

Protocole alimentaire **après** une compétition en fonction de sa durée



Quels sont les enjeux?

✓ **Bien récupérer pour mieux repartir**



GRAISSE

4

ESTOMAC

SYSTEME DIGESTIF

CERVEAU

Diagram of the human brain showing the following labeled parts:

- rps calleux
- cortex cérébral
- lob
- circonvolutions
- tronc
- tige
- médullaire

MUSCLES

450g ☐ Glycogène

300g ☐ Triglycérides

3

ORGANES

PANCREAS

FOIE

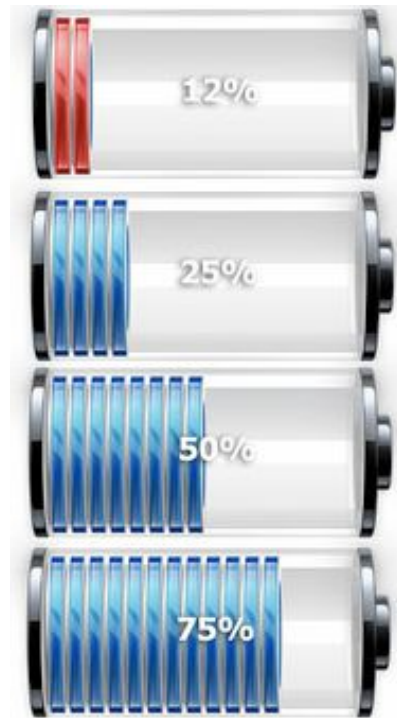
100g

Glycogène

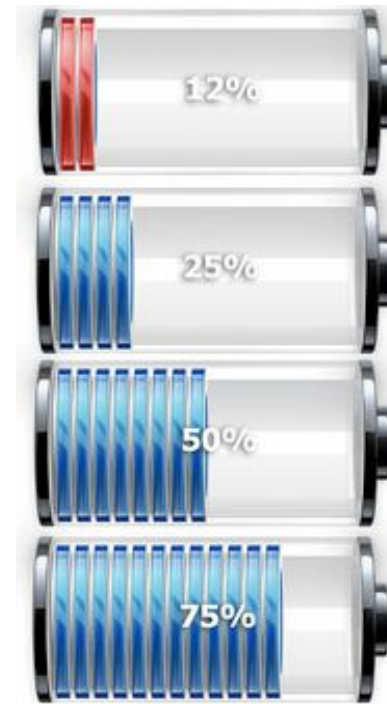
30g
Triglycérides

2

Deux réserves prioritaires à recharger



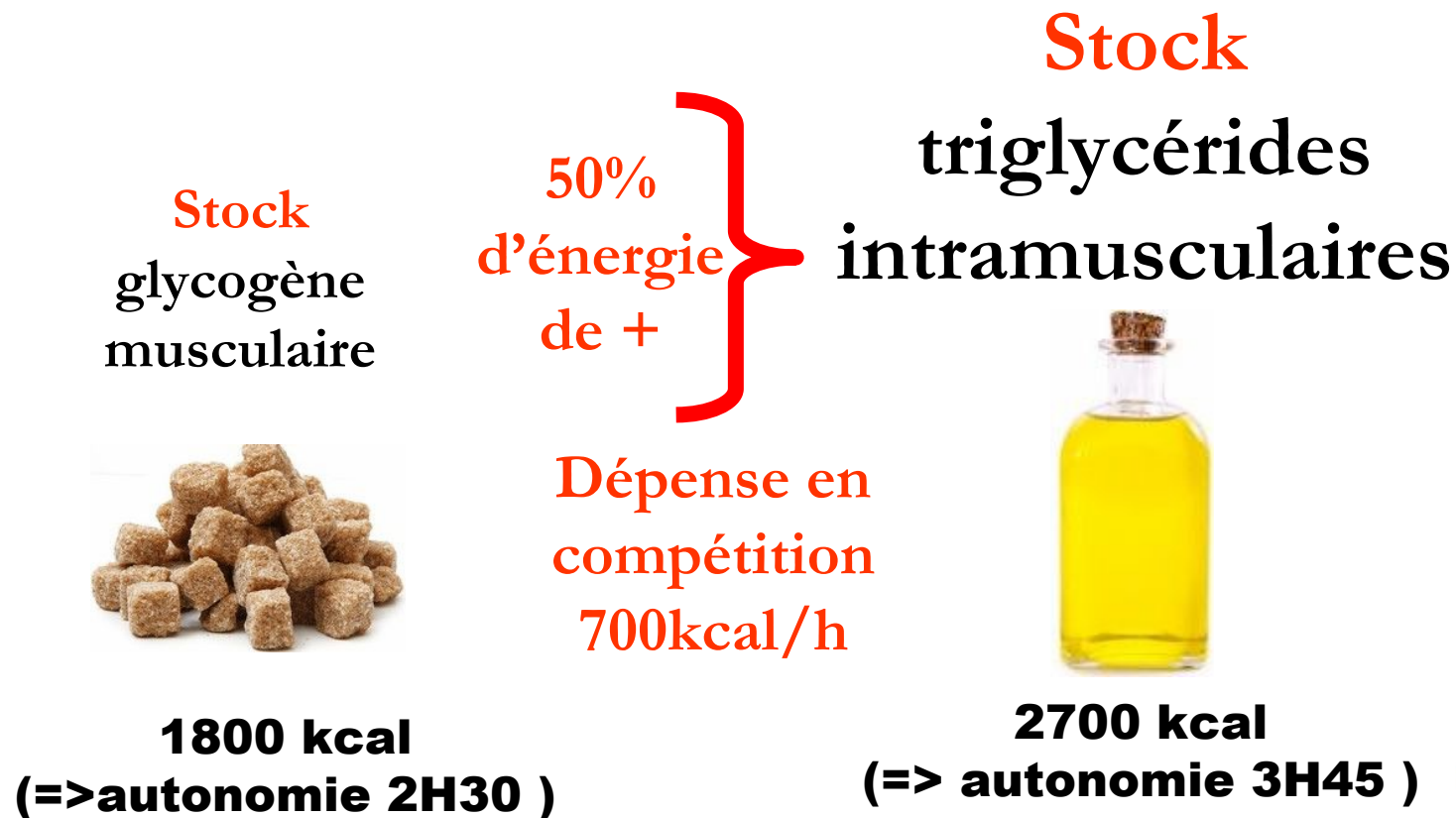
**Glycogène
Musculaire
(sucres)**



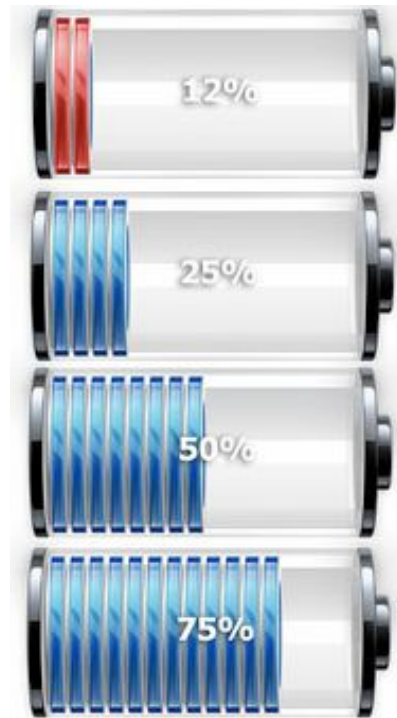
**Triglycérides
Intramusculaires
(graisses)**

Pourquoi ne faut-il pas négliger les triglycérides intramusculaires (graisses)?

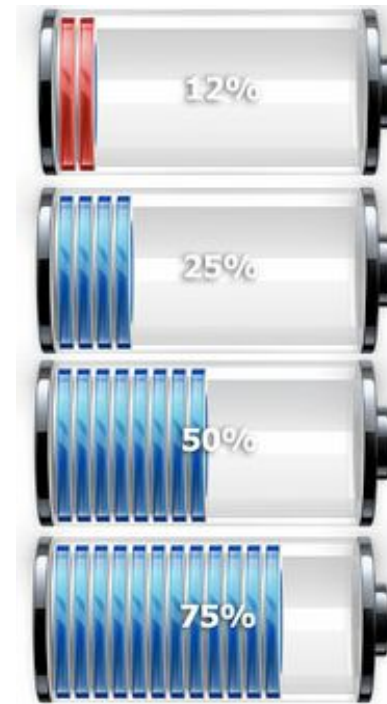
1 – le stock de triglycérides intramusculaires représente 50% d'énergie en + par rapport au stock de glycogène!
(1g de triglycérides = 9kcal / 1g de glycogène = 4kcal)



Comment et quand recharger les 2 réserves énergétiques?



**Glycogène
Musculaire
(sucres)**



**Triglycérides
Intramusculaires
(graisses)**

Nécessité de différencier les repas de recharge **dans** **le temps et dans la composition**

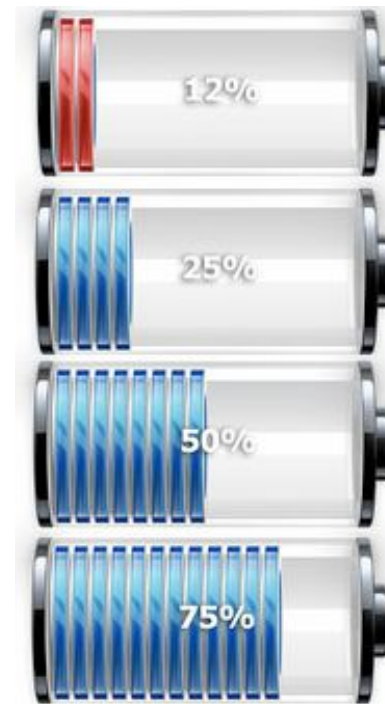
1 - Repas de recharge
protéo-glucidique



Glycogène
musculaire

≠

1 - Repas de recharge
lipidique (gras)



Triglycérides
intramusculaires

La recharge énergétique en pratique

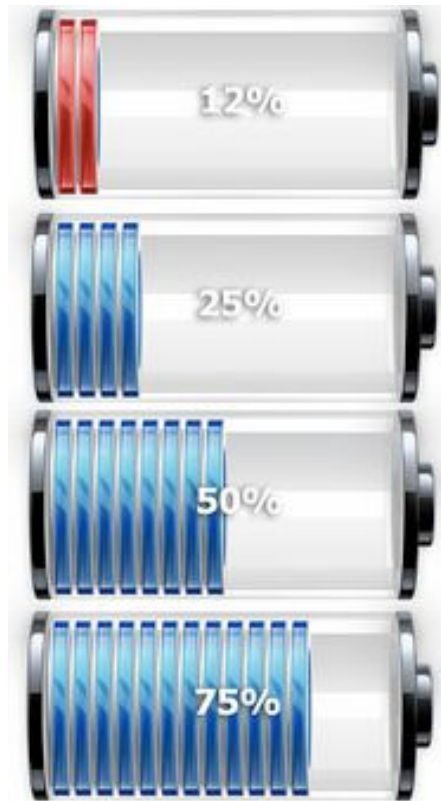
Un repas par jour minimum est consacré à la
« recharge énergétique »

C'est le « repas de recharge »



Les féculents

Repas de recharge protéo-glucidique



**Glycogène
musculaire**



Féculents (en g/poids de corps) à consommer sur au moins 1 des 2 repas principaux de la journée

Début protocole Durée épreuve	Dimanche J	Lundi J+①	Mardi J+②
3 à ④h	Poids x 2	Poids x 1,5	Poids x 1
2 à ③h	Poids x 1,5	Poids x 1	
1 à ②h	Poids x 1		
0 à ①h			

Liste des féculents conseillés/déconseillés après une course

Conseillés



Céréales blanches

- Pâtes, riz, semoule de blé ou d'orge, blé type Ebly, polenta de blé ou de maïs, gnocchis de blé, vermicelles, blé tendre (nouilles chinoises < 5% MG), biscottes ordinaires

Légumineux et assimilés

- Petits pois, macédoine, jardinière de légumes, flageolets, haricots blancs et rouges, lentilles, corail, pois chiche, pois cassés, maïs...

Autres légumes et tubercules

- Pomme de terre, igname manioc, panais, topinambour, quinoa, patate douce

Cucurbitacés, fruits amylacés...

- Butternut, châtaigne...

Céréales complètes

- Riz complet, pâtes complètes, semoule complète...

Pains spéciaux

- Pain complet, pain aux graines, pain aux céréales, pain au son, pain sportif...

Céréales

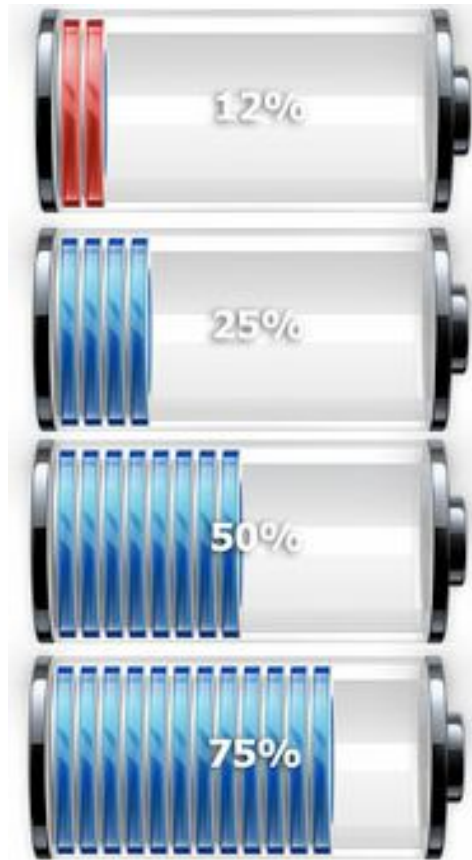
- Mueslis, céréales complètes, sarrasin, flocons d'avoine, biscottes complètes...

Déconseillés



Les Protéines

Repas de recharge
protéo-glucidique



Glycogène
musculaire



Aliments protidiques (en g/poids de corps) à consommer sur au moins 1 des 2 repas principaux de la journée

Début protocole Durée épreuve	Dimanche J	Lundi J+①	Mardi J+②
3 à ④h	Poids x 3	Poids x 2	Poids x 1,5
2 à ③h	Poids x 2	Poids x 1,5	
1 à ②h	Poids x 1,5		
0 à ①h			



- Les protéines contribuent à la qualité de la recharge glucidique ; lors de repas de recharge, leur présence est donc proportionnelle à la quantité de féculents

Liste des protéines conseillées/déconseillées après une course

Conseillés



Viandes maigre

- Poulet, dinde, tournedos sans barde (extra tendre : rumsteak ou filet de bœuf)

Charcuterie maigre

- jambon découenné, jambon de dinde ou de poulet

Poissons maigres

- cabillaud, colin..(non fumés)

Oeufs

- Œufs extra frais (omelette)..

Poissons gras et/ou fumés

- Saumon, sardine, maquereau...

Fruits de mer

- Moules, crevettes, huîtres

Déconseillés



Viandes grasses

- Basse-côte, entrecôte, boulettes de bœuf, viande hachée à 15 ou 20%MG, saucisses..

Viandes à bouillir (bourguignon, pot au feu)

- Jarret, paleron, macreuse, jumeau...

Charcuteries grasses

- Saucisson, pâté, rillettes...

Fritures, panelures

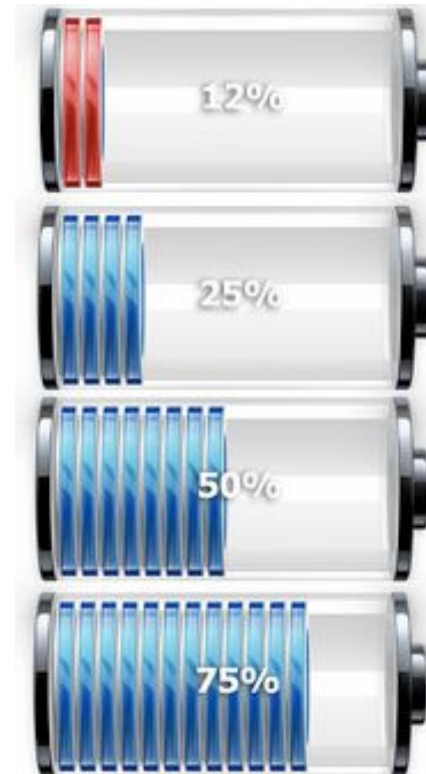
- Cordons bleus, nuggets, poissons panés

Œufs

- Œufs frits

Les aliments lipidiques (gras)

Repas de recharge lipidique (gras)



Triglycérides
intramusculaires

Aliments lipidiques (en g/poids de corps) à consommer sur le seul repas « gras » du protocole (il s'agit du repas suivant le 1^{er} repas de recharge protéo-glucidique du protocole)

Début protocole Durée épreuve	Dimanche J	Lundi J+ 1	Mardi J+ 2
3 à 4 h	Poids x 1,5	<i>Quantités usuelles (Poids/2)</i> 	
2 à 3 h	Poids x 1,5		

- Seules les courses de 2h et + peuvent justifier d'un repas de recharge lipidique (graisses).
- Ce repas est toujours pris en décalage de 6/12h avec le repas de recharge glucidique

Liste des MG conseillées/déconseillées après une course

Conseillées



Graisse animale

- Beurre cru, jaune d'œuf extra-frais

Fromages à pâte pressée cuite

- Comté, emmental, gruyère râpé, parmesan, pecorino...

Huiles végétales

- Huiles végétales non chauffées, vierges, 1^{ère} pression à froid (noix, colza...), vinaigrette légère (maison)

Graines oléagineuses

- Purée d'amande blanche sans sucre ajouté
Amandes, noisette, noix entières...

Fruits oléagineux

- Avocats, olives...

Fromages frais

- Chèvre frais, Vache frais, Brebis frais...

Déconseillées



Graisse animale

- Beurre cuit, sauce à la crème, sauce au beurre

Fromages à pâte persillée

- Bleus, roquefort...

Fromages à pâte molle à croûte fleurie (avancés)

- Camembert, brie, coulommiers...

Huiles végétales

- Huiles chauffées (fritures...)...

Sauces

- Mayonnaise, moutarde...

Les Légumes verts



Légumes verts tolérés sur chacun des 2 repas principaux de la journée

Début protocole	Dimanche	Lundi	Mardi
Durée épreuve	J	J+①	J+②
3 à ④h	LIBRE 		
2 à ③h			
1 à ②h			
0 à ①h			

- Les légumes verts ne favorisent ni la recharge glucidique, ni la recharge lipidique

Liste des légumes conseillées/déconseillées après une course

Conseillés



Potages

- Tous potages, bouillons de légumes

Légumes cuits

- Haricots verts extra fins en conserve (entier ou purée), carottes cuites (entières ou purée), poivrons, crucifères (choux, brocolis, chou romaesco, chou-fleur...), tomate, courgettes, aubergines, fenouil, navet, oseille, vert de poireau

Crudités

- Carottes râpées, betteraves cuites, pointes d'asperge, salade iceberg, cœur de palmier, fonds d'artichaut, tomates, champignon, concombre, radis, salade

Condiments

- Oignons, ail, cornichons, câpres, échalottes...

Déconseillés



Les Fruits



Fruits tolérés sur chacun des 2 repas principaux de la journée

Début protocole	Dimanche	Lundi	Mardi
Durée épreuve	J	J+①	J+②
3 à ④h	LIBRE 		
2 à ③h			
1 à ②h			
0 à ①h			

- Les fruits n'entrent pas dans la recharge glucidique (fructose), ni la recharge lipidique

Liste des fruits conseillés /déconseillés après une course

Conseillés

Fruits frais

- Banane mûre, Pomme, orange, clémentine, abricots, nectarines, poire, raisins...

Jus de fruits

- Jus de pomme dilué à l'eau, Jus de pruneau, jus d'orange avec pulpe, jus de poire

Fruits cuits

- Salade de fruits cuits industrielle sans sucre ajouté, Pomme cuite, poire cuite

Compote de fruits

Compote de fruits pour bébé

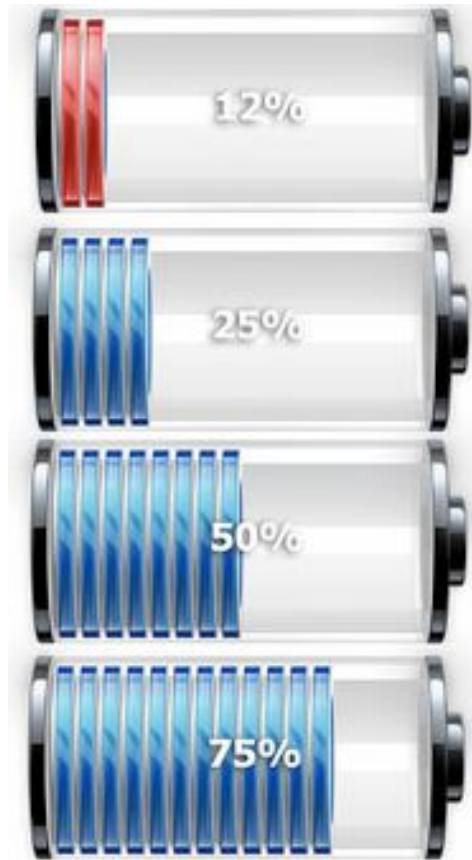
Fruits séchés

- Pruneaux, abricots, figues, dattes, raisins séchés

Déconseillés

Le lait et les produits laitiers

Repas de recharge protéo-glucidique



**Glycogène
musculaire**

Produits laitiers tolérés sur chacun des 2 repas principaux de la journée

Début protocole Durée épreuve 3 à 4h 2 à 3h	Dimanche J	Lundi J+1	Mardi J+2
	LIBRE 		

- Les produits laitiers maigres confortent la présence des protéines lors des repas de recharge
- Les produits laitiers gras confortent la présence de lipides lors du repas de recharge lipidique

Liste des produits laitiers conseillés/ déconseillés après une course

Conseillés



Lait

-Lait dé lactosé écrémé, tous les types de lait ordinaires et les laits dé lactosé non écrémés

Produits laitiers

- Yaourt nature maigre, yaourts entiers, Fromage blanc 40%MG, Petits Suisse 40%MG, Faisselle 40%MG, lait fermenté

Produits à base de soja

- Yaourt de soja nature ou aromatisé...

Déconseillés



Exemple de repas type de recharge protéo-glucidique à 140g de féculents crus (420g cuits)

Entrée

- betteraves cuites / carottes râpées / **riz froid (100g)**
- vinaigrette légère (huile de noix, citron...)

Plat de résistance

- blanc de poulet grillé
- 200g de pâtes blanches**
- 30g de parmesan
- 1 noisette de beurre cru (5g)

Dessert

- **Riz au lait** délactosé maison ou **semoule au soja** Petit Basque (**100g**)



Exemple de repas type recharge lipidique à 105g d'aliments lipidiques

Entrée

- Salade verte
- vinaigrette (*huile de noix 10ml*, citron...)

Plat de résistance

- Omelette au fromage (*2 jaunes* 3 blancs, 40g de fromage*, 50g de dés de jambon)
- Champignons

Dessert

- Faisselle à 40%MG
- Miel



*2 jaunes d'œufs = 40g

Exemple de petit dej type recharge lipidique à 105g d'aliments lipidiques

Boisson

- *Thé roobois*
- *miel*

Tartines

- *40g de pain*
- *10g de beurre ou 1 càc de purée d'amande blanche (15g)*
- *50g de comté*
- *2 œuf à la coque**
- *1 tranche de bacon*

Laitage

- *1 yaourt entier sur lit de fruits*

**2 jaunes d'œufs = 40g*

