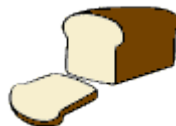


ALIMENTATION EN COMPÉTITION

➤ **RICHE EN GLUCIDE**

ENTRE 60% ET 70% DE L'APPORT TOTAL



➤ **PAUVRE EN LIPIDES**

ENTRE 15% ET 25% DE L'APPORT TOTAL



➤ **RÉGIME ÉQUILIBRÉ**

AU MOINS DES ALIMENTS DE 3 GROUPES DU GAC / 4 À CHAQUE REPAS



➤ **MINIMISER LES RISQUES DE PROBLÈMES GASTRO-INTESTINAUX**

➤ **HYDRATATION ADÉQUATE**

ENTRE DEUX ÉPREUVES

TEMPS DISPONIBLE : 1 À 2 H

2 tranches de pain aux raisins + 1/2 tasse de compote de pomme;
1 tasse de céréales sèches ou 1/2 tasse de croque-nature ou granola;
1 tasse de jus de fruits + deux biscuits d'avoine;
1/2 tasse de fruits séchés;
2 clémentines + 1 galette;
4 biscottes + 1/2 tasse de jus de fruits
1/2 banane + 1 muffin

TEMPS DISPONIBLES : 2H À 3 H

1 sandwich de fromage maigre + 1 tasse de jus de fruits;
2 morceaux de pain aux bananes + 1 poire;
1 carré aux dates + 1 tasse de jus de fruits;
1 tasse de céréales (ou 1/2 tasses de granola) + 1/2 tasse de fruits secs.
1 muffin maison faible en gras
1 très petite banane et un petit verre de lait
1 ensure faible en gras ou boost

TEMPS DISPONIBLES : 3 À 4 H

**1 yaourt aux fruits + 1 tasse de macaroni ou riz;
1 tasse de muslix ou granola + 1 banane + 1 jus de fruits.
3 rôties avec beurre d'arachide et confiture et un grand verre de lait**

Plus on dispose de temps, plus on peut manger des aliments contenant un peu de gras, donc plus long à digérer (fromage , viande , noix...).

Voici d'autres aliments faciles à digérer et appropriés pour les jours de compétitions : pains aux dattes, fruits en conserve, biscuit aux figes/graham/avoine, breuvage pour sportif, popcorn sans beurre.

Soyez conscient que la nervosité et l'anxiété peut entraver la digestion ou couper l'appétit. La prise d'aliment liquide devient alors une bonne alternative pour fournir un peu d'énergie à l'organisme.

Un simple jus de fruits (dilué si nécessaire) , gatorade, une repas liquide riche en glucides et pauvre en gras (ensure, boost) sont des choix judicieux.

N'OUBLIEZ PAS :

DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENTS DIFFICILES ET SOUTENUS

PEUVENT ÊTRE RÉDUITS À NÉANT, SI LES DEUX REPAS PRÉCÉDENTS LA COMPÉTITION

SONT À FORTE TENEUR EN SEL, EN SUCRE ET EN GRAS .



PENSEZ Y !