

LES VOYAGES ET LES REPAS AU RESTAURANT



Les athlètes doivent souvent aller participer à des compétitions ou à des camps d'entraînement qui ont lieu loin de leur domicile. Le voyage lui-même, puis le fait de se trouver dans un nouvel environnement peuvent compliquer le maintien d'une alimentation axée sur la haute performance, indispensable à l'obtention de performances sportives optimales. Les athlètes peuvent surmonter facilement la difficulté de se nourrir adéquatement pendant leurs voyages en prévoyant les scénarios à venir et en faisant quelques préparatifs.

Les athlètes expérimentés ou expérimentées continuent à bien s'alimenter en voyage :

- en planifiant et en préparant avant leur départ des aliments et des liquides qu'ils ou elles emporteront;
- en choisissant les meilleurs aliments disponibles pendant le voyage en avion ou sur la route;
- en optant, dans les restaurants, pour les repas qui répondent le mieux à leurs besoins;
- en planifiant et en préparant des repas simples au lieu d'hébergement, une fois arrivés à destination.

Principes essentiels

L'alimentation axée sur la haute performance sportive doit être pauvre en lipides, riche en glucides de sources très variées, comprenant des grains entiers, des légumes, des fruits et des yogourts aux fruits, et inclure amplement de liquide et de protéines à faible teneur en matière grasse (poissons, volaille, œufs, viandes, tofu et produits laitiers faibles en gras).

Savoir à quoi s'attendre

Les athlètes devraient savoir à l'avance quels seront leur mode de transport (voiture, autobus ou avion) et la durée approximative du voyage et si celui-ci comprendra des arrêts pour qu'ils ou elles puissent acheter de la nourriture et aller aux toilettes. Il est conseillé aux athlètes de manger souvent (toutes les 3 ou 4 heures) pour maintenir leur niveau d'énergie. Il faudrait prévoir des arrêts toilettes afin que les athlètes ne risquent pas de se déshydrater en réduisant leur consommation de liquide.

Idées d'aliments à emporter en voyage

Emportez les aliments suivants dans une **petite glacière** pour assurer leur salubrité : œufs à la coque, yogourt, fromage, sandwiches, roulés, légumes crus, salades de pâtes alimentaires, de riz ou de fèves et fruits frais.

En plus, vous pouvez emporter en voyage des aliments **non périssables** comme les suivants : fruits secs, barres de fruits secs, mélange montagnard, noix, boîtes de jus, coupe de fruits, compote de pommes, céréales sèches, barres de céréales, barres pour sportifs et sportives, barres énergétiques, barres de protéines, craquelins, boîtes de thon ou de fèves au lard s'ouvrant facilement et sandwiches au beurre d'arachide.

Une seule bouteille d'eau personnelle risque de ne pas suffire pour combler vos besoins en liquide pendant tout le voyage. Assurez-vous de disposer de suffisamment de liquide à bord ou de faire suffisamment d'arrêts rafraîchissements.

Emportez des récipients pouvant aller au four à micro-ondes (un bol et une assiette), des ustensiles, un ouvre-boîte et un couteau pour éplucher les légumes et les fruits, afin de les utiliser dans votre chambre d'hôtel. Vous aurez aussi besoin de certains de ces articles pendant le voyage.

Planification

Avant le voyage, l'entraîneur ou l'entraîneuse, le gérant ou la gérante de l'équipe ou bien l'athlète devraient se renseigner sur la disponibilité d'installations de cuisine au lieu d'hébergement éventuel et sur la présence de restaurants à proximité afin de déterminer :

- s'il est possible de prendre le petit déjeuner, à quelles heures et quels aliments et liquides sont servis;
- s'il y a des réfrigérateurs, des congélateurs ou des fours à micro-ondes dans les chambres d'hôtel;
- si l'établissement hôtelier dispose de cuisinettes comprenant la vaisselle et les ustensiles de cuisson;

- quels restaurants se trouvent près de l'hôtel et des installations sportives et quelles sont leurs heures d'ouverture.

Suggestions pour le petit déjeuner

Œufs à la coque, brouillés ou pochés, pain doré, omelettes, crêpes, gaufres, muffins anglais, baguets, pain ou rôtie, céréales sèches, gruau, muffin à faible teneur en matière grasse, yogourt, fromage, fruits frais, fruits secs, salade de fruits, jus non additionnés de sucre et lait à faible teneur en matière grasse.

Limitez la consommation des aliments suivants : pâtisseries, feuilletés danois, beignes, brioches à la cannelle, céréales sucrées, bacon, saucisses, œufs frits, pommes de terre rissolées, punch aux fruits et boissons fruitées.

Quand le choix se limite aux repas-minute

Parfois, il n'y a que des repas-minute sur les lieux. La plupart de ces repas fournissent amplement de protéines et de glucides, mais contiennent généralement trop de matières grasses et de sodium et ne comprennent pas suffisamment de légumes et de fruits. Pour tirer le meilleur parti des repas-minute :

évitéz :

- les sauces à base de mayonnaise, les pâtisseries, les sauces à base de jus de viande, les sauces à salade, les aliments frits et panés (par exemple, les frites et les bâtonnets de poulet), le bacon, les fromages fondus et la chair à saucisse;

optez pour :

- des légumes et des fruits : salades, pommes en tranches, compote de pommes, pommes de terre au four, mets d'accompagnement composés de légumes, yogourt avec de petits fruits, jus non additionnés de sucre et yogourts fouettés aux fruits;
- des sous-marins, des roulés ou des sandwiches pitas, dont le pain est de blé entier;
- des kébabs de viande ou de volaille à la grecque avec du pain pita et de la salade grecque;
- des repas sautés à feu vif, comprenant des légumes, de la viande, de la volaille ou du tofu, et du riz ou des nouilles;
- des tacos mous ou des burritos mexicains accompagnés de riz (limitez la quantité de guacamole, de fromage et de crème sure);
- une pomme de terre au four, de la salade assaisonnée d'une sauce légère et un hamburger au poulet grillé;
- des pâtes alimentaires avec sauce à la viande, de la salade et un petit pain;
- des œufs brouillés, du yogourt avec de petits fruits et un muffin anglais.

Alimentation dans une chambre d'hôtel

En disposant seulement d'un réfrigérateur, d'un congélateur et d'un four à micro-ondes de petits formats dans leur chambre d'hôtel, les athlètes pourraient quand même préparer, avec un peu de créativité, des repas nourrissants pour la haute performance sportive. Les fours à micro-ondes peuvent servir à cuire du gruau ou des œufs brouillés et à chauffer des repas congelés « sains » (cherchez le symbole « Visez santé » dans les épiceries canadiennes) qui peuvent aller au four à micro-ondes. Afin d'avoir des solutions rapides pour les repas et les collations, faites des provisions de fruits frais, de lait, de yogourt, de légumes crus, de baguets, de muffins à faible teneur en matière grasse, de pain, de roulés, de fromage, de bâtonnets de fromage, de produits de charcuterie maigres et de beurre d'arachide ou d'amande dans les réfrigérateurs.

Pour obtenir davantage de renseignements et des idées utiles pour les voyages, consultez les fiches de renseignements nutritionnels suivantes :

- [L'alimentation en compétition](#)
- [Liste de vérification de l'athlète et de l'entraîneur ou de l'entraîneuse](#)
- [Les longs voyages](#)
- [Conseils pour les tournois](#)

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs
613-235-5000 www.coach.ca

