

## Nutrition en compétition

### La veille

- Manger des aliments riches en glucides (produits céréaliers, légumes, fruits).
- Boire plus d'eau.
- Préparer un lunch avec des collations riches en glucides.

### 2 h. avant

*2-4 portions de glucides et un peu de protéines.*

- Manger un repas léger sans gras et boire de l'eau (500mL).

Idées : Bagel et beurre arachides, wrap au poulet ou un petit bol de pâtes au thon.

### 30 min. à 1 h. avant

*1 à 3 portions de glucides.*

- Collation légère.
- Idées: 1 fruit, 125 mL jus, 1 barre tendre ou 1 muffin maison.

### Pendant

- Boire de l'eau souvent avec des petites gorgées.
- Activité intense :
- 1 heure et moins : eau  
1 heure et plus : boisson sportive.

### Après l'épreuve

*2 portions de glucides et 1 portion de protéines.*

- Manger dans les 15 minutes après l'effort.
- Boire beaucoup d'eau.

Idées : lait au chocolat, 1 barre de céréales + noix, 1 yogourt + 1 fruit.

## Nutrition en compétition

### La veille

- Manger des aliments riches en glucides (produits céréaliers, légumes, fruits).
- Boire plus d'eau.
- Préparer un lunch avec des collations riches en glucides.

### 2 h. avant

*2-4 portions de glucides et un peu de protéines.*

- Manger un repas léger sans gras et boire de l'eau (500mL).

Idées : Bagel et beurre arachides, wrap au poulet ou un petit bol de pâtes au thon.

### 30 min. à 1 h. avant

*1 à 3 portions de glucides.*

- Collation légère.
- Idées: 1 fruit, 125 mL jus, 1 barre tendre ou 1 muffin maison.

### Pendant

- Boire de l'eau souvent avec des petites gorgées.
- Activité intense :
- 1 heure et moins : eau  
1 heure et plus : boisson sportive.

### Après l'épreuve

*2 portions de glucides et 1 portion de protéines.*

- Manger dans les 15 minutes après l'effort.
- Boire beaucoup d'eau.

Idées : lait au chocolat, 1 barre de céréales + noix, 1 yogourt + 1 fruit.

## Nutrition en compétition

### La veille

- Manger des aliments riches en glucides (produits céréaliers, légumes, fruits).
- Boire plus d'eau.
- Préparer un lunch avec des collations riches en glucides.

### 2 h. avant

*2-4 portions de glucides et un peu de protéines.*

- Manger un repas léger sans gras et boire de l'eau (500mL).

Idées : Bagel et beurre arachides, wrap au poulet ou un petit bol de pâtes au thon.

### 30 min. à 1 h. avant

*1 à 3 portions de glucides.*

- Collation légère.
- Idées: 1 fruit, 125 mL jus, 1 barre tendre ou 1 muffin maison.

### Pendant

- Boire de l'eau souvent avec des petites gorgées.
- Activité intense :
- 1 heure et moins : eau  
1 heure et plus : boisson sportive.

### Après l'épreuve

*2 portions de glucides et 1 portion de protéines.*

- Manger dans les 15 minutes après l'effort.
- Boire beaucoup d'eau.

Idées : lait au chocolat, 1 barre de céréales + noix, 1 yogourt + 1 fruit.