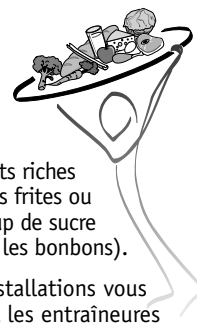


L'ALIMENTATION PENDANT UNE COMPÉTITION



Vous avez suivi un entraînement rigoureux, vous êtes prêt ou prête mentalement, vous avez préparé votre équipement et il ne vous reste à penser qu'à une seule chose – *ce que vous mangerez le jour de la compétition.*

Le jour d'une compétition, l'alimentation de la plupart des athlètes devrait être semblable à leur alimentation quotidienne en période d'entraînement, mais l'alimentation à une compétition peut comporter des défis. **Parmi les défis que présente une compétition sur le plan alimentaire figurent les suivants :**

- les liquides et les aliments pendant le voyage menant aux lieux de la ou des compétitions;
- les compétitions loin de chez vous qui vous obligent à manger dans des restaurants ou à préparer vos repas;
- l'anxiété ou l'émoi avant la compétition, qui ont un effet négatif sur votre appétit;
- un climat inhabituel (température plus chaude ou humidité plus lourde) qui vous expose aux risques de déshydratation et de troubles causés par la chaleur;
- de nombreuses activités et peu de temps pour manger entre celles-ci (par exemple, les tournois, les épreuves d'athlétisme ou de natation, etc.);
- des épreuves d'endurance qui durent plus longtemps que vos journées d'entraînement habituelles (par exemple, un marathon, un triathlon, etc.);
- l'inquiétude que des suppléments alimentaires puissent produire un résultat positif à un contrôle antidopage.

Vous n'êtes pas le seul ou la seule athlète confronté à ces défis d'ordre alimentaire aux compétitions. Il existe un certain nombre de ressources qui peuvent vous aider en vous fournissant des informations utiles sur l'alimentation pendant une compétition. Le présent aperçu décrit les principes de l'alimentation qui vous aideront à réaliser vos meilleures performances personnelles aux compétitions.

Poursuivez votre routine alimentaire «habituelle»

Tout d'abord, poursuivez dans la mesure du possible votre routine alimentaire habituelle le jour de la compétition. Vous ne devriez jamais COMMENCER à bien vous alimenter le jour d'une compétition! En consommant des aliments familiers, vous serez certain ou certaine que votre stratégie alimentaire vous conviendra.

Pour obtenir de plus amples informations, jetez un coup d'oeil aux fiches de renseignements nutritionnels suivantes :

- [L'alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent](#)
- [Pour que les jeunes athlètes fassent le plein d'énergie](#)

Voyage aux lieux de la compétition

Dans de nombreux cas, vous devrez parcourir un long trajet en auto ou en avion pour vous rendre aux lieux de la compétition. Un voyage comporte différents défis pour les athlètes, surtout quand une compétition est en jeu. Là encore, choisissez des aliments familiers en faisant une plus large place à ceux qui contiennent des glucides (par exemple, les produits céréaliers, les légumes, les fruits, le lait, le yogourt, les légumineuses, les boissons sport et les barres pour sportif et sportive) pour refaire le plein d'énergie (glycogène).

En vous rendant à une compétition en voiture, des arrêts fréquents vous permettront de vous étirer et de bouger. Les arrêts prévisibles peuvent vous encourager à boire des liquides qui maintiendront votre hydratation, parce que vous savez qu'il y aura des arrêts où vous pourrez aller aux toilettes en cours de route. Il est toujours bon d'emporter en voyage des collations appropriées et transportables.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels de la catégorie «Nutrition – Voyages» dans la section [Conseils et outils](#).

Choix de restaurants et préparation de vos repas

Il est fortement recommandé d'informer les athlètes, notamment les jeunes athlètes qui participent à des compétitions, sur le choix des aliments appropriés dans différents restaurants. Les aliments choisis dans les restaurants devraient être riches en glucides sains et contenir des quantités modérées de protéines à faible teneur en

matière grasse. Il faudrait décourager le choix d'aliments riches en matière grasse dans les restaurants (par exemple, les frites ou les sauces à la crème) et d'aliments contenant beaucoup de sucre (par exemple, les boissons gazeuses, les barbotines ou les bonbons).

À certaines compétitions, vous pouvez disposer d'installations vous permettant de préparer vos repas. Les entraîneurs et les entraîneuses doivent être conscients du fait que certains et certaines athlètes peuvent avoir besoin d'encadrement pour apprendre les rudiments de la préparation des aliments, besoin d'aide pour planifier leurs repas et besoin de supervision pour faire leur épicerie. Il n'est jamais trop tôt pour commencer sa formation en dynamique de la vie!

Pour obtenir de plus amples informations, jetez un coup d'oeil aux fiches de renseignements nutritionnels suivantes :

- [L'alimentation pendant les voyages \(2002\)](#)
- [Faites le plein d'énergie avec les glucides! \(2005\)](#)
- [L'alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent \(2005\)](#)

Choix du moment du repas ou de la collation avant la compétition

C'est dans les aliments consommés avant une compétition que les différences alimentaires entre les personnes sautent le plus aux yeux. Néanmoins, **le fait de manger avant de participer à une compétition a pour objet :**

- de s'assurer d'avoir suffisamment d'énergie (taux élevé de glucose dans le sang);
- de prévenir la faim;
- de maintenir l'hydratation.

Quelles que soient les différences alimentaires, le repas ou la collation pris avant une compétition devraient contenir surtout des glucides, avec une petite quantité de protéines à faible teneur en matière grasse – pour faciliter la digestion. Plus le repas avant la compétition est gros, plus le délai prévu entre le repas et la compétition doit être long.

Avant de participer à une compétition, prévoyez généralement :

- * 3 ou 4 heures pour la digestion partielle d'un gros repas;
- * 2 ou 3 heures pour un repas de grosseur moyenne;
- * moins de 2 heures pour une collation avant la compétition.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels de la catégorie «Nutrition – Liquides» dans la section [Conseils et outils](#).

Certains aliments et liquides peuvent avoir un effet négatif sur les performances sportives. Avant de participer à une compétition, évitez les boissons gazeuses, les barbotines, les bonbons, les sucreries en tablettes, les croustilles et autres grignotines à forte teneur en matière grasse ou en sucre.

Prévention des troubles causés par la chaleur

On peut perdre facilement une compétition en raison d'une trop grande élévation de la température corporelle, causée par la déshydratation. Certaines des conséquences de la déshydratation comprennent les crampes musculaires, une fréquence cardiaque élevée et une diminution de la vitesse et de l'endurance. Par conséquent, buvez suffisamment de liquide avant, pendant et après votre participation à une compétition.

Tenez compte des directives suivantes en matière d'hydratation :

- * buvez 500 ml de liquide 2 heures avant de participer à la compétition;
- * buvez de 250 à 500 ml de liquide de 45 à 30 minutes avant de participer à la compétition;
- * buvez de 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes pendant que vous participez à la compétition.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive



L'ALIMENTATION PENDANT UNE COMPÉTITION, page 2



Différents facteurs vous feront transpirer davantage et courir un plus grand risque de déshydratation. Par exemple, la forte intensité de l'exercice, la longue durée des épreuves, la chaleur, l'humidité et, le cas échéant, de grands vents sont tous des facteurs qui peuvent vous exposer à un plus grand risque de déshydratation. Vous devez absolument boire à intervalles réguliers pendant la compétition pour prévenir les troubles causés par la chaleur et la déshydratation.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels des catégories «Nutrition – Chaleur» et «Nutrition – Liquides» dans la section [Conseils et outils](#).

Maximisation de l'endurance

Que vous participiez à une épreuve d'endurance ou à un certain nombre d'épreuves en ayant peu de repos – en tant qu'athlète de compétition, vous pouvez être mis ou mise au défi de maintenir un niveau élevé d'énergie. Les athlètes faiblissent quand leur taux de sucre dans le sang est trop faible, quand leur réserve d'énergie est épuisée (par exemple, le glycogène musculaire) ou quand ils ou elles sont déshydratés ou produisent trop d'acide lactique (par exemple, la «fatigue musculaire»). Pour maintenir votre énergie et réaliser vos meilleures performances, buvez de petites gorgées d'une boisson sport ou prenez quelques bouchées d'un fruit ou d'une barre pour sportif et sportive à intervalles réguliers pendant votre participation à la compétition.

Faites toujours l'essai d'aliments ou de liquides pendant que vous vous entraînez pour déterminer lesquels vous tolérez le mieux durant vos activités. Dans certains cas, vous pourriez avoir à apporter aux lieux de la compétition des aliments et des liquides que vous «tolérez», au lieu d'être tributaire de ce que vous offre une installation commerciale.

Aliments et liquides qui maximisent l'endurance :

les boissons sport, l'eau, les barres et les gels pour sportif et sportive, les fruits, les barres de céréales, les barres muesli, les pâtes de fruits déshydratées et les mélanges montagnards.

Alimentation entre les épreuves d'une compétition

Pendant certaines compétitions, vous pouvez disposer de quelques minutes à plusieurs heures entre les épreuves. Pour obtenir vos meilleures performances, il est essentiel que vous prévoyiez les aliments appropriés que vous prendrez entre ces épreuves. Autrement dit, vous pourriez récupérer à la suite d'une épreuve tout en vous préparant pour votre prochaine épreuve.

Des directives semblables à celles des suggestions pour le «Choix du moment du repas ou de la collation avant la compétition» s'appliquent aux périodes entre les épreuves d'une compétition – tout dépend de l'horaire des épreuves. Si vous connaissez à l'avance l'horaire des épreuves auxquelles vous participerez, élaborer un plan alimentaire précis en fonction des épreuves prévues. Cette stratégie contribuera à réduire vos hypothèses se rattachant à l'alimentation.

Moins de 90 minutes entre les épreuves :

- optez surtout pour les glucides et suffisamment de liquide;
- **par exemple, de l'eau, des boissons sport, des barres pour sportif et sportive, des fruits, des jus non sucrés, des baguels, des muffins à faible teneur en matière grasse, des barres de céréales, des barres muesli, des mélanges montagnards, des pâtes de fruits déshydratées, des noix, des bretzels ou des boîtes de Boost^{MD}, d'Ensure^{MD} ou de Déjeuner en Tout Temps^{MD}.**

Plus de 90 minutes entre les épreuves :

- des mini-repas avec suffisamment de liquide, comme de l'eau, du jus ou du lait;
- **par exemple, de la moitié d'un sous-marin à un sous-marin entier OU du beurre d'arachide avec des craquelins OU un muffin à faible teneur en matière grasse et du fromage.**
- songez à la salubrité des aliments – **CONSERVEZ LES ALIMENTS CHAUDS AU CHAUD et LES ALIMENTS FROIDS AU FRAIS!**

Aliments pour récupérer après une compétition

À la fin d'une épreuve ou d'une journée de compétition, faites une large place aux aliments qui aident à récupérer, surtout si la compétition reprend le lendemain ou dans les jours suivants.

Pendant ou immédiatement après vos exercices de récupération, prenez des glucides à haute teneur glycémique (par exemple, des boissons sport, du pain ou des produits panifiés, des pâtes alimentaires, du riz ou des pommes de terre). Les glucides à haute teneur glycémique vous aideront à reconstituer rapidement votre réserve de glycogène. Il est important que vous buviez suffisamment de liquide pour vous réhydrater réellement et il est indispensable que vous consommiez des protéines pour réparer les tissus musculaires endommagés par l'effort physique. Mangez aussi des fruits et des légumes, car ils contiennent des nutriments importants (par exemple, des électrolytes – comme du potassium – et des anti-oxydants – comme de la vitamine C) qui favorisent une récupération complète après une compétition.

Exemple de repas pour récupérer après une compétition :

- *un baguel, un mélange fouetté (comprenant du lait, des fruits, du yogourt, ou de la crème glacée, du lait écrémé en poudre ou de la poudre de protéine) et de l'eau;*
- *une boisson sport, des fajitas au poulet et du riz brun, de la salade et de l'eau;*
- *du lait au chocolat, du poisson ou un bifteck, une pomme de terre cuite au four, un petit pain au blé entier, des légumes et de l'eau.*

Utilisation prudente des suppléments alimentaires

À certaines compétitions au Canada et à l'étranger, on peut choisir des athlètes au hasard pour leur faire subir une procédure de contrôle antidopage ou l'on peut exiger que certains ou certaines athlètes se soumettent à une telle procédure. Il incombe donc à l'athlète d'éviter de prendre des aliments ou des suppléments alimentaires qui peuvent produire un résultat positif à un contrôle antidopage. Des informations sur la liste des substances interdites de l'Agence mondiale antidopage – «Livret de classification des substances» – se trouvent sur les sites www.cces.ca et www.wada.com.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels de la catégorie «Nutrition – Suppléments» dans la section [Conseils et outils](#).

Participer à une compétition sportive peut être une expérience positive et enrichissante. La planification rigoureuse de votre alimentation peut vous aider à obtenir vos meilleurs résultats personnels!

