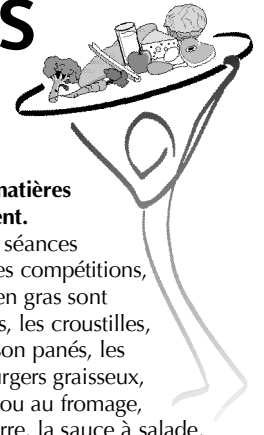


# CONSEILS POUR LES TOURNOIS

## Les liquides et l'alimentation les jours où vous avez plusieurs activités ou séances d'entraînement



### Les jours où vous avez plusieurs activités ou séances d'entraînement, l'alimentation fournit :

- Suffisamment d'énergie
- Le confort physique; le contrôle de la faim
- La concentration mentale pour avoir les meilleures techniques et habiletés

### Objectifs :

- Consommation suffisante de liquides et d'électrolytes
- Alimentation riche en glucides, suffisante en protéines et faible en gras

### Pourquoi?

- Pour remplacer/maximiser les niveaux de liquides et prévenir la déshydratation.
- Pour fournir l'énergie avant et pendant l'entraînement ou la compétition.
- Pour calmer la faim.
- Pour digérer rapidement et facilement les aliments.
- Pour avoir assez d'énergie et d'éléments nutritifs pour récupérer et se préparer en prévision de la prochaine séance d'entraînement ou compétition.

### Le moment idéal et la grosseur du repas ou du goûter ont un lien entre eux.

La quantité et le type d'aliments varieront en fonction de la période de temps entre le repas ou goûter et le début de l'entraînement ou de la compétition. Les liquides et aliments de récupération après une séance d'exercice peuvent être votre repas avant l'exercice pour la prochaine activité. Insistez sur les liquides et glucides.

Prévoyez en général de :

- 3 à 4 heures pour digérer un gros repas
- 2 à 3 heures pour un petit repas
- 1 à 2 heures pour un petit goûter, un repas fait au mélangeur ou un repas liquide, tout dépendant de votre métabolisme

**ATTENTION :** Les aliments épicés, donnant des gaz, gras ou riches en fibres peuvent causer un certain inconfort. Les aliments contenant de la caféine peuvent aussi créer des problèmes. **Si vous ne mangez pas souvent de légumineuses, elles auront trop de fibres pour vous.**

### L'objectif peut varier d'un sport à l'autre :

- Buvez du liquide et des glucides après vos activités.
- Essayez de boire de 150 à 350 ml de liquide environ 15 minutes avant la prochaine activité.
- Consommez un repas ou goûter riche en glucides de 2 à 4 heures avant l'activité.

- Si vous avez tendance à avoir des problèmes de digestion avant les compétitions, choisissez les produits faibles en fibres, les jus, les aliments en purée.
- Prenez un repas équilibré si votre activité aura lieu dans plus de 3 heures.

### Conseils concernant la salubrité des aliments :

Si vous amenez vos aliments avec vous, rangez-les de manière à éviter la contamination bactérienne. Si vous achetez des aliments sur le site de la compétition, n'oubliez pas que les aliments qu'il faut manger chauds (température), (p. ex. viande, plats mijotés, riz) ne doivent pas être servis tièdes. Les aliments qu'il faut manger froids (viandes froides, salades, sandwiches, lait, crème anglaise, etc.) doivent être servis à température froide.

**Faites des essais pendant l'entraînement pour voir quels liquides et aliments vous conviennent le mieux ainsi que les quantités idéales.**

**N'essayez jamais de nouveaux aliments ou boissons avant ou pendant une compétition.**

CONVERSION : 250 ml = 1 tasse = 8 oz

### **PENDANT les jours ou tournois où vous avez plusieurs activités, insistez sur les liquides et les glucides**

**Liquides :** Eau, jus, lait faible en gras ou encore autres boissons sport.

**Aliments riches en glucides** venant des plantes (produits céréaliers, légumes et fruits), lait et yogourt. Choisissez aussi le pain, les petits pains ronds, les céréales, le riz, les pâtes, les craquelins ou biscuits faibles en gras, les fruits, le lait ou le yogourt faibles en gras ou les boissons contenant des glucides comme le jus, le lait ou les boissons sport.

**Nous digérons les aliments riches en protéines plus lentement que les glucides, ce qui fait qu'ils calment la faim plus longtemps.** Ces aliments sont riches en protéines :

lait faible en gras, yogourt, viande maigre, poulet sans la peau, œufs, poisson non pané ou légumineuses (haricots, pois et lentilles). Si votre choix de protéines est un aliment plus riche en matières grasses (beurre d'arachide, noix/graines, fromage), il faut en consommer seulement une petite quantité avec vos glucides (pain, craquelins, fruits, etc.).

### Nous digérons les matières grasses très lentement.

Avant la plupart des séances d'entraînement et des compétitions, les aliments faibles en gras sont préférables. Les frites, les croustilles, le poulet ou le poisson panés, les hot-dogs, les hamburgers gras, la sauce à la crème ou au fromage, la margarine, le beurre, la sauce à salade, le fromage, le beurre d'arachide, les noix, les graines et le chocolat contiennent une quantité importante de gras.

**Idées de repas :** Planifiez quels aliments vous allez amener avec vous ou lesquels vous pourrez acheter sur place pour faire un repas.

- Rôtie, œufs, jus de fruits, yogourt
- Gruau ou céréales, lait, banane ou raisins secs, jus de fruits
- Crêpes avec un peu de sirop/tartinade, jambon, jus
- Sandwich à la viande maigre, laitue et tomates, lait, biscuit à la farine d'avoine et aux raisins secs, fruit
- Soupe minestrone, bagel, lait
- Pâtes avec sauce aux légumes, jus, compote de pommes
- Plat mijoté de riz et poulet avec des petits pois, lait
- Pita avec dinde et légumes, yogourt, fruit ou barre granola

### Idées de goûters :

- Fruits (frais, en boîte ou en jus) ou craquelins
- Muffin faible en gras, jus de fruits ou coupe de fruits
- Yogourt, barres de fruits ou biscuits à l'arrow-root, jus
- Pita avec houmous, jus de légumes
- Soupe de légumes, petit pain rond croustillé
- Chocolat chaud fait avec du lait, bagel
- Barre granola ou barre sport, fruit, boisson sport
- Bretzels, jus
- Sandwich à la confiture et au beurre d'arachide, lait au chocolat

### Goûters pour le sac à dos ou la voiture :

- Céréales sèches
- Barres granola, sport or énergétiques
- Petits jus ou coupe de fruits
- Craquelins
- Thon ou haricots en boîte avec couvercle qui s'ouvre en le soulevant
- Fruits secs
- Mélange montagnard avec céréales

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

[www.coach.ca](http://www.coach.ca)

Association canadienne des entraîneurs

(613) 235-5000

