

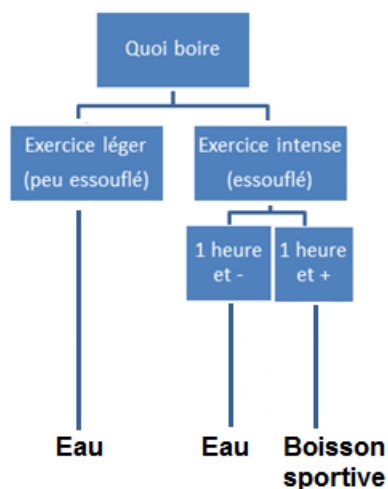
# Hydratation

## [ Pourquoi ? ]

- Pour permettre au corps de conserver sa **température**.
- Pour le transport de l'**énergie** et de l'oxygène aux muscles.
- Pour remplacer les liquides perdus avec la **transpiration**.

## [ Quoi boire? ]

- Selon l'intensité et la durée de l'exercice :



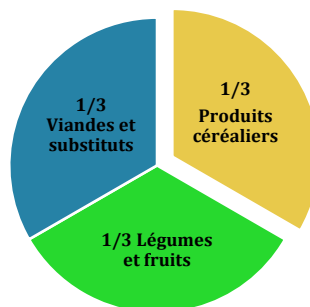
Recette :  
1 Eau + 1 jus  
+ 1 pincée sel

# Une alimentation saine au quotidien

- ✓ Privilégier une **alimentation variée** tous les jours !
- ✓ Commencer la journée par un **déjeuner équilibré**.

## [ Repas équilibré ]

- ✓ Choisir des **légumes colorés** et des produits céréaliers à **grains entiers**.
- ✓ Varier les sources de protéines.



## [ Compétition ]

- ✓ Adapte ton alimentation selon les délais entre les épreuves;
- ✓ Pense à bien t'**hydrater**;
- ✓ Au restaurant, évite les aliments frits et privilégie l'**assiette équilibrée**.
- ✓ N'essaye jamais de nouveaux aliments;

# GUIDE ALIMENTAIRE DES SPORTIFS

Découvre ce que tu dois manger **avant, pendant** et **après** une activité physique !



# Alimentation des sportifs

## Avant l'exercice

### [ Pourquoi ? ]

- Pour maximiser tes **réserves d'énergie** ;
- Pour t'empêcher d'avoir **faim** durant l'exercice.

### [ Quoi ? ]

#### 3-4 HEURES AVANT

Repas équilibré contenant peu de gras, car celui-ci est difficile à digérer.

#### 2-3 HEURES AVANT

Repas léger : plusieurs sources de glucides, peu de protéines et de gras.

#### 1 HEURE AVANT

Collation : 2 à 3 sources de glucides.

#### 30 MINUTES AVANT

Collation légère : 1 à 2 sources de glucides.

### Que représente :

## 1 source de glucides (15 g)

#### Groupe : Légumes et fruits

- 1 fruit ou 125 ml (½ t.) de jus de fruits ;
- 375 ml (1½ t.) de légumes.

#### Groupe : Produits céréaliers

- 1 tranche de pain ;
- 125 ml (½ t.) de pâtes alimentaires ou de riz ;
- ½ - 1 barre de céréales.

## Pendant l'exercice

### [ Pourquoi ? ]

- Pour te garder **concentré(e)** ;
- Pour t'assurer d'avoir assez d'**énergie** pour compléter l'entraînement ou la compétition ;
- Faciliter la **récupération**.

### [ Quoi ? ]

- Bois **1 bouteille d'eau (500 ml) par heure** ;
- Bois **souvent** et à **petites gorgées** ou 3 à 4 gorgées au 15 minutes;

#### SÉANCE D'1 HEURE OU MOINS

Si tu as pris une source de glucides avant l'exercice, l'eau seule devrait suffire.

#### EXERCICE ASSEZ INTENSE D'UNE DURÉE DE PLUS D'1 HEURE

- Insiste sur les liquides et les glucides et évite le gras ;
- Tu peux manger de 2 à 4 sources de glucides chaque heure ;
- Lorsque tu ne peux manger, prend pour une boisson pour sportifs(ives) ou un jus dilué.

### Pour plus d'information

ATP (experts en nutrition sportive) pour organisme de plein air :

L'alimentation et l'hydratation : avant, pendant et après l'exercice.

## Après l'exercice

### [ Pourquoi ? ]

- Pour refaire tes **réserves d'énergie** ;
- Pour **réparer les fibres musculaires**.

### [ Quoi ? ]

- ✓ N'attends pas ! Prends une collation dans les **15 à 30 minutes** suivant la fin de ta séance d'exercice ;
- ✓ Ta collation doit contenir un minimum de **2 sources de glucides** et **1 source de protéines**;
- ✓ **Bois** beaucoup, beaucoup d'eau !

### Que représente :

## 1 source de protéines (8 g)

#### Groupe : Lait et substituts

- 250 ml (1 t.) de lait ;
- 175 ml (¾ t.) de yogourt ;
- 30 g (1 oz) de fromage.

#### Groupe : Viande et substituts

- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide ;
- 30 g (1 oz) de viande ;
- 1 œuf.