

L'ALIMENTATION AUTOUR DE L'EFFORT

Périodisation de l'alimentation

Alimentation en journée d'entraînement ≠ Alimentation en journée off

Journée d'entraînement

- ↗ Dépenses énergétiques
- ↗ Des besoins en énergie et en eau dues aux séances
- ↗ Glucides : (féculents, fruits)
- ↗ Protéines : (viande, poisson, œufs, produits laitiers)
- ↗ Hydratation : (boisson de l'effort, eau, eau minéralisée)

Journée off

- Dépenses énergétiques modérées
- ↘ Glucides : légumes à volonté, baisse des féculents
- = Maintien d'un bon apport en protéines
- = Maintien d'une bonne hydratation
1.5 à 2L/jour

Périodisation de l'alimentation

Fruits et légumes

Féculents
Légumineuses

Produits laitiers
et dérivés au soja

Viande,
poisson, œuf

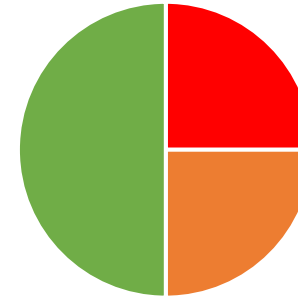
Matières grasses
Fruits à coque et graines

Sucre et produits sucrés

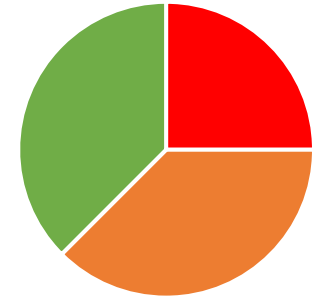


Environ 25cm

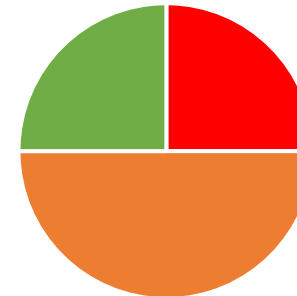
Jour off



Jour d'entraînement de
haute intensité



Veille d'un match



! À adapter en fonction de la situation !

Entraînement : Avant

En fonction de l'heure de l'entraînement

Repas
Minimum 3h avant

				
1 Au moins un peu de féculents	2 Une source de protéines	3 Des légumes que vous digérez bien	4 Fruits	5 Produit laitier

Petit déjeuner ou collation
Minimum 2h avant

					
1 Source de protéines	2 Aliment(s) qui apporte(nt) de l'énergie				

Facultatif
Petite collation
Plutôt moins d'1h avant

					
Aliment(s) qui apporte(nt) de l'énergie					

Entraînement : Pendant

- ▷ Entraînement de **1h ou moins**
- ▷ **Muscu** ou renforcement musculaire



Eau seulement
(500ml-1L / h)

- ▷ Entraînement **intense >1h**
- ▷ Enchaînement de **muscu et terrain**
- ▷ Entraînement **sans avoir petit déjeuné**



+



Boisson sucrée ou
sucres rapides

Eau

Quelques gorgées ou un morceau
de pâte de fruits avec de l'eau
toutes les 15-20min

**Boisson
sucrée 500ml**



EAU
2/3

+



JUS DE RAISIN
1/3

+



1g de **SEL**



Gourde de boisson
sucrée pour
l'entraînement



Entraînement : Après

En fonction de l'heure de l'entraînement

Collation après l'entraînement

Le plus rapidement possible après l'entraînement si le prochain repas est **plus d'1h après l'entraînement**



1 Source de protéines



2 Aliment(s) qui apporte(nt) de l'énergie



3 Oléagineux



4 Eau

Repas

Dans l'heure qui suit l'entraînement



1 Une source de protéines



2 Légumes



3 Au moins un peu de féculents



4 Fruit



5 Produit laitier

Match : Avant

Dès la veille

Objectifs : - Augmenter les stocks d'énergie - Préserver le système digestif

**Augmenter l'apport glucidique
afin d'augmenter les stocks en
glucides**



Féculents à chaque repas



Desserts sucrés peu gras (cake, riz au lait, sorbet, compote...)



Fruits

**Préserver le système digestif
(sensibilité individuelle)**



Légumineuses



Choux



Féculents complets



Fruits irritables



Aliments gras



Lactose

Ne pas oublier



Crudités (selon tolérance)



Viande, poisson, œuf

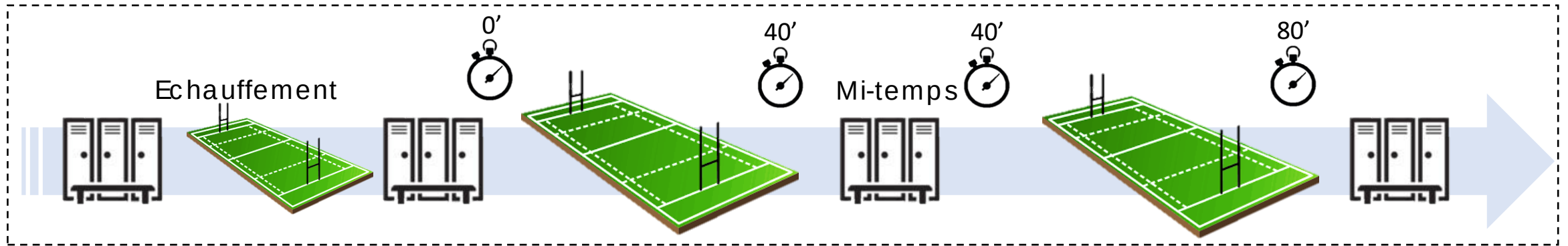


Légumes cuits



Produits laitiers

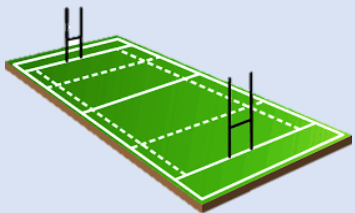
Match : Pendant



A l'arrivée dans le vestiaire et jusqu'à la fin du match, il peut être intéressant de consommer des **aliments sucrés** (source d'énergie), en petites quantités et régulièrement



Dans le **vestiaire**, quand vous êtes **au repos**, prendre des **aliments solides**



Sur le **terrain** ou juste avant d'y aller, prendre des **sucres rapides**



(Boisson énergétique)



Surtout en 2^{ème} mi-temps ou si coup de mou

Match : Après

Essayer de manger rapidement après le match

**Réparer les dommages
musculaires**



Sources de protéines

**Restaurer les
réserves
d'énergie**



Aliments « plaisir »

Se réhydrater



St Yorre

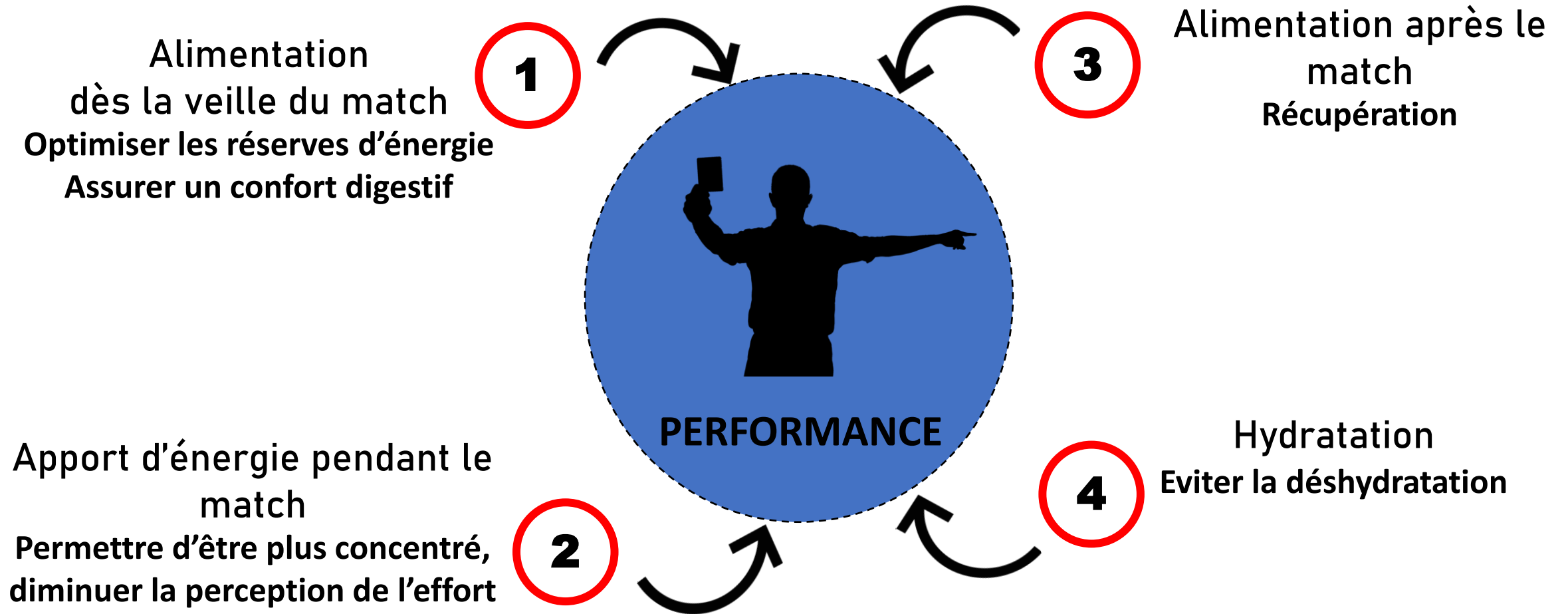
Smoothie

**Réduire
l'inflammation,
protéger**



Fruits et légumes riches en
antioxydants

Match – Pour résumer



Match – Pour résumer

	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	24h
Jour 1	1 bol Muesli 3-4 cas de fromage blanc 1 filet de miel 1 fruit de saison	1 filet de poulet Semoule Haricots verts Yaourt nature + sucre	1 barre de céréales		Boisson d'effort <u>Mi-temps</u> : Amandes Banane	1 bol FB avec des framboises Jus de raisin	<u>Poke</u> : Saumon, avocat, riz, mangue, edamame, carotte... Fromage		

Match à 15h, digestion lente sur le déjeuner

	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	24h
Jour 2	<u>Brunch</u> : Œufs, jambon, pain de mie complet (en fonction tolérance), 1 fruit, muesli, yaourt nature, sirop d'agave		1 barre de céréales 1 fruit		Boisson d'effort <u>Mi-temps</u> : Énergie ball	Sandwich jambon fromage	Entrée de crudités Steak haché, pomme de terre sauté, champignons Salade de fruit + Yaourt		

Match à 15h, privilégie le brunch à 2 repas distincts, collation transportable après match

	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	24h
Jour 3	Œuf Fromage frais Tartine de pain aux céréales Skyr		Salade de pâtes, tomates cerises, vinaigre balsamique, œuf, mozzarella Fromage blanc			Boisson d'effort <u>Mi-temps</u> : Compote	Smoothie protéiné	Chili sin carne Riz Tartelette aux pommes	

Match à 17h, végétarien, système digestif fragile

Match – Pour résumer

	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	24h
Jour 4		Pancakes flocons d'avoine Confiture de fraise Emmental Raisin		Aiguillettes de poulet Champignons Pâtes Yaourt à boire et 1 fruit		1 compote	Boisson d'effort <u>Mi-temps</u> : Amandes Banane		Couscous (plutôt poulet que merguez) Riz au lait

Match à 19h, privilégie le sommeil le matin

	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	24h
Jour 5	1 café 1 fruit	Pavé de saumon au sésame Riz Blanc de poireaux Yaourt aux fruit		Muesli chocolat Fromage blanc Fraise		Sandwich jambon emmental Abricot sec Poignée d'amandes		<u>Mi-temps</u> : Énergie ball Gel énergétique Noix	Smoothie protéiné Fruit Glace

Match à 21h, difficultés à manger le matin, collation conséquente

« Le jour J, j'adapte mon alimentation en fonction de l'heure et de mon ressenti »