

Conseils nutritionnels pour la préparation d'une compétition

II Les rations types :

Faire une ration consiste à établir un **tableau** qui met en relation des **aliments à consommer** avec des **quantités adaptées**.

L'alimentation doit donc être **variée et diversifiée** le plus possible afin de **couvrir tous ses besoins** :

- **DIVERSIFIER** = Consommer des aliments provenant de différents groupes alimentaires (Exemples : VPO = viandes-poissons-œufs/ produits laitiers/ féculents/ fruits et légumes...)
- **VARIER** = Consommer différents aliments au sein d'un même groupe alimentaire (Exemples : F&L = pomme, poire, ananas, haricots, carotte, courgette...)

A) La ration avant compétition :

1. D'une semaine jusqu'à la veille la compétition :

3 types de régimes :

Régime sans résidu strict <i>(Pas de fibres = ni F&L et pas de produits laitiers)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Viande-poisson à la vapeur ou grillés (blanc poulet, crevettes, steak de bœuf...)- Œufs bien cuits
Régime sans résidu moins strict	<ul style="list-style-type: none">- Rajout du pain grillé- Fromage à pâtes cuites = gruyère, cantal, tomme
Régime pauvre en fibres	<ul style="list-style-type: none">- Légumes = courgette, carotte, haricots verts, salade verte, tomate- Fruits cuits mixés = banane, pomme, poire- Céréales = blé, riz, avoine, maïs...- Produits laitiers- VPO maigre = volaille (poulet, dinde...)

2. Le dernier repas avant la compétition :

Règle des 3h en évitant :

- ❖ Les fibres et les lipides (graisses) afin de ne pas avoir des problèmes digestifs lors de l'effort

B) La ration pendant la compétition :

- ✓ Eau à T° ambiante
- ✓ Barre de céréales ou au chocolat
- ✓ Pâtes de fruits
- ✓ Fruits (orange, banane)
- ✓ Du pain d'épice

C) La ration de récupération :

Temps	Aliments	Rôles
Immédiatement	300-500 mL d'eau à T° ambiante → Eau de Vichy, Badoit	Réhydratation Apport de minéraux
+ 30 min	Jus de fruits	Apport de potassium
	¼ L de lait ou 1 yaourt à boire	Pour reconstruire les muscles
	¼ à ½ L d'eau	Aider les reins à éliminer

1. Premier repas après la compétition :

- ✓ Augmenter l'eau : 2,5-3L d'eau dans les 24h (*Eau, Potages, Bouillons, Jus de fruits et Pas d'alcool*)
- ✓ *Beurre cru* intéressant pour l'apport de VIT A, AG qui interviennent dans la contraction musculaire
- ✓ *Huiles végétales = de noix et de colza* riches en w3 pour diminuer l'état inflammatoire
- ✓ Protéines animales = *viande blanche* associée à des glucides = *fruits et légumes crus et cuits* pour l'apport de vitamines et minéraux

2. Le lendemain de la compétition :

- ✓ Manger salé
- ✓ Boire 2L min d'eau (jus de fruits, eau)
- ✓ Manger des fruits et légumes : permet d'augmenter l'excrétion urinaire chargée de toxines
- ✓ Beurre demi-sel + huiles végétales
- ✓ Vinaigre de cidre pour diminuer l'état inflammatoire et la fatigue physiologique

Aliments	A ÉVITER (en cas de problèmes digestifs)	CONSEILLÉ
Boissons	- Alcool - Boissons gazeuses	EAU
Potages	- Bouillons de viande - Soupe de poisson - Potages à base de légumes interdits (dernier repas)	Tous les autres
Féculents	- Fris	Tous
Pain	- Frais, chaud - Mie de pain - Pain complet et céréales	Température ambiante Croûte
Légumes	- Asperge, choux-fleurs, courges, concombre, épinard, navet, céleri, champignon - Oignons et échalote crus + Ail	Tous les autres
Produits laitiers	- Gras - Fromages fermenté	Lait ½ écrémé
Œufs		Toutes cuissons 3-4x/ semaine
Produits de la mer	- Poissons salés, fumés - Anchois, sardine, hareng	Tous les autres
Viandes	- Viandes salées, fumées - Porc, mouton - Abats, oie, canard, escargot	Porc rôti dégraissé et froid Viandes maigres
Charcuterie	Toutes les autres	Jambon de Paris, de Parme, de Bayonne, de York Saucissons secs
Corps gras	Graisses cuites, sauces, ragoûts, mayonnaise	Tous crus
Pâtisserie	Pâtes feuilletées, gâteaux à la crème	
Epices	Toutes les autres	Thym, laurier, fines herbes, persil

III Rations et menus types avant une compétition :

Tableau de répartition pour l'homme de référence (20-40 ans) ayant une activité moyenne (11,4 MJ)

Aliments	Quantités (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Lait ½ écrémé	350	11,2		16,1	150	100	100	
Fromage	40	9,1	11,2		40 (selon les repas)			
VPO maigre	200	44	10		50	100		50
Pain	200	16	2	110	70	50	30	50
Céréales	200	20		150		100		100
Légumes	400	4		20		200		200
Fruits	300			36		100	100	100
Beurre	25		24,6		25 (selon les repas)			
Huile	40		40		40 (selon les repas)			
Sucre	40			40	50 (selon les repas)			
TOTAL (g)		104,3	87,8	372,1				
TOTAL (kJ)	11 435	1 773	3 336	6 326				
TOTAL (kcal)	2 695	417	790	1 488				
TOTAL (%AET)	100	16	29	55				

- 1 yaourt = 100 ou 125g/ 1 tasse-mug = 250ml
- 1 portion de viande = 100g/ 1 portion de poisson = 200-300g
- 1/8 de baguette = 30g
- 1 Cuillère à Soupe d'Huile = 10g

g = grammes
J = Joules
Cal = Calories
AET = Apport Energétique Total

Pour l'ENTRAÎNEMENT			
Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Lait ½ écrémé Baguette Beurre Miel Jambon Jus de fruits	Carottes râpées Poulet rôti Pomme de terre vapeur Fromage blanc sucré Clémentines	Sandwich au gruyère Pomme	Potages Cabillaud Riz et blanc de poireaux Yaourt sucré Compote pomme fraise
Pour le DERNIER REPAS			
Bouillon de légumes/ Pâtes sauce tomate/ Blanc de dinde/ Fromage blanc sucré/ Compote de pomme			
Pour la RÉCUPÉRATION			
Bouillon de légumes/ Pâtes sauce tomate/ Salade/ Œuf mollet/ Poire et abricots secs			
Pour le LENDEMAIN			
Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Baguette Beurre Miel Yaourt Jus de fruits	Tomates vinaigrette Pâtes Fromage râpé Poire	Sandwich au brie Jus de fruits	Potage de légumes Saumon Courgettes et riz Petits suisses Kiwis