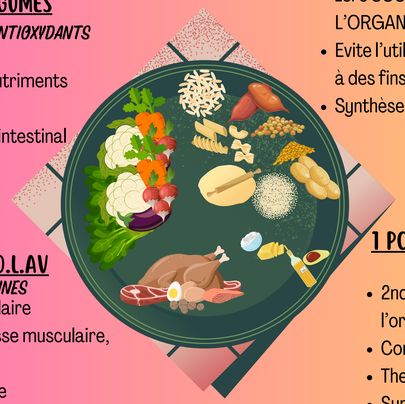
LA NUTRITION DU TRIATHLÈTE

ENTRAÎNEMENT

ALIMENTATION QUOTIDIENNE



1 PORTION DE LÉGUMES

Apport de FIBRES et ANTIOXYDANTS

- Régulation du transit
- Ralentir absorption nutriments
- Prolonger la satiété
- Equilibrer microbiote intestinal

1 PORTION DE FECULENTS

Apport de GLUCIDES + fibres

- 1ère SOURCE DE NUTRITION DE L'ORGANISME
- Evite l'utilisation des protéines/lipides à des fins énergétiques
- Synthèse hormonale

1 PORTION DE V.P.O.L.AV

Apport de PROTEINES

- Contraction musculaire
- Rôle structure: masse musculaire, collagène, ...
- Synthèse hormonale
- Synthèse enzymatique
- Synthèse d'anticorps
- Permet les échanges d'eau intra/extracellulaire
- Transport sanguin

1 PORTION DE MATIÈRE GRASSE

Apport de LIPIDES

- 2nd CARBURANT essentiel de l'organisme
- Compose 50% de nos cellules
- Thermorégulation
- Synthèse hormonale
- Transport de certaines vitamines



1 PRODUIT LAITIER

Apport de CALCIUM + protéines

- Densité osseuse
- Coagulation sanguine
- Contraction musculaire
- Transmission nerveuse

HYDRATATION QUOTIDIENNE : 2 LITRES D'EAU



AVANT L'EFFORT

Collation GLUCIDIQUE

Exemples de sources glucidiques :

- Bananes
- Fruits séchés
- Barre céréalières

HYDRATATION À L'EFFORT

‹ OU = À 60MIN D'ENTRAÎNEMENT

Exclusivement de **l'EAU**

+ DE 60 MIN D'ENTRAÎNEMENT

Boissons d'EFFORT

Besoins à l'effort :

- Sucre
- Sodium

HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

COMPENSER LES PERTES EN MINÉRAUX (SUEUR)

Eau avec 1 pincée de sel

Eau gazeuse (type vichy)

COMPÉTITION

AVANT COMPÉTITION

OBJECTIFS :

- Faire le **STOCK D'ENERGIE**
- **HYDRATER**
- Mettre l'intestin au repos

EN PRATIQUE :

- J-4 à J-2 : Augmenter l'apport en FECULENTS ++
- A partir de J-1 : Retour à l'alimentation habituelle
- Réduire les fibres (légumes, fruits) la veille de la compétition
- **MAINTENIR UNE HYDRATATION OPTIMALE**



JOUR DE COMPÉTITION

AU REPAS

Repas **NORMOGLUCIDIQUES** = alimentation habituelle

Alimentation de **CONFORT DIGESTIF** selon sensibilité :

- *Réduire les fibres*
- *Eviter les graisses cuites (cuissons au beurre, à l'huile, les fritures, ...)*

RESPECTER LES 3 HEURES !! (fin de repas -> début échauffement)



LA BOISSON D'ATTENTE

POURQUOI ? POUR QUI ?

Maintenir les réserves de sucre

Poursuivre l'hydratation

Lors d'attente > 3 heures entre le dernier repas et l'effort

INTÉRÊT CHEZ LES SPORTIFS STRESSÉS

DURANT L'EFFORT

Distance S : RIEN ou Eau salée à 2g/L si effort >1h30

Distances M et L :

- Natation --> RIEN
- Vélo : Boisson d'effort --> Toutes les 15min
  Pâte de fruits, amandes, ... --> tous les 20km
- Course à pied : Boisson énergétique toutes les 10min

RÉCUPÉRATION



HYDRIQUE + ALIMENTAIRE

DÈS LA FIN DE SÉANCE • 2 Figues séchées • Boisson de récupération • 1 Yaourt végétal	Reconstruire les stocks de glycogène (sucre) Récupération musculaire
2 HEURES POST EFFORT • 1 Fruit ou quelques fruits séchés	Continuer la reconstitution des stocks de glycogène
3 HEURES POST-EFFORT Repas normoglucidique • 1 Portion de viande/poisson maigre • 150g de féculents cuits • Crudités ou cuidités • 1 Portion de fromage avec un morceau pain	Terminer la récupération énergétique, glucidique et musculaire + Apports de vitamines antioxydantes pour contrer le stress oxydatif lié à l'effort (altération de nos cellules)

LA BOISSON DE RECUPERATION

Comment la faire ?

Pour 1 litre de boisson :

- 200 ml de Jus de raisin
- 800 ml d'eau gazeuse
  - ou 800 ml d'eau + 1g de sel
- Jus d'1/2 citron
- 1 dose de BCAA (optionnel)