaourt, fromage blanc, fromage, yaourt au soja...) : en fin de repas ou à emporter pour une collation





LES ALIMENTS PROTECTEURS SONT...

- ▶ Antioxydants
- ▶ Anti-inflammatoires
- ▶ Alcalins
- ▶ Riches en micronutriments intéressants
- ▶ Bénéfiques pour la flore intestinale

CHAQUE JOUR

METTEZ DE LA COULEUR DANS VOS ASSIETTES !

- ▶ Au moins 2 fruits crus
- ▶ Au moins 1 légume midi **ET** soir : idéalement 1 cru et 1 cuit à chaque repas (voire +)



Un produit de saison, issu de l'agriculture locale et BIO sera plus riche en antioxydants

Pratiques, pensez aux **fruits et légumes surgelés** naturels plutôt qu'en conserve !



CHAQUE JOUR

1 à 3 portions* selon le gabarit, diminuer si objectif amincissement

- ▶ Noix ou graines de chia
- ▶ Amandes et/ou noisettes
- ▶ Éventuellement noix du Brésil, sésame (entier ou en purée), graines de courge, tournesol, chanvre...



Varier les graines et les choisir BIO, non grillées et sans sel ajouté

* 1 portion = 1 petite poignée





CHAQUE JOUR

- ▶ Épices (curcuma, cannelle, gingembre...)
- ▶ Chocolat noir > 70 % de cacao minimum ou cacao 100 %
1 à 3 carrés fins par jour maximum
- ▶ Thé vert et café en dehors des repas si déficit en fer
et à limiter après 16h
- ▶ Huile d'olive (assaisonnement + cuisson) et huile de colza
vierge extra 1^{re} pression à froid (ou noix, cameline, lin, chanvre...
▶ à conserver au frais et utiliser en assaisonnement uniquement)



- ▶ Boudin noir 1 à 2 fois par mois et/ou viande de bœuf
1 à 2 fois par semaine (privilégier la qualité à la quantité
▶ viande du boucher)
- ▶ Fruits de mer régulièrement, frais et de qualité
(attention à l'approche des objectifs : risques sanitaires)
- ▶ Sardines, maquereaux, anchois, truites fumées
(saumons et thons frais) : 1 à 3 fois par semaine
(si pas de poisson ▶ consommer 2 à 3 cuillères
à soupe d'huile de lin crue au lieu de l'huile de colza)
- ▶ Légumes secs au moins 2 fois par semaine (idéalement BIO)



LE PETIT DÉJEUNER COMMENT LE COMPOSER ?

SOURCES DE PROTÉINES

C

CONSTRUIRE
RÉPARER

✓ 1 à 3 portions selon : **le gabarit - l'appétit**

Si un entraînement de **musculation** est prévu dans la matinée
Si les entraînements ou compétitions des jours précédents ont été **intensifs**
et/ou ont laissé des **courbatures**



Laitage nature



Jambon ou dinde



Œuf



Poisson

FÉCULENTS

(COMPLETS SI POSSIBLE)

Quantité à **moduler** en fonction de
l'entraînement
de la journée et de la matinée en particulier
Si **peu d'activités** dans la journée ou **repos**,
les **fruits** de la partie Protéger **peuvent suffire**



Pain aux céréales,
pain complet



Flocons d'avoine,
muesli

INFOS

Les produits gras et/ou sucrés
ne sont pas indispensables,
mais en fonction du programme
d'entraînement du jour, ils peuvent
être consommés de temps en
temps pour se faire plaisir

Exemples de produits : confiture,
beurre, jus de fruits, Nutella

BOISSON

(PAS OU PEU
SUCRÉE)



1 FRUIT À CROQUER



DES GRAISSES DE QUALITÉ



✓ 1 à 3 cuillères à soupe
d'oléagineux et/ou graines

P

PROTÉGER



Se faire plaisir, en **pleine conscience**, est important pour mettre en place un comportement alimentaire sain et durable dans le temps, c'est-à-dire :

- ▶ Je me fais plaisir sur la qualité et non sur la quantité
- ▶ Si j'ai envie d'un snack moins qualitatif (biscuits, bonbons...), je me fais plaisir sans culpabiliser et je profite à 100 % (je profite de l'instant présent)
- ▶ En dehors d'une préparation à une compétition, un repas/collation plaisir peut au moins se faire 1 fois par semaine

IDÉES DE COLLATIONS GOURMANDES



1 à 2 carrés de **chocolat noir**
> **70 % de cacao**



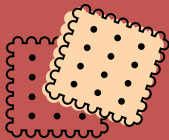
- ▶ Un plaisir raisonné et raisonnable
- ▶ Riche en éléments bénéfiques pour le sportif (antioxydants, magnésium)

Si j'ai très envie d'un **snack moins qualitatif**, je l'associe avec un autre aliment : **fruit, yaourt, graines**

- ▶ Allier plaisir et intérêts nutritionnels

POURQUOI JE GRIGNOTE ?

- ▶ Je grignote car je suis en hypoglycémie car mon repas précédent n'était pas assez conséquent ou alors trop riche en féculents raffinés et/ou produits sucrés (= hypoglycémie réactionnelle)
- ▶ Je grignote car je suis fatigué(e), énervé(e), stressé(e) ou je m'ennuie
 - ▶ je réponds à une émotion en mangeant alors que je devrais trouver une autre réponse à cette émotion : faire une sieste, me relaxer, prendre soin de moi, prendre l'air, aller me balader, lire, regarder un film...
- ▶ Je grignote car j'en ai envie
 - ▶ dans ce cas-là, je me fais plaisir sans culpabiliser et je mange en pleine conscience



- Si le repas suivant l'entraînement est pris **dans l'heure** : pas de collation
 Dans ce cas, après la musculation uniquement, consommer **1 portion de protéines au repas** (volaille, poisson, viande) (2 si poids > 90kg)
ET 1 aliment protéiné dans une entrée (1 œuf, 1 tranche de jambon, poisson) **OU 1 produit laitier**

COLLATION ENTRE 2 SÉANCES

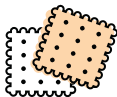
APPORT GLUCIDIQUE :



Banane mûre



Compote

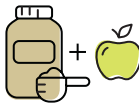


Biscuits secs

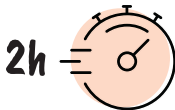


Barre de céréales...

COLLATION DE RÉCUPÉRATION

APPORT PROTÉIQUE ET GLUCIDIQUE AU CHOIX PARMIS :
 (SI MUSCULATION, L'APPORT PROTÉIQUE PEUT SUFFIRE)Fromage blanc
+ muesliPetit sandwich
au jambonPoudre de protéine
+ fruitFruits à coque
et fruits secs

- Penser ensuite à consommer un repas
dans les 2 heures suivantes

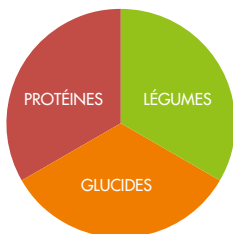


GLUCIDES : féculents (légumineuses, céréales), fruits, sucreries

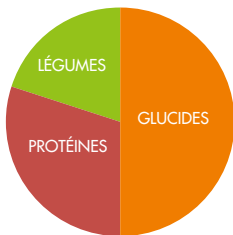
► **Le principal carburant de l'organisme à l'effort**

RÉPARTITION DES GLUCIDES

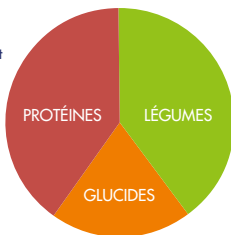
DANS L'ASSIETTE, À CHAQUE REPAS, EN FONCTION DE L'OBJECTIF :



► Stabilisation du poids,
charge d'entraînement
moyenne



► Prise de muscle, entraînement
intensif, fatigue, compétition



► Amincissement,
blessure et repos

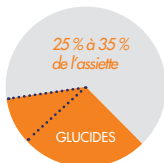


RÉPARTITION DES GLUCIDES

SI AMINCISSEMENT, BLESSURE :



- ▶ Le matin
- ▶ Les jours de repos
- ▶ À distance de l'effort ou après une séance légère



- ▶ Après la séance la plus difficile de la journée



1 entrée de féculents

ou 1 dessert

ou 3 tranches de pain complet

▶ **Équivalent de 25 % de l'assiette, en féculents**

Si j'ai envie d'un dessert, je réduis donc la quantité de féculents dans mon assiette

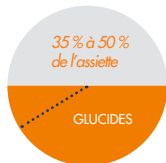
RÉPARTITION DES GLUCIDES

EN PRISE DE MUSCLE, ENTRAÎNEMENT INTENSIF, FATIGUE, COMPÉTITION :

Privilégier la plus grande quantité de glucides après la séance la plus difficile de la journée

Stabilisation du poids :

35 à 50 % selon la faim après une séance difficile et 25 à 35 % au repos ou après une séance légère



- ▶ Le matin
- ▶ Les jours de repos
- ▶ À distance de l'effort ou après une séance légère



- ▶ Après une séance difficile + selon la faim 1 entrée et/ou 1 dessert glucidique et protéique (salade de lentilles, fromage blanc à la crème de marron...)

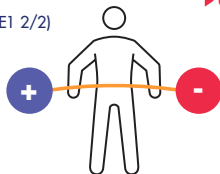


ÉLÉMENTS PROTECTEURS

- ▶ Récupération (voir fiche triptyque du SHN)
- ▶ Boisson sucrée pendant l'effort
- ▶ Collation/repas dès que possible après l'effort
- ▶ Apport en micronutriments (fiche E1 2/2) (fer, oméga 3, polyphénols)

ÉLÉMENTS AGRESSEURS

- ▶ Charge d'entraînement importante
- ▶ Exposition à l'altitude : hypoxie
- ▶ Déshydratation majorée
- ▶ Objectifs d'amincissement



Progression

=

Fatigue / contre-performance

LES BONNES PRATIQUES NUTRITIONNELLES EN ALTITUDE



+ 500 ml

- Boire environ 500 ml de plus au quotidien + boire systématiquement une boisson sucrée à l'effort et ne pas hésiter à la sucrer davantage

- Féculents à chaque repas (céréales complètes, légumineuses...)
- Augmenter légèrement l'apport en protéines ▶ + 1 portion le matin



FAVORISER LES ADAPTATIONS DE L'ORGANISME = PROGRESSER



Avant/pendant le stage :
aliments riches en **FER**

- ▶ moules, crevettes,
boudin noir, lentilles,
sésame...

plusieurs fois par semaine



Consommer suffisamment
de **graisses de qualité :**

- ▶ poissons gras
- ▶ huile de noix/colza
- ▶ noix
- ▶ graines de chia



Pendant le stage :
enrichir en **antioxydants**

- ▶ jus de grenade
et/ou cerise
- ▶ betterave
- ▶ mélanges (amandes,
noix de pécan,
pistaches, noix
du Brésil)
- ▶ café et thé vert*
- ▶ chocolat > 70 %
cacao, cacao
- ▶ amandes



Astuce :

ajouter un **filet de jus de citron et/ou 1 portion de fruit ou légume cru** (vitamine C) pendant les repas pour améliorer l'absorption du fer végétal



LISTE DE COURSES AVANT DE PARTIR

- ✓ 1 mélange de graines
- ✓ 1 mélange de fruits secs
- ✓ Chocolat noir
- ✓ Jus de fruits rouges ou super-aliments secs (myrtilles, goji, açai...)
- ✓ Jus de raisin ou pomme ou miel/sirop d'agave pour la boisson à l'entraînement



*Attention : En cas de déficit en fer avéré par une prise de sang, consommer le café et le thé (idem pour les produits laitiers) à distance des repas (au moins 20 min, idéalement 1 h) pour ne pas diminuer l'assimilation du fer



L'HYDRATATION EST PRIMORDIALE

- ▶ Boire selon la soif au moins **500 ml d'eau** par heure d'effort **et éviter une trop grande déshydratation**
 - ▶ l'objectif est de perdre moins de 2 à 3% de son poids de corps à l'issue de l'exercice et de compenser les pertes après l'effort
- ▶ Consommer une **boisson sucrée** à l'effort pendant la séance (jus de fruit dilué, thé glacé **au miel**, boisson d'effort)
- ▶ Enrichissement de la boisson en sel pour compenser les pertes en sodium (**au moins 1 sachet de sel de cafétéria pour 500 ml de liquide**)
- ▶ Consommer une **eau gazeuse riche en sodium et bicarbonate** après l'effort
- ▶ En cas de sensation de chaleur difficile à supporter : **se rincer la bouche et avaler une boisson fraîche** (voire avec quelques glaçons) et/ou une **boisson au goût mentolé** (boisson de l'effort, sirop de menthe, chewing-gum à la menthe)



CF. FICHE
DOUBLE
PESÉE



Avoir à portée de main
une gourde de boisson d'effort
+ une gourde d'eau fraîche
pour se rincer la bouche régulièrement



CF. FICHES
HYDRATATION
À L'EFFORT +
APRÈS L'EFFORT





CÔTÉ NUTRITION

PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER PLUS COMPLET :



- ▶ **1 portion de protéines par rapport aux habitudes, soit minimum 2 parmi :** œuf, jambon, poisson, fromage blanc...



- ▶ **Féculents complets** (flocons d'avoine, porridge, pain aux céréales ...) **et un fruit à croquer**



- ▶ **Une boisson peu ou pas sucrée**

- ▶ Beurre et produits sucrés non indispensables (selon l'envie)

CONSOMMER DES ALIMENTS RICHES EN MICRONUTRIMENTS :



- ▶ **2 à 3 poignées de fruits à coque/jour**



- ▶ **2 fruits et au moins 1 légume à chaque repas, idéalement au moins 4 portions de légumes/jour** sous toutes les formes (crus, cuits, compote, soupe...)



- ▶ **Légumes secs, fruits secs BIO**



- ▶ **Chocolat noir > 70 % cacao** (attention ça fond !!)



- ▶ **Volaille, poisson, œufs, viande à chaque repas**



SUIS-JE BIEN HYDRATÉ(E) ?

► Vérifier la couleur des urines **LE MATIN AU REVEIL** : elles doivent être **CLAIRES** et **LIMPIDES**



Excellent



Bon



Moyen



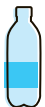
Mauvais



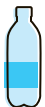
Très mauvais

COMMENT M'HYDRATER ?

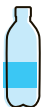
► **AU MOINS 2 À 2,5 L D'EAU AU TOTAL**



+



+



+



+



500 ml
matinée

500 ml
12h-16h

500 ml
après-midi

500 ml
aux repas

500 ml minimum
pendant l'entraînement

Augmenter les quantités lorsqu'il fait chaud (eau ou air) et en intérieur

RISQUES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

DÉSHYDRATÉ(E)

- Risques de coups de chaud
- Baisse des capacités physiques
- Baisse de la précision
- Altération vigilance/réflexes

SURHYDRATÉ(E)

- Troubles digestifs
- Rétention d'eau/prise de poids
- Hyponatrémie (sang trop dilué = danger).
Le risque ⚠ avec la durée d'effort



PENDANT L'EFFORT



1

- ▶ Boire dès **LE DÉBUT** de l'exercice physique

2

- ▶ Boire selon la soif 300 à 700 ml par heure d'effort



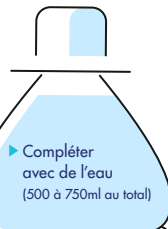
Pour individualiser sa propre consommation à l'effort, CF. FICHE, EST-CE QUE JE BOIS ASSEZ À L'EFFORT ?

STRATÉGIE D'HYDRATATION

- ▶ Séance peu intense et < 45 minutes : **EAU UNIQUEMENT**
- ▶ Séance plus intense (cardio et muscu) : **AJOUTER UNE BOISSON SUCRÉE DÈS LE DÉBUT DE LA SÉANCE**



BOISSON
SUCRÉE
MAISON



- ▶ Compléter avec de l'eau (500 à 750ml au total)

- ▶ 150 ml à 300 ml de jus de raisin selon l'intensité de la séance (20 à 40 g de glucides)

- ▶ 1 sachet de sel (si transpiration importante)



BOISSON DE RÉCUPÉRATION

- ▶ Consommer une **EAU FORTEMENT MINÉRALISÉE** pour tamponner l'acidité produite à l'effort

- ▶ **EN BOUTEILLES DE 500 ML MAXIMUM !**



Saint-Yorre



Badoit



Vichy Célestins

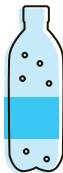
HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

- ▶ Boire un peu plus que ce qui a été perdu lors de l'effort

- ▶ **À BOIRE DE MANIÈRE RÉGULIÈRE JUSQU'AU SOIR OU LA SÉANCE SUIVANTE**

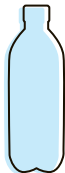
▶ VOLUME CONSEILLÉ

(Poids avant – poids après) X 1,2 à 1,5 L



250 à 500 ml
eau minéralisée

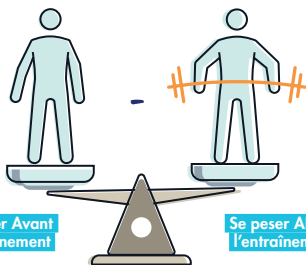
+



Compléter avec
de l'eau plate



MES APPORTS HYDRIQUES À L'EFFORT SONT-ILS CORRECTS ?



Poids AVANT < Poids APRES = j'ai bu plus que j'ai transpiré (à éviter)

Poids AVANT > poids APRES = j'ai bu moins que j'ai transpiré = j'ai un déficit hydrique

La sensation de soif n'est pas toujours perceptible, il est important de s'entraîner à la reconnaître et à la repérer pour boire selon ses propres besoins



OBJECTIF



Ne pas perdre plus de 2 % de son poids de corps grâce au volume d'eau consommée* à l'entraînement.

CONSIGNES D'ÉVALUATION

Faire une moyenne sur au moins 3 séances dans les mêmes conditions (température/humidité/altitude, lieu, pratique, intensité) pour déterminer le volume à boire sur chaque situation spécifique.

CF. FICHE H3
HYDRATATION
APRÈS L'EFFORT

*Noter le volume consommé à l'entraînement (peser la gourde avant et après)

► **Principe numéro 1 : solliciter la masse musculaire (muscultation...)**



CF. FICHE
COLLATION
APRÈS L'EFFORT

MANGER PLUS

Augmenter légèrement l'apport en protéines

- collations + apports à chaque repas

Augmenter l'apport énergétique

- 1 à 3 collations dans la journée



Privilégier les protéines animales après l'entraînement

APPORTS PROTÉIQUES ET COLLATIONS

1

Petit déjeuner : 1 à 3 sources de protéines
(œuf, jambon, fromage blanc)



2

Déjeuner et dîner : 1 portion de protéines (volaille, poisson, viande)
voir 2 après muscultation si poids > 90kg.
+ enrichir son entrée en oléagineux, légumes secs, œufs, poissons gras



3

Collation glucidique avant l'entraînement :
fruit, compote, biscuits secs, barre de céréales



4

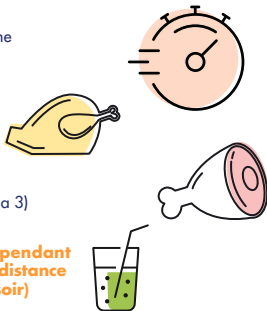
Collation/repas post effort : fromage blanc,
jambon/blanc de poulet, 20 à 30 g de whey selon le poids
3/5h après l'effort ou avant le coucher : 1 ou 2 fromages blancs



AMINCISSEMENT

MISER SUR LA QUALITÉ

- ▶ **Anticiper** l'amincissement ▶ -500 g **max** par semaine
- ▶ Réduire légèrement l'**apport énergétique** (desserts, grignotages)
- ▶ Prendre le temps de manger et de **mastiquer**
- ▶ Miser sur la **qualité des aliments**
- ▶ **Augmenter l'apport protéique**
- ▶ Consommer des **graisses de qualité** (surtout oméga 3)
 - ▶ noix, huile de colza/olive, poissons gras
- ▶ Consommer systématiquement une **boisson sucrée pendant l'effort et diminuer les apports glucidiques à distance de l'entraînement le plus exigeant (matin et soir)**



GLUCIDES : MOINS MAIS MIEUX

- ▶ **Légumineuses** = haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves
 - ▶ Index et charge glycémiques bas, riches en fibres et en micronutriments
- ▶ **Céréales complètes** = quinoa, flocons d'avoine, épeautre, blé complet, riz complet, boulgour, sarrasin
 - ▶ Index et charge glycémiques bas et riches en fibres
- ▶ **Fruits à croquer** ▶ Riches en fibres et nécessitent une mastication



Conserver des repas/collations sans interdits (pâtisserie, fast food, repas de famille... 1 fois par semaine) en profitant pleinement du moment sans manger plus que sa faim !

