



Boissons pour sportifs

Utile si :

- Entraînement ou épreuve dure + de 1h et d'intensité élevée
- Si en compétition le nageur a de la difficulté à manger des aliments solides
- Entre deux épreuves rapprochées (moins de 30min)
- Combiner hydratation et apport en glucides

Comment choisir sa boisson ?

- Le goût
- Le ratio glucides/100ml doit être de 6 à 8g/100ml
- Si trop sucré, cela peut causer malaises digestifs



Quoi manger avant/pendant/après

Contexte d'entraînement/compétition :

Délais avant entraînement ou épreuve	À prioriser	À éviter	Quantité
3 à 4h	Glucides + protéines	Gras, plat épicé	Repas équilibré
2 à 3h	Glucides + un peu de protéines	Gras et pas trop de protéines*	3 à 6 aliments riches en glucides + 1 riche en protéines
1 à 2h	Glucides	Fibres, gras, protéines	1 aliment riche en glucides
30min à 1h	Glucides	Fibres, gras, et protéines	1 à 3 aliments riches en glucides
Pendant	Glucides sous forme liquide ou eau	Aliment solide	1g/kg/h glucides + 125ml d'eau au 15min
Après	Eau, glucides et protéines	Sucrerie, aliments riches en gras	1g/kg de glucides + 7 g de protéines



Aide mémoire nutrition Natation compétition

Par Nicolas Proulx-Bégin

Infos tiré de Nutrition sport et performance, Nutrition et performances sportives.



Comment choisir ses céréales à déjeuner ?

Critères à considérer par portion de 30g de céréales :

Fibres	Au minimum 3 g
Sucres	Au maximum 5g pour des céréales sans fruits
	Au maximum 10g pour des céréales avec fruits
Lipides	Au maximum 3g, sauf pour des céréales avec noix, amandes ou graines
Ingrédients	Grains entiers = 1er ingrédients (blé entier, avoine entière, etc) Éviter: huiles hydrogénées, huiles tropicales (coco, coprah, palme)



L'hydratation, ne pas la sous-estimer !

1% de déshydratation = Diminution de 10% de la capacité physique !

Conseils pour éviter la déshydratation:

- 1- Bien s'hydrater au quotidien
- 2- Boire par petites gorgées entre 150 et 250ml de liquides au 15 minutes à l'entraînement. En répartissant les gorgées on évite ainsi les inconforts.
- 3- Se peser avant et après l'entraînement pour estimer le volume d'eau perdue : Poids perdu en kg = eau perdue en litres
- 4- Pour chaque kilo de poids perdu, il faut boire 1,5 litres de liquides
- 5- Ne pas trop boire ! Gardez en tête que le corps humain ne peut pas assimiler plus d'1 litres de liquides par heure.

La natation c'est,

- Plusieurs entraînements par jour
- Plusieurs épreuves par jour en compétition
- Échauffement tôt le matin en compétition
- Finales l'après-midi/soirée
- Environnement chaud et humide
- Beaucoup de bruits
- Des efforts de courtes durées

=

L'alimentation et l'hydratation sont donc des facteurs importants pour bien performer !



Votre allié en compétition ? Les glucides !

Entre vos épreuves :

Si moins d'1h = GLUCIDES

Sources : Banane, fruits séchés, pains de grains entiers, bagels, ananas, melon, muffin maison fait de grains entiers, barres tendres*, certains craquelins (ex. Triscuit original). Favoriser les aliments riches en glucides.

***voir section sur barres tendres**

ON ÉVITE : Bonbons, chocolat, aliments riches en gras, fromage, sucres simples et protéines,

Si plus de 2h et après votre dernière épreuve = Glucides + protéines

Ex.: lait au choco UTH boisson de soya au choco en boîte

Recommandations Déjeuners en compétition

Miser sur les sources de glucides complexes:

Pain de grains entiers, bagel, fruits, gruau

Manger aliments familiers

Éviter tous les aliments trop riches en gras et en protéines

Inclure une petite quantité de protéines* au déjeuner: lait, yogourt, oeuf, fromage, beurre de noix, boisson de soya

Séparer le déjeuner en deux au besoin (avant et après échauffement de compé)

Exemples: Bol de gruau avec fruits, bagel avec beurre d'arachides + fruits + lait, 1-2 oeufs avec pain brun et fruits, yogourt + fruits + granola.

LE MOT D'ORDRE en compétition :
JAMAIS ESSAYER UN ALIMENT NOUVEAU!!

« Ma barre c'est la meilleure ! »

À vérifier sur l'étiquette des barres tendres:

1- Grains entiers = 1er ingrédients sur la liste

2- Par portion (par barre de 35g)

Fibres	Au moins 2 g
Sucres	Moins de 10g
Gras saturés et trans	1g maximum
Protéines	Au moins 2 g

Ex. Kashi, Quaker