



# INTRODUCTION À LA NUTRITION SPORTIVE

---

Programme d'hivers de  
l'équipe NB 2020

Présenté par:  
Adele Cormier  
Coordinatrice de Performance  
Soccer NB





# CONTENU

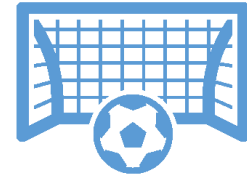


**Qu'est-ce que qu'une  
alimentation saine pour un  
athlète?**



**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...

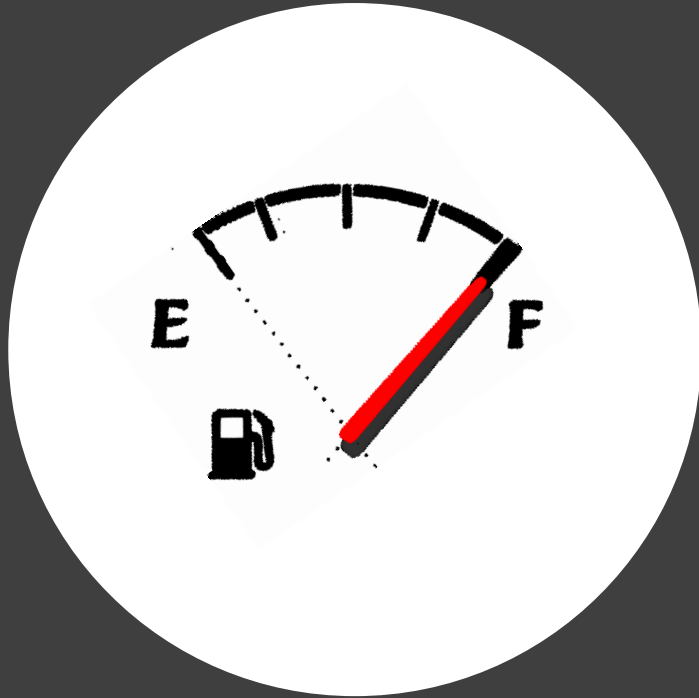
- **Période d'entraînement intense:** consommer plus de nourriture pour fournir suffisamment d'énergie afin de réduire la fatigue et maintenir la performance.
- **Période d'entraînement légère:** manger "normalement".

## 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](mailto:performance@soccernb.org)