

# **Info Chronique sportive Octobre 2008 à venir**

6 octobre 2008

Par Caroline Caron, entraîneur spécialiste en conditionnement physique

## **Que doit-on manger avant un entraînement?**

Bonjour les Colibris,

**Beaucoup de filles sportives me demandent: Que doit-on manger avant un entraînement ou une pratique de ringuette?**

### **Avant l'activité physique, il faut choisir des aliments qui :**

- Sont bien tolérés et facilement digérés,
- Contiennent beaucoup de glucides complexes, mais pas trop de fibres

3 à 4 heures    Repas normal fournissant des glucides et une quantité modérée de protéines et de matières grasses.

Ex : Une portion de viande (gros comme votre poing) un jus de légume  $\frac{3}{4}$  de tasse de riz **ou** 1t. de pâtes alimentaires + 1 yogourt à boire+ 1 compote de fruits ou un fruit frais et prendre une collation 30 à 45 minutes avant.

2 à 2 ½ heures    1 t. de couscous, pâtes cuites ou riz +  $\frac{3}{4}$ t. de jambon ou autres viande et un peu de fromage +  $\frac{1}{2}$  verre de jus légume +1 fruit frais

1 à 2 heures    1 barre tendre type granola ou 2 biscuits moyens à l'avoine+  $\frac{1}{2}$  verre de jus d'orange

Moins d'une heure      1 yogourt aux fruits (175g)

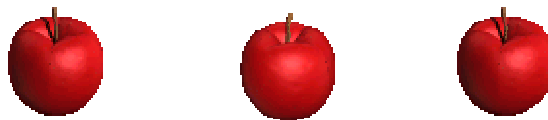


**Avant l'effort physique il est préférable d'éviter :**

- Les aliments riches en protéines puisqu'ils se digèrent lentement et ont un effet déshydratant,
- Les aliments riches en matières grasses, frites, hot dog, chips (digestion trop lente)
- Les aliments riches en glucides simples (sucre, miel, chocolat), surtout dans l'heure qui précède l'effort, car ils sont susceptibles de causer une hausse rapide d'énergie, suivie d'une chute tout aussi rapide pouvant nuire à la performance physique.

**\*\*\*Vous devez obligatoirement boire et manger avant l'entraînement :**

- Pour vous sentir bien physiquement,
- Pour éviter d'être incommodé par la faim, Pour fournir de l'eau et des glucides à vos muscles,
- Pour profiter au maximum de votre entraînement en ayant l'énergie nécessaire,
- Pour récupérer plus facilement après l'entraînement.



***Tous les spécialistes en conditionnement physique et tous les spécialistes en nutrition du sport s'accordent pour dire que l'alimentation adéquate est le succès de la performance à l'entraînement.***

Source : ATP nutrition sportive ; conférence août 2007

Une alimentation saine et équilibrée tous les jours est la clé de votre succès.  
Portez une attention particulière lors de vos journées d'entraînement en suivant ces conseils et bon entraînement...

Sportivement ☺

[www.performancec2.com](http://www.performancec2.com)