Partie 2
L'ALIMENTATION PERICOMPETITIVE

ATHLÉ

FORMATION | **ENCADREMENT SPORTIF : filière performance**
Module M47 préserver l'athlète

L’alimentation péricompétitive

Camille Besson
Diététicienne Nutritionniste

Alimentation et compétition

- **<u>Objectifs :</u>**

- **Statut nutritionnel optimal, dont vigilance :**
  énergie disponible + hydratation

- **Éviter les troubles digestifs**

→ **Optimiser la performance,**
Éviter les contre-performances

3 jours d’alimentation équilibrée avant une compétition, ne suffiront pas à compenser des mois d’alimentation inadaptée

Les 3 jours avant la compétition

- Conserver les 3 repas / jour + 1 collation
- Augmenter l'hydratation : 2 L d'eau / jour en moyenne
- Privilégier des choix d'aliments maigres et peu sucrés
- Augmenter la consommation de féculents
- Maintenir la consommation de fruits
- Diminuer légèrement la conso de légumes au profit des féculents
- Maintenir la consommation de viande/poisson/oeuf/crustacé
- Maintenir la consommation de produits laitiers
- Eviter les produits sucrés
- et si possible ne pas consommer d'alcool

EN PRATIQUE

.**Augmenter les apports en glucides complexes**
.=> *augmenter la part des féculents en diminuant celle des légumes*
.=> *penser aux entrées type taboulé, salade de riz, de pomme de terre,..*
.=> *ajouter du pain aux repas*
.=> *penser aux desserts type semoule au lait, gâteaux de riz,..*

.**Pour équilibrer l'apport énergétique, évitez les aliments trop sucrés ou trop gras non indispensables à ce moment :**
.=> *sodas, pâtisseries, viennoiseries, fritures, panures, viandes grasses, plats en sauce, gratins, fast-food,..*

.**Garder un apport en matières grasses végétales crues :**
.=> *huiles d'assaisonnement, oléagineux, avocat,…*

.**Privilégier les viandes maigres, poissons, œufs**
.=> *dinde, poulet sans peau, jambon, colin, cabillaud, lieu noir,..*

.**Privilégier les laitages à 3 % de matière grasse**
.=> *éviter yaourts à la grecque, enrichis en crème*
.=> *conserver 1 portion de fromage / jour (30g)*

La veille de la compétition

- Hydratation importante
- Repas équilibrés, digestes, sans surcharge
- Pas d’aliments pouvant donner des sensations de lourdeur
- Pas d’innovation, repas déjà testés et bien tolérés

Le jour de la compétition

Éléments à prendre en compte

Le stress de la compétition, stress de la performance

=> augmente la sudation, dépense énergétique, troubles du transit

Durée de l'effort, type d'effort

⇒ impacte statut hydrique, stocks énergétiques,

⇒ fatigue musculaire et nerveuse, troubles digestifs

Enchaînement d'épreuves

=> gestion de la récupération, préparer l'épreuve suivante

Le jour de la compétition

.**Éviter une déshydratation préjudiciable à la performance**

.**Optimiser la disponibilité en énergie**

.**Limiter le temps de digestion, et les troubles du transit**

EN PRATIQUE

- Hydratation régulière, par petites quantités fractionnées, en évitant boissons gazeuses, acides (comme le coca), et hyperosmolaires*

- Boisson d'attente ou ration d'attente si nécessaire

- Dernier repas le plus digeste possible

- Terminer le dernier repas 3 heures avant le début de l'échauffement

A éviter	A privilégier
- **Produits gras et graisses cuites :** Charcuterie, viandes grasses, sauces, fritures, panures, aliments sautés, poisson à l'huile - **Aliments avec fibres irritantes** : Certains légumes : oignon, ail, poireaux, poivrons, champignons Céréales complètes, légumineuses - **Les fruits et légumes crus, ainsi que les choux** - **Boisson :** Le café - **Autre :** Le lait pur, selon tolérance perso	- **Cuisson sans matière grasse :** Assaisonnement mat. grasses crues - **Viande blanche, poisson maigre** - **Féculents :** Pain, pâtes, semoule, riz, patate douce - **Légumes cuits à fibres douces :** Carottes cuites, pointes d'asperges, betteraves cuites, courgettes, haricots verts fin - **Compotes, fruits cuits** - **Riz au lait, semoule au lait** Selon tolérance personnelle

EN PRATIQUE - Le dernier repas

Salade composée

- Salade de pâtes + haricots verts fins + thon

Assaisonnement : 1 petite cuill à soupe d'huile d'olive

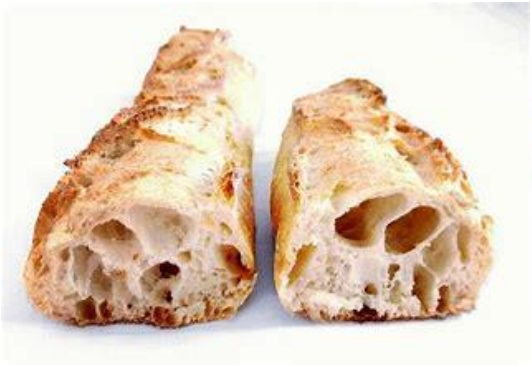
- Yaourt ou fromage blanc, ou yaourt soja

- Compote

Sandwich

- Sandwich avec 1/3 de baguette tradition + beurre ou St Moret + lamelles de courgette cuites + 2 tranches de jambon ou blanc de dinde

- Riz au lait



Boisson ou ration d’attente

→ entre le dernier repas et l’échauffement
→ optimiser l'hydratation
→ épargner les réserves en glycogène

- En réponse au stress de l'attente

=> déshydratation, fatigue nerveuse, utilisation de glucose

- Attention au risque d'hypoglycémie

=> dans les premières minutes d'effort si apports inadaptés

→ privilégier un mélange de glucose et fructose

Boisson d’attente

EN PRATIQUE

* Privilégier une boisson peu concentrée
  Repère : 15 à 20 g de sucre / 500 ml
  + un peu de sel

* Différents types de sucres dont fructose

* Par petites gorgées, fractionner
  500 ml dans les 2heures qui précèdent l'effort

<u>Exemples, pour 50 cL de boisson d'attente</u> :

** 30 cL d'eau + 20 cl jus de raisin + 1 pierre de sucre (10g)*

+ 1/4 sachet sel (= 1 pincée)

** 50 cL d'eau + 20 g de miel + 1/2 pierre de sucre (5g)*

+ 1/4 sachet sel (= 1 pincée)

Ration d’attente

ALIMENT GLUCIDIQUE + EAU

- Pain d’épices
- Barre de céréales adaptée
- Pâte de fruits
- Purée de fruits, compote
- Fruits secs (pas d’oléagineux) selon tolérance

Boisson ou ration d'attente

<u>Peuvent être utilisées :</u>

- Entre le dernier repas et l'épreuve

- Entre 2 épreuves
- (séries et finale par exemple, ou une course et un concours)

- Lors des concours de saut ou lancer

A toujours **tester en entraînement**

Débriefer après la compétition

Pendant l’effort

- **En dessous d'1h30 d'effort** => l’eau suffit

- **Au delà d'1h 30 :**

→ 50 à 70 cL d'eau / heure en fractionné

Selon tolérance et capacité personnelle

→ apports en glucides via boisson énergétique adaptée,

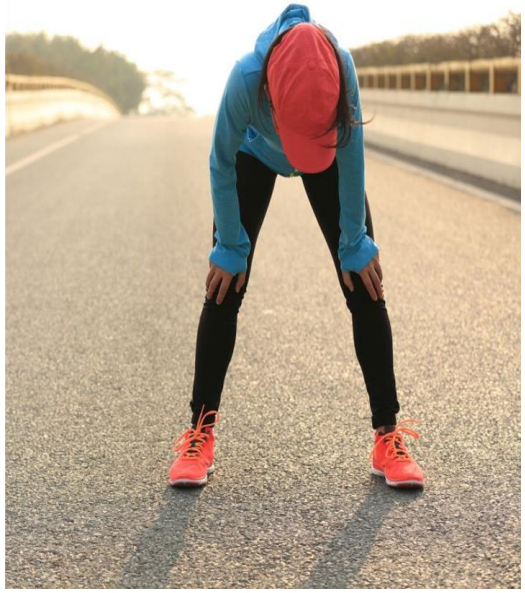
ou aliments solides spécifiques : 30 à 60 g de glucides / heure

→ 0,5 à 1 g de sel / 1 L

Post effort - La récupération

<u>L'exercice physique aura des impacts sur :</u>

- **la structure musculaire**
- **le système nerveux central**
- **les structures osseuses et tendineuses**
- **l'utilisation des minéraux**
(magnésium, potassium, sodium, eau,..)
- **les réserves d'énergie**
(→ glycogène utilisé par les muscles)



Les enjeux de la récupération à l'entraînement et après la compétition

- permettre les mécanismes d'adaptation recherchés par l'entraînemen
- processus de réparation et consolidation des tissus
- régénérer le statut hydrique
- régénérer les stocks de glycogène musculaire
- préparer l'organisme à la prochaine séance, ou la prochaine épreuve

Pourquoi ?

.**Adaptation du corps** aux **contraintes** de l'effort
.**Réduire** la **fatigue** et les **douleurs musculaires**
.**Optimiser** ses **capacités** et de sa **forme physique**
.**Prévenir** les **blessures**

Post effort - La récupération

1) Apport en eau

2) Combinaison de glucides et protéines

3)=> quantités à adapter selon l'effort

4) Apports en vitamines et minéraux

Optimiser la fenêtre métabolique :

30 min à 1H00 après l'effort

Post effort - La récupération

→ **Soit via le repas,** si consommé dans l'heure qui suit

→ **Soit via collation de récupération,** si repas qui suit tardif, ou système digestif n'étant pas prêt à recevoir un repas complet

Minéraux

> Penser aux eaux type hepar, contrex, st yorre

> Soupe et bouillon

> Fruits, légumes

> Oléagineux

> Fruits ses

Glucides assimilés rapidement

> Fruits et fruits secs

> Miel, poudre chocolat

> Pâte de fruits

> Riz au lait

> Barre de céréales

Protéines

> Lait, fromage blanc

> Oléagineux

> Jambon,
blanc de dinde,
œufs,..

- **Eau** hepar, contrex, st yorre **- 1 yaourt ou fromage blanc** + miel ou confiture - **1 barre de céréales**	- **Eau** - **1 riz au lait** maison ou industriel - **2 poignées d'oléagineux et fruits secs** : amandes, cranberries, noisettes, raisins secs, noix de cajou,..

- **Eau**

- Energy balls maison, mixer :
  * **40 g de fruits secs** (dates, cranberries, raisins secs,..)
  * **2 cuill à soupe de flocons d'avoine**
  * **30 g d'oléagineux** (noix de cajou, amandes, noisettes,..)

L’essentiel

> Assurer un **bon confort digestif**

> Optimiser **l’hydratation et la disponibilité énergétique**

> S’aider d’une **ration ou boisson d’attente**

> **Tester à l’entraînement**, ne pas innover en compétition

> **Anticiper sa récupération :**
si déplacement, apporter de quoi garantir une bonne récupération
en profitant de la fenêtre métabolique

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Responsable du module : Thierry MOYSE
Présentation réalisé par Camille BESSON – nutritionniste – ETR ligue des Pays de Loire