

# SPORT ET DIETETIQUE

## BESOINS

**GLUCIDES** : 1g = 4kcal     **55% de l'apport énergétique quotidien**

Glucides à indice glycémique élevé ( IG) : Pain, purée, riz blanc, corn flakes

Glucides à indice glycémique bas : Pommes de terre, pâtes, riz complet, pommes, lentilles.

**PROTEINES** : 1g = 4kcal     **15% de l'apport énergétique quotidien**

Apport d'origine animale et d'origine végétale à part égale

Besoins normaux 1g / kg

Coureur de fond : 1,5 g / kg / jour

Sportif de force : 1,2 g / kg / jour

**LIPIDES** : 1g = 9 kcal     **30% de l'apport énergétique quotidien**

Pas de besoins augmentés pour les sportifs.

## **MINERAUX, OLIGO-ELEMENTS, VITAMINES**

Sont apportés par les aliments. Normalement une alimentation équilibrée en apporte assez.

**CALCIUM** : Important chez l'adolescent sportif.

**FER** : Surveillance à faire chez les enfants, les femmes, les coureurs longue distance et les sportifs collectifs ayant de nombreux entraînements.

Besoins normaux : 10mg / jour

Sportif de haut niveau et endurance : 60 mg / jour

Attention aux régimes végétariens et végétaliens.

Le FER se trouve dans le poisson, la viande, le foie, le cacao, les jaunes d'oeufs, les haricots, les lentilles, les abricots secs, les dattes.

**EAU** : Le sportif doit consommer 3 à 6l / jour

50% sont fournis par les aliments

50% fournis par les boissons, eau, jus de fruits, thé, café.

Pendant les repas nous absorbons : 0,3 l à 0,5 l

Entre les repas, 2h après ou 1h avant.?

# ENTRAINEMENT

Prendre 4 repas par jour à heures régulières

## PETIT DEJEUNER

1 boissons sucrée : Café, thé, infusion, chicorée.

1 produit laitier : Lait ½ écrémé, chocolat liquide, yaourt ou fromage blanc.

Pain, biscottes, céréales

Beurre ou margarine allégée

Miel ou confiture ou compote ou fruit sec.

1 fruit cru ou cuit ou jus de fruit.

exemple : 1 ou 2 yaourts + muesli+ fruits + miel + sucre

## DEJEUNER

1 Crudité ou 1 fruit cru

1 Viande blanche ou rouge ou du fromage

Glucides complexes : Riz, pâtes, pommes de terre, maïs, semoule.

ou dessert : gâteau de semoule ou tarte aux fruits ou fruits secs ou barre de céréales.

Légumes verts

1 Laitage

Pain ou biscotte

Boisson

Assaisonnement : Citron, herbes, huile d'olives,

Viande grillée, poisson au court bouillon.

## GOUTER

1 Produit laitier : lait ou yaourt ou fromage blanc.

Pain ou biscotte

1 Fruit cru ou cuit ou compote ou jus de fruit.

Boisson chaude ou froide.

## DINER

Potage de légumes

Viande rouge ou blanche ou poisson ou oeuf (dur ou coque).

Légumes verts ou glucides complexes

## QUANTITES QUOTIDIENNES

Lait ½ écrémé : 0,4l, fromage : 30g Viande ou poisson : 250g oeuf : ½ Pain : 250g

Céréales : 60g Pommes de terre ou riz ou pâtes : 400g Légumes verts : 400g

Agrumes : 150g autres fruits : 150g Beurre : 15g Huile : 30g Miel ou confiture : 50g

# AVANT LA COMPETITION

Pour les épreuves de longue durée, on propose :

**Le REGIME SCANDINAVE PRECOMPETITIF sur une SEMAINE :**

J-7 : Entraînement allant jusqu'à épuisement: 2 à 7H par jour..

- Pendant 3 jours :

Régime hyperprotidique-lipidique et glucidique normal à 50% de l'apport énergétique quotidien.

+ entraînement de 90, 60 et 40 mn pour la course à pied.

- Les 3 jours suivants :

Régime hyperglucidique à 70% de l'apport énergétique +

+ entraînement avec 30, 20 et 0 mn.

## TROIS JOURS AVANT

Le sportif évitera les aliments gras, fumés, faisandés, marinés ou très épicés.

les charcuteries sauf le jambon

Les légumes secs, les haricots, les choux, la courge, les concombres.

Les sauces grasses, les fritures.

Les alcools, les boissons gazeuses

Le lait la veille.

LES 3 SOIRS AVANT, prendre des PATES

## LE REPAS 3 HEURES AVANT L'EPREUVE

Il doit être terminé 3 heures avant le début de l'épreuve.

## POUR LE PETIT DEJEUNER

Habituel et renforcé en glucides et protéines : Céréales, gâteau de riz, semoule avec des fruits du fromage blanc ou des petits gâteaux ou du pain d'épice.

## POUR LE DEJEUNER

Une entrée de légumes cuits, haricots verts, betteraves rouges avec jus de citron.

Pommes de terre ou riz 400g, avec coulis de tomates

Une viande grillée

1 dessert, yaourt ou fromage blanc avec sucre ou miel ou fruits crus ou tartes ou biscuits.

Pain : 80g Eau : ½ l

## DANS L' HEURE AVANT LE DEPART OU LE DEBUT DE L'ECHAUFFEMENT

**Boire** par petites quantités : thé sucré ou jus de fruits ou boissons sucrées

**A TEMPERATURE FRAICHE ET TOUTES LES 15mn.**

Valable pour la course à pied, le cyclisme, le ski de fond, le tennis.

# PENDANT L'EPREUVE

## DUREE SUPERIEURE A 1 HEURE

HYDRATATION : Régulière toutes les 15, 30 mn en ralentissant l'allure pour faciliter l'ingestion de

EAU + GLUCOSE + MALTOSE + MALTODEXTRINES + SEL =  
BOISSON DE L'EFFORT

Apport de 250 à 1.200l par heure avec 25 à 120g de sucre.

Entre 2 mi-temps : boire 2 à 3 verres d'eau



## DUREE DE PLUS DE 3 HEURES

Ajouter des apports solides : glucides, bonbons, fruits secs, pâtes de fruit, barres de céréales, cake aux fruits.

## DUREE DE PLUS DE 5 HEURES

Un minirepas toutes les 3 heures

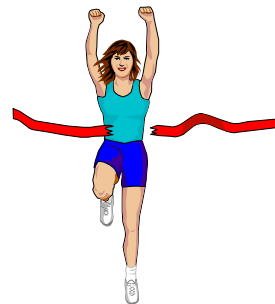
Prendre des boissons type 'repas complet' ou aliment d'apport équilibré à l'effort.

## EPREUVES SUR PLUSIEURS JOURS

Surveiller chaque jour son poids

Hydratation

Recharger en glucides dès la fin de chaque épreuves.



# RECUPERATION APRES L' EPREUVE

## DANS LES 2 HEURES SUIVANT L' EPREUVE

Réhydratation : 1l et plus

Apport glucidique :

1 boisson d' effort d'apport glucidique, jus de fruit, lait ½ écrémé ou potage ou tisane.

Sucre, miel, bonbons, biscuits, gâteaux.

Viande ou jambon 1 heure après.

## DANS LES 2 HEURES QUI SUIVENT

Poursuite de la réhydratation

Apport glucidique complexe

Alimentation équilibrée

Exemple : Potage de légumes avec pâtes

Viande ou poisson maigre

Pommes de terre ou riz

Laitage

Dessert sucré

Pain eau

## LE LENDEMAIN ET LES JOURS SUIVANTS

L'alimentation sera hypercalorique, riche en glucides et normale en protéines.

