

## 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



Œufs



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**



**Oléagineux  
et graines**



**Poivrons**



**Ail, oignon**



## 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)



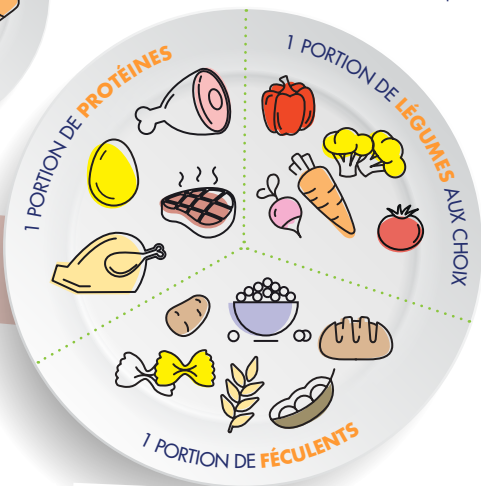
- ▶ 2 verres d'eau au cours du repas



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<sup>re</sup> 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**



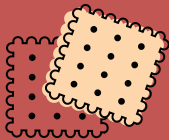
- ▶ Un plaisir raisonné et raisonnable
- ▶ Riche en éléments bénéfiques pour le sportif (antioxydants, magnésium)

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

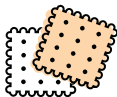
## APPORT GLUCIDIQUE :



Banane mûre



Compote

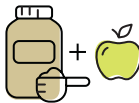


Biscuits secs



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

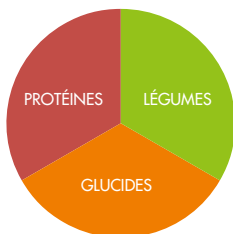


**GLUCIDES** : féculents (légumineuses, céréales), fruits, sucreries

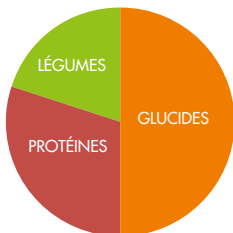
► **Le principal carburant de l'organisme à l'effort**

## RÉPARTITION DES GLUCIDES

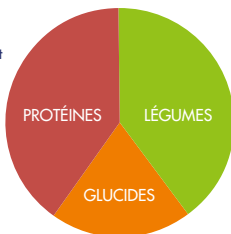
**DANS L'ASSIETTE, À CHAQUE REPAS, EN FONCTION DE L'OBJECTIF :**



► Stabilisation du poids,  
charge d'entraînement  
moyenne



► Prise de muscle, entraînement  
intensif, fatigue, compétition



► Amincissement,  
blessure et repos

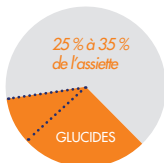


## RÉPARTITION DES GLUCIDES

### 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

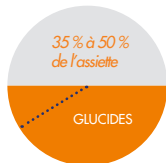
## RÉPARTITION DES GLUCIDES

### 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

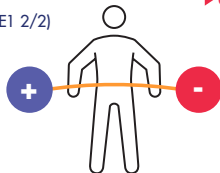


- ▶ Après une séance difficile + selon la faim 1 entrée et/ou 1 dessert glucidique et protéique (salade de lentilles, fromage blanc à la crème de marron...)



## 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)



Progression

=

Fatigue / contre-performance

## ÉLÉMENTS AGRESSEURS

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

## 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



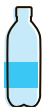
Mauvais



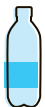
Très mauvais

## COMMENT M'HYDRATER ?

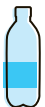
► **AU MOINS 2 À 2,5 L D'EAU AU TOTAL**



+



+



+



+



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

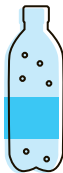
## HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

- ▶ 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**

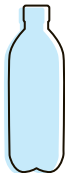
### ▶ VOLUME CONSEILLÉ

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



250 à 500 ml  
eau minéralisée

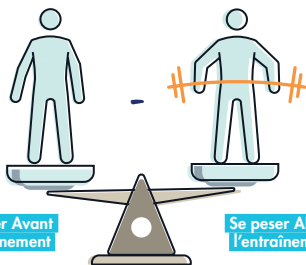
+



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

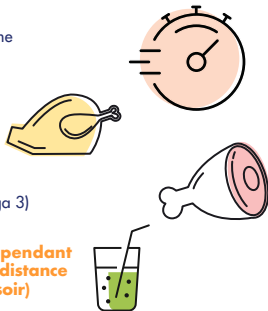
**Collation/repas post effort :** fromage blanc, jambon/blanc de poulet, 20 à 30 g de whey selon le poids  
3/5h après l'effort ou avant le coucher : 1 ou 2 fromages blancs



# 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 !

