

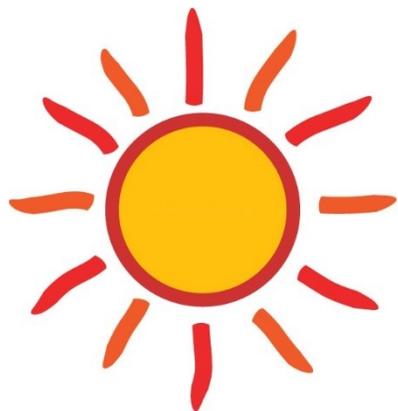


INTRODUCTION À LA NUTRITION SPORTIVE

Programme d'hivers de
l'équipe NB 2020

Présenté par:
Adele Cormier
Coordinatrice de Performance
Soccer NB

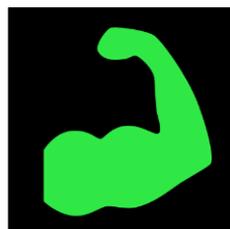




CONTENU



**Qu'est-ce que qu'une
alimentation saine pour un
athlète?**



**Éléments essentiels pour
maximiser la performance:**

- Pourquoi les glucides sont important pour les athlètes
 - Les protéines
- L'importance de l'hydratation



Nutrition pour l'entraînement

- Avant l'entraînement
- Durant l'entraînement
- Après l'entraînement



Qu'est-ce que qu'une alimentation saine pour un athlete?

- Fruits
- Légumes
- Grains entiers
- Viande maigre
- Produits laitiers
- Matière grasses saines(avocado, fish, olive oil, nuts, PB)

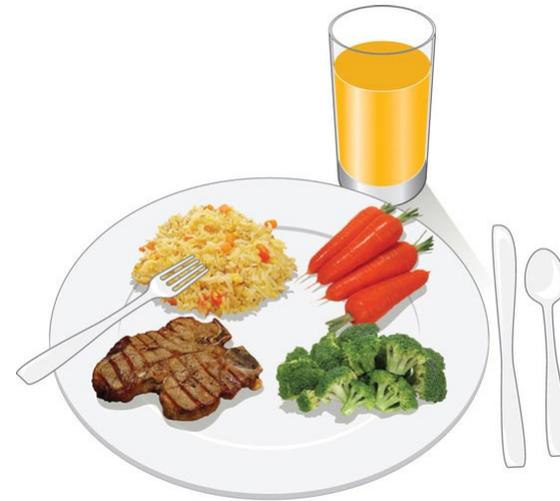
= VARIÉTÉ

Les athlètes peuvent ajuster leur apport alimentaire en fonction de leur charge d'entraînement...

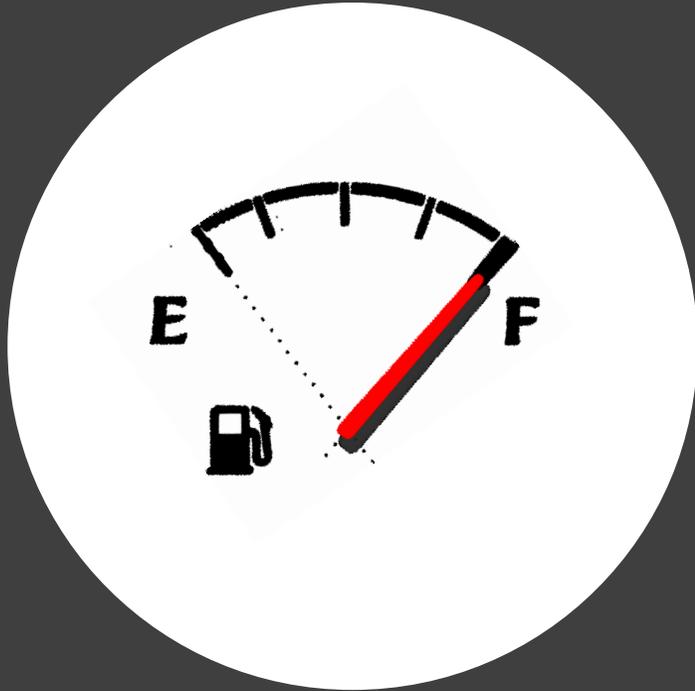
- **Période d'entraînement intense:** consommer plus de nourriture pour fournir suffisamment d'énergie afin de réduire la fatigue et maintenir la performance.
- **Période d'entraînement légère:** manger "normalement".

Bénéfices

- Maximise la performance
- Réduit le risque de blessures & maladie
- Meilleure récupération



Éléments essentiels pour maximiser la performance



Glucides



Protéines



Hydratation

Pourquoi les glucides sont importants pour les athlètes

Qu'est-ce que des glucides?

- Source principale d'énergie du corps et cerveau
- Carburant principal pour l'activité physique intense
- Stocké dans les muscles sous le nom de glycogène

Pourquoi sont-ils essentiels pour la performance?



Maintenir les réserves d'énergie



Augmente la capacité d'endurance



Retard l'apparition de la fatigue



Fonction cerveau optimale pendant l'exercice

SOURCES alimentaires

- Fruits (bananes, baies, orange, pommes, ...)
- Pâtes (riz, spaghetti, macaroni, pain, pita)
- Lait, lait au chocolat, yogurt
- Avoine
- Muffins
- Bagel

Protéines et le corps

Qu'est-ce qu'une protéine?

- Ils composent: muscles, tendons, peau, cheveux, transport des nutriments, fonction immunitaire
- Construction et renforcement musculaire



Pourquoi sont-elles importantes pour les athlètes?



Favorise la réparation des muscles



Aide avec le stockage du glycogène



Réduit les douleurs musculaires après l'exercice



Entretien des muscles

SOURCES alimentaires

- Viandes (poulet, dinde, ...)
- Poisson
- Oeufs
- Lait
- Beurre d'arachides
- Fromages
- Noix et graines

Hydratation

Les besoins en fluides pour les athlètes de soccer sont plus élevés en raison de l'intensité du sport (environ 3L par jour).
- Le taux d'hydratation affecte directement la performance:

La déshydratation peut négativement affecter la performance...

Endurance
Vitesse
Technique
Prise de décisions

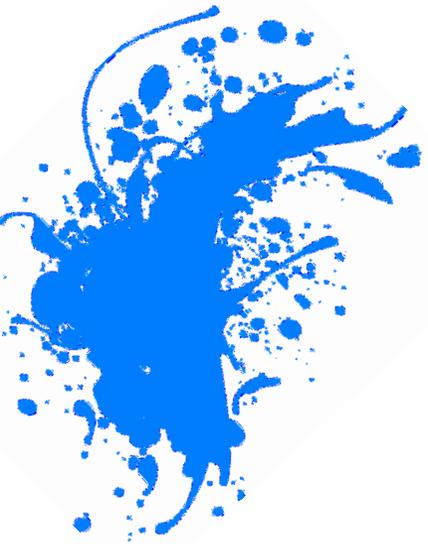
CONSEILS

- Avoir des fluides avec tout les repas et collations
- Ayez une bouteille d'eau avec vous pendant la journée + entraînements
- Utilisez les pauses pendant les entraînements pour boire de l'eau
- Buvez plus d'eau pendant les journées plus chaudes
- Un bon indicateur d'hydratation: couleur d'urine (limonade)
- S'assurer de bien s'hydrater la journée AVANT un gros événement/match

Un mot sur les boissons sportives...

- Suggéré seulement pour les sessions PLUS que 1 heure (remplace l'énergie + électrolytes perdu par la transpiration)
- Sessions moins que 1h, l'eau est suffisante.

La soif n'est PAS une bonne mesure d'hydratation. Au moment où vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté.





Nutrition pour l'entraînement



AVANT entraînement/match

3-4 heures avant: Gros repas

- Glucides
- Protéines
- Fluides

Wrap/sandwich avec poulet/oeufs, nouilles avec sauce viande, stir-fry au poulet avec riz, oeufs avec bagel et beurre d'arachides

1-2 heures avant: collation + H2O

- Riche in en glucides rapides
- Faible en gras/fibres

Aliments facile à digérer

Banane avec beurre d'arachides, pain(blanc), smoothie, yogourt avec salades de fruits, barre granola, ...

PENDANT entraînement/match

- *Limité à la **mi-temps** & pauses blessures.
- Remplacer le glycogène rapidement
- Les joueurs ayant une charge de travail élevée vont profiter

Fruits, boissons sportives, compote de pommes, Fruit-2-go, Welch, ...

- Portion de 15-30g est suffisante

APRÈS entraînement/match

Dans les 30-45 mins qui suivent:

- Petite collation avec eau **SI** la prochaine session est dans les prochaines **2-3 heures**.
 - Inclure glucides (45g) + protéines (15g)
- Petit wrap/sandwich, fruits, smoothie, petite portion de nouilles, sandwich au beurre d'arachides avec banane, lait au chocolat, ...

OU

- (si aucun entraînement après)
- Repas qui contient des glucides et protéines avec H2O

CONSEILS



Planifiez pour le voyage– Préparez vous à l’avance!

Emportez votre propre nourriture et collations dans la voiture.



Ne sautez pas de repas!

Les athlètes doivent manger plus pour alimenter leur corps à performer, surtout lors des journées avec deux entraînements.

Ayez toujours une bouteille d’eau avec vous!

Visez boire une pleine bouteille d’eau entre les sessions



QUESTIONS?

Mon courriel:
performance@soccernb.org