



Comment **organiser ses repas** autour
de son entraînement ?

GENERALITES

LE BUT :

- Eviter la **déplétion glycogénique** (baisse des stocks en énergie) et l'**hypoglycémie**
- Compenser les **pertes** en électrolytes, minéraux et vitamines

Le tout en évitant les gênes gastriques !

RAPPEL **hydratation :**

(voir fiche hydratation)

Comprendre l'enjeu :

On considère que : **1%** du poids corporel perdu en eau équivaut à **10% de performance en moins !**

Exemple :

Poids du sujet : 60kg

Niveau de performance sur un **marathon : 3h**

Ce sportif peut perdre **3L d'eau en 3h d'effort**. Une perte de 600mL équivaut à 1% de son poids et diminue son niveau de performance de 10%.

Ce qui ajoute **18 min** à son temps de course.



Quelles sont les **conditions** pour vos **apports** ?

- **AVANT :**

- Repas : **2-3h Max.** avant l'entraînement
- Collation : **1-2h Max.** avant l'entraînement

Conseil : Si pas de repas 4-5h avant l'entraînement, ajouter une collation avant de s'entraîner.

- **APRES :**

- Repas : **dans l'heure** après l'entraînement
- Collation : si pas de repas **1h après l'entraînement**

Conseil : si vous prenez une collation, veillez à avoir un repas 1-2h après votre collation.

Comment composer vos repas/collations ?

Remarque :

La composition des repas/collations avant ou après l'entraînement ne change pratiquement pas.

REPAS : (repas classiques)

- Protéines
- Lipides
- Glucides

COLLATIONS :

- Avant :
 - Glucides simples

Exemples : fruits mûrs, compotes, pâtes de fruits.

- Après :
 - Glucides simples
 - Protéines

Exemples : avoine, fruits, maltodextrine, skyr, yaourt grec, whey.

Que consommer pendant l'effort ?

(voir fiche [hydratation](#))

Rappel composition boisson d'effort :

- Eau
- Glucides
- Sel

Stratégies d'hydratation, en fonction de la durée de l'effort :

- <1h : eau + sel (1g / L)
- 1-3h : eau + glucides + sel
- 3-5h : eau + glucides + sel
- >5h : eau + glucides + sel + protéines + potassium

Grégory Lagarde



Greghealthy



gregory.lagarde@ednh.fr

Baptiste Bisiaux



Baptiste_bsx



baptiste.bisiaux@ednh.fr



Retrouve la fiche avec ce QR code !