

# OPTIMISER SA NUTRITION

*avant compétition*

***POUR MIEUX PERFORMER.***



Clémence MARION  
Diététicienne du sport

# sommaire

## ***PARTIE 1 – La nutrition du quotidien : la base invisible de la performance***

- Les fondamentaux énergétiques et nutritionnels
- Structurer ses repas pour soutenir l'entraînement
- Les compléments alimentaires chez le sportif d'endurance

## ***PARTIE 2 – La nutrition autour de l'effort***

- En pratique, la semaine avant la compétition (recharge glucidique, structure des repas)
  - Nutrition pendant l'effort

# **PARTIE 1 — La nutrition du quotidien : la base invisible de la performance**

# Les fondamentaux énergétiques et nutritionnels

## Les macronutriments

### Les protéines

Synthèse protéines biologiques (hormones, enzymes, anticorps, +-neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine...)  
Croissance et maintien de la masse musculaire  
Rôle satiétogène (réduisent la faim et aident à contrôler la prise alimentaire)

rôles

→ 1,2 g par kilo et par jour pour une personne en bonne santé et sédentaire,  
→ 1,6 g pour des personnes sportives.

besoins

**Exemple : Je pèse 65kg**  
 **$65 \times 1,6 = 104g$  de protéines.**

Majoritairement dans les produits animaux:

Pour 100g cuit :

Le filet de poulet = 30g de protéines

Les œufs pour deux = 12,7g

Le saumon = 25g

Le fromage blanc = 7,8g

Le foie de veau = 19g

Cottage cheese = 12g

sources

### Les lipides

Système immunitaire  
Création des hormones (hormones sexuelles, cortisol, adrénaline ...)  
Transport des vitamines A,D,E,K  
Réserve d'énergie  
Protecteur des organes  
Isolant thermique (tissu adipeux)

→ 1 g minimum jusqu'à 1,5g par kilo et par jour.

**Exemple : Je pèse 65kg**  
 **$65 \times 1 = 65g$  de lipides.**

10g de lipides sont apportés par:

Les matières grasses :

12g de beurre cru

30g de crème fraîche

10g d'huile (colza, olive, noix, lin ...)

Les autres aliments :

• 50g d'avocat

• 70g de poisson gras

• 100g de yaourt grec

### Les glucides

Énergétique → c'est notre principal carburant

→ 3 à 5g par kilo et par jour (voir plus pour les sportifs, jusqu'à 10g)

**Exemple : Je pèse 65kg**  
 **$65 \times 3 = 195g$  de lipides.**

20g de glucides sont apportés par:

Glucides simples :

- 1 petite banane
- 1 verre de jus de fruit
- 4 carrés de sucre

Glucides complexes :

- 4 cuillères à soupe de riz
- 50g de frites
- 80g de quinoa

## Les micronutriments

| <b>Micronutriments</b>   | <b>Rôles principaux</b>   | <b>Sources</b>  |
|--|---|---|
| <b>Vitamines liposolubles</b><br>→ Vitamines A, D, E, K  | Soutien psychique, rôle dans la lutte des bactéries et virus, protège les cellules contre le vieillissement, protection cardiovasculaire, anti-inflammatoire ...  | Produits laitiers, oeufs, graines de tournesol, avocat, poissons gras, fruits ...   |
| <b>Vitamines hydrosolubles</b><br>→ Vitamines du groupe B (B1,B2,B3,B5,B6,B8,B9,B12)<br>→ Vitamine C | Essentielle pour la <b>création d'énergie</b> , absorption du fer, soutient l'immunité et l'assimilation du collagène, productions de neurotransmetteurs (dopamine, adrénaline, mélatonine ...), essentielle pour le système nerveux (concentration)... | Gelée royale, abats (foie), poissons gras, herbes aromatiques, levure et germe de blé, viande, poisson ...                    |
| <b>Minéraux</b><br>→ Calcium, magnésium, sodium, potassium, phosphore                                | Contribuent à la <b>contraction et la relaxation musculaire</b> , modulateur du stress, améliore la qualité du sommeil, régulation de l'humeur, maintien de l'équilibre hydrique ...  | Produits laitiers, oléagineux, graines de tournesol, banane, abats, poissons, viande, légumes, herbes aromatiques<br>Sel iodé |
| <b>Oligo-éléments</b><br>→ Fer, Zinc, Cuivre, Sélénium, Iode   | <b>Transporte l'oxygène, production d'énergie</b> , précurseur des neurotransmetteurs (serotonine = hormone du bonheur), renforce l'immunité ...  | Viande rouge, abats (foie, boudin noir...), oléagineux, poissons, algues ...  |

# Structurer ses repas pour soutenir l'entraînement

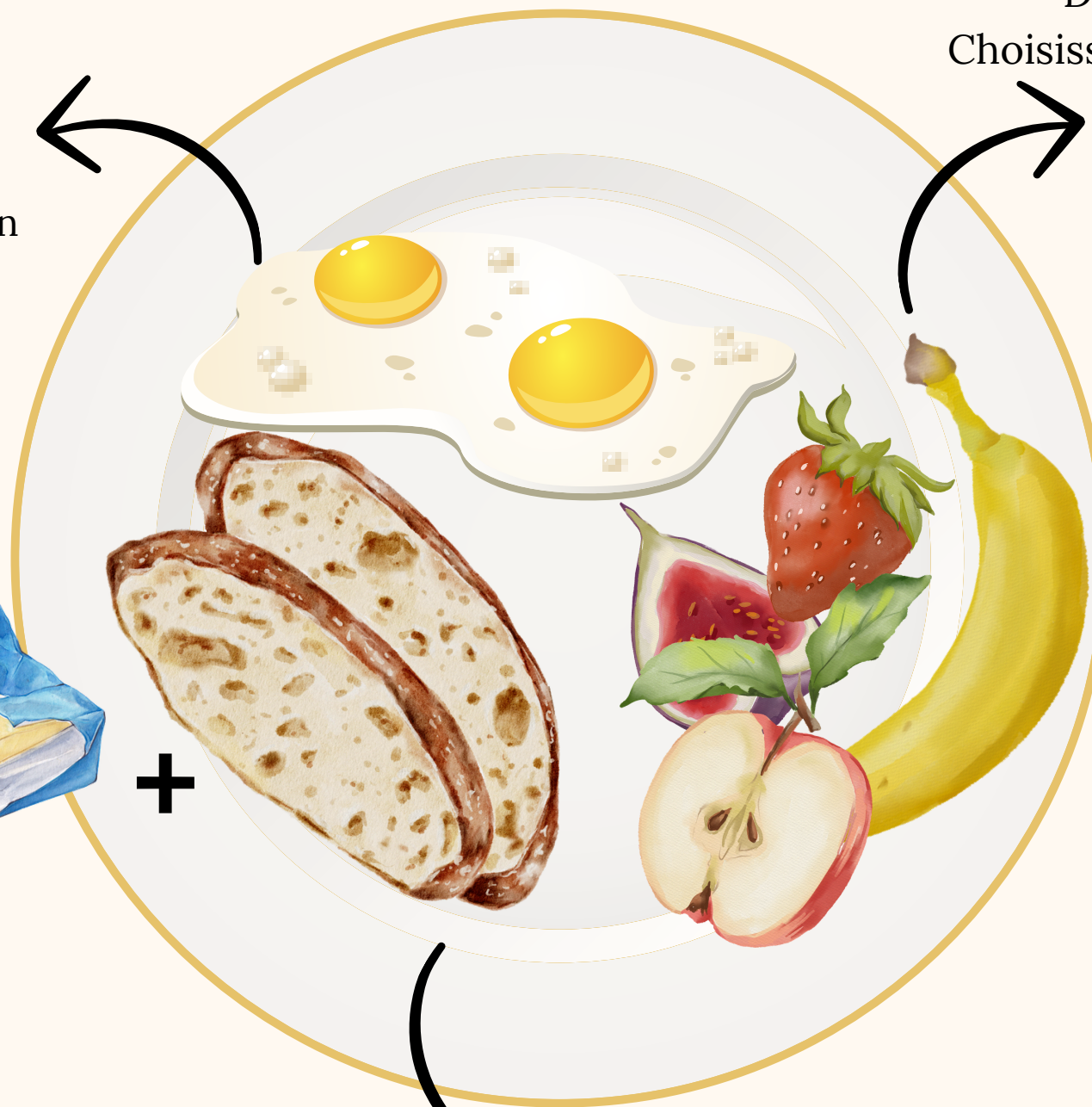
## Le petit déjeuner

Une source de **protéines** :  
Oeufs, saumon, truite,  
sardines, fromage blanc,  
cottage cheese, protéines en  
poudre ...

Une portion de fruit :  
De préférence crus  
Choisissez des fruits de saison !



Et les jus de fruits ?  
Privilégier plutôt la  
consommation de fruits entiers  
qui conservent la totalité des  
fibres et des vitamines (C)



Une source de lipides :  
Matières grasses (beurre, margarine ...)  
Ou lipides de constitution : avocat,  
oléagineux, graines ...

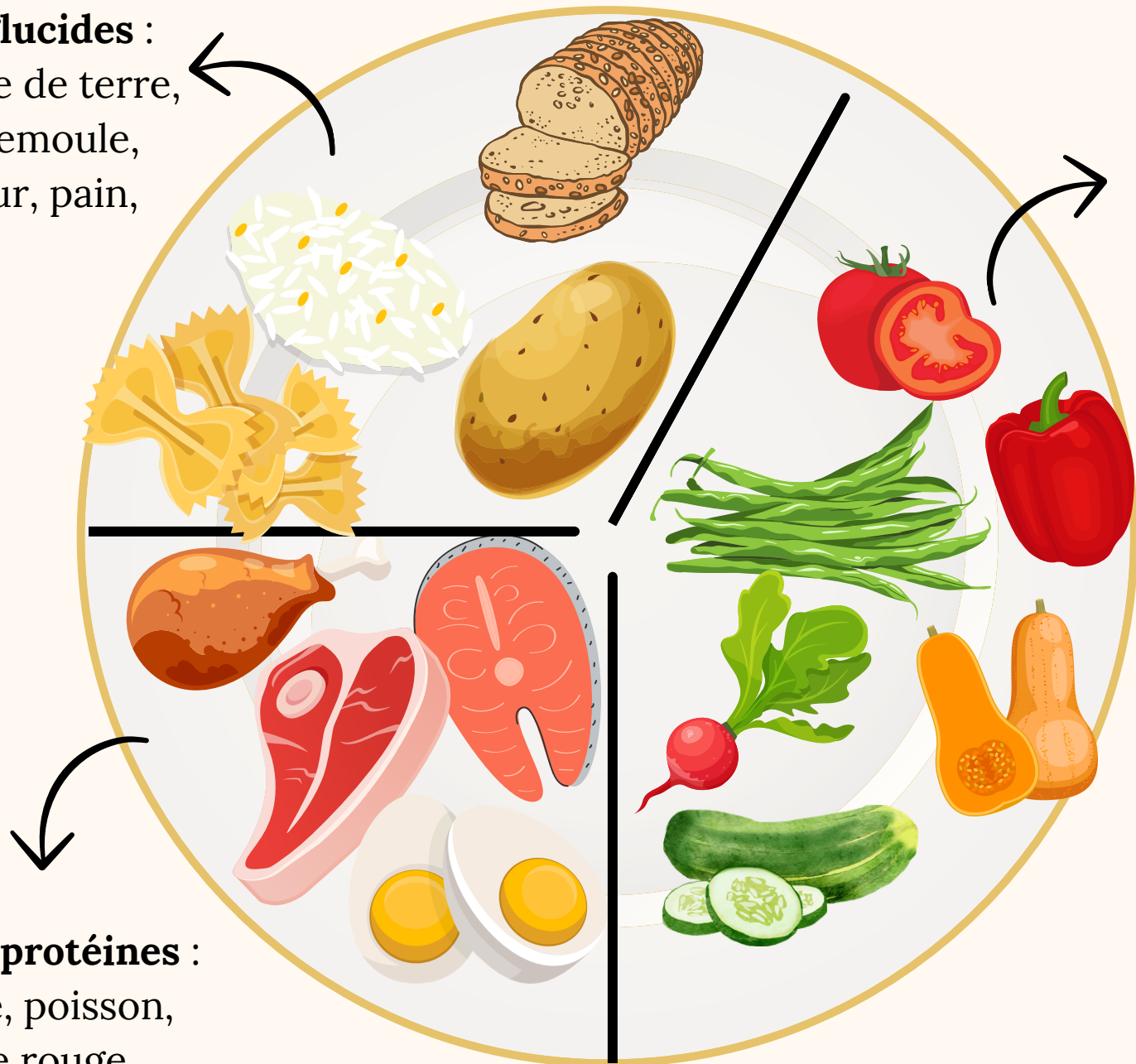
Une source de **glucides** :  
Pain, flocons d'avoine, muesli ...

Une boisson au choix pour  
l'hydratation



# Déjeuner / dîner

Une source de **glucides** :  
Pâtes, riz, pomme de terre,  
patate douce, semoule,  
quinoa, boulgour, pain,  
...



Une source de **protéines** :  
Poulet, dinde, poisson,  
oeufs, viande rouge ...

Une source de **lipides** :  
Matières grasses (huile, beurre,  
crème fraîche, lait de coco, ghee ...)  
Ou lipides de constitution : avocat,  
oléagineux, graines ...

Une source de **légumes** : Cuits ou en crudités  
Choisissez des légumes de saison !  
Ils apportent des vitamines et minéraux (C, A, potassium ...)



**Herbes aromatiques, épices  
et condiments, algues :**  
Apportent du goût et  
micronutriments importants.



Ajout de sel iodé dans les  
plats (après cuisson)

# Les compléments alimentaires chez le sportif d'endurance

*(À individualiser avec un professionnel de santé)*

**Magnésium bisglycinate** →



Anti stress, relaxation et contraction musculaire, améliore la qualité du sommeil

Environ  
300mg / jour



**Oméga 3 EPA / DHA** →



Meilleure oxygénation des muscles, améliorent la récupération (rôle anti-inflammatoire), soutien du système nerveux

250mg EPA  
250mg DHA  
/ jour



*La consommation 2 x 100g de petit poissons gras (sardines, maquereaux, hareng, foie de morue) par semaine couvrent les besoins.*

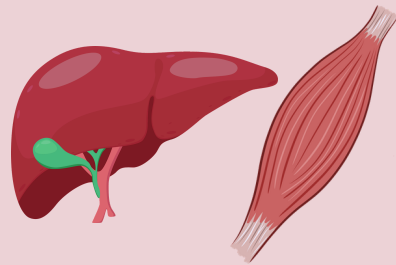
**Marque recommandée : Nutripure**

## **PARTIE 2 — La nutrition autour de l'effort**

# En pratique, la semaine avant la compétition

## LES OBJECTIFS AVANT UN EFFORT SUPÉRIEUR 2H :

Faire une recharge glucidique durant les 3 jours avant la compétition pour :



Optimiser les réserves en glycogène (*réserves énergétiques*) hépatique et musculaire.



Arriver bien hydraté le jour de la compétition.



Prévenir les troubles digestifs.

DE J-7  
À J-3

On garde une **alimentation normale**, sans surcharge glucidique.  
Un bon apport en fruits et légumes pour les antioxydants.

#### **Recharge glucidique.**

Il faudra consommer **plus de glucides** aux repas pour augmenter au maximum nos réserves de glycogène (musculaire et hépatique).

On diminue sa quantité de lipides (réduction du fromage, l'huile de cuisson, on privilégie des viandes blanches...) pour augmenter la quantité de glucides (on peut manger plus de féculents, plus de pain...).

On essaie de garder un bon équilibre alimentaire et on choisit des aliments nutritifs riches en vitamines et minéraux qui joueront un grand rôle durant notre effort.

On peut **diminuer sa consommation de fibres**, si vous êtes sujets aux troubles ou aux inconforts digestifs lors de vos efforts, vous pouvez, durant les 3 jours avant la course diminuer votre consommation de fibres.

Concrètement, on évite les crudités, les fruits crus, les céréales complètes (pâtes, riz complet ...), les légumes secs... Et on privilégie les farines blanches (pâtes et riz blanc), le pain blanc, les compotes de fruits etc.

On privilégie des **aliments qu'on digère bien !**

Éviter les nouvelles recettes de dernières minutes. Choisissez des aliments que vous digérer bien. Ce n'est pas le moment de s'inventer chef cuisto !

**On s'hydrate bien !**

Pour éviter la déshydratation d'avant course, il est important de bien boire durant les derniers jours (minimum 2L / jour)

DE J-3  
À J-1

## J-1

(REPAS DE LA  
VEILLE)

On privilégie un plat digeste, à prédominance glucidique à index glycémique bas (sans forcément augmenter la quantité), on évite les plats trop riches en lipides, trop épicés qui vont provoquer une surcharge de la digestion pouvant impacter la qualité du sommeil.

On pense également à bien s'hydrater, et éviter les boissons diurétiques (café, thé ...)

Si vous êtes au restaurant on choisit un repas simple : Une portion de protéine maigre digeste (poisson blanc, jambon, volaille, œufs), une portion de féculents (pas de féculents complets), une portion de légumes cuits...

Vous pouvez finir le repas avec un dessert riche en glucides : une part de gâteau d'effort, un riz au lait, compote ...

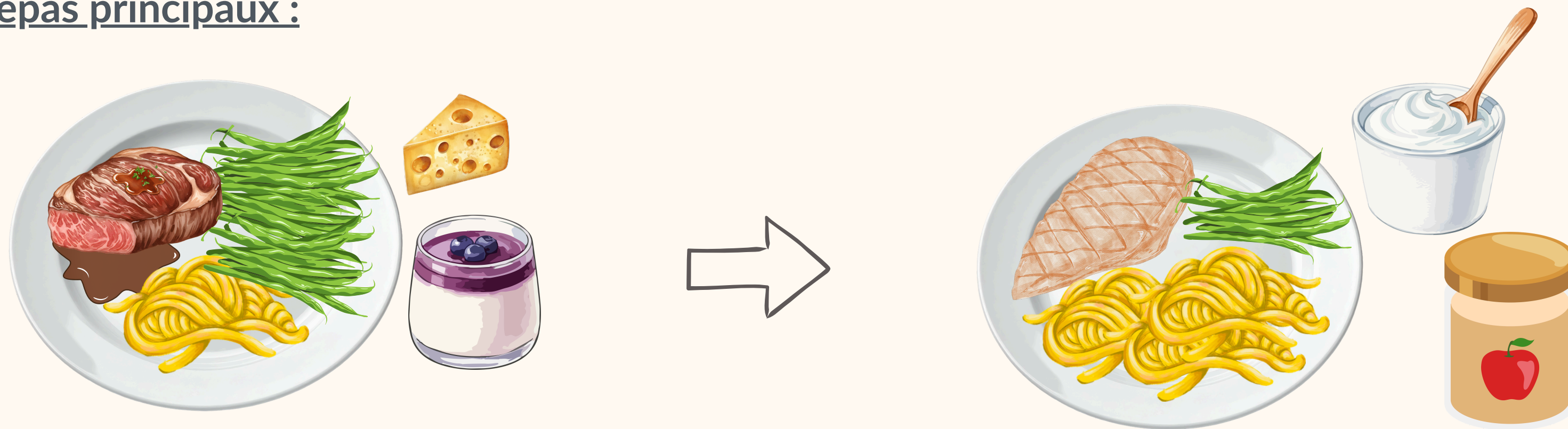
## JJ

(LE MATIN DE LA  
COURSE)

On ne change pas ses habitudes, on garde le même petit déjeuner. Il aura été testé lors des entraînements avant les sorties longues. Pas d'innovation le jour J.

De préférence prit 3h avant le début de l'échauffement.

## Pour les repas principaux :



On diminue : les viandes grasses, la quantité de légumes et de fruits (fibres), les desserts lactés riches en lipides, le fromage et les céréales complètes.

On opte pour : des viandes blanches, moins de légumes, plus de féculents, des yaourts nature ou sucrés, avec un fruit ou une compote.

On peut également prendre des desserts amylicés : riz au lait, semoule au lait

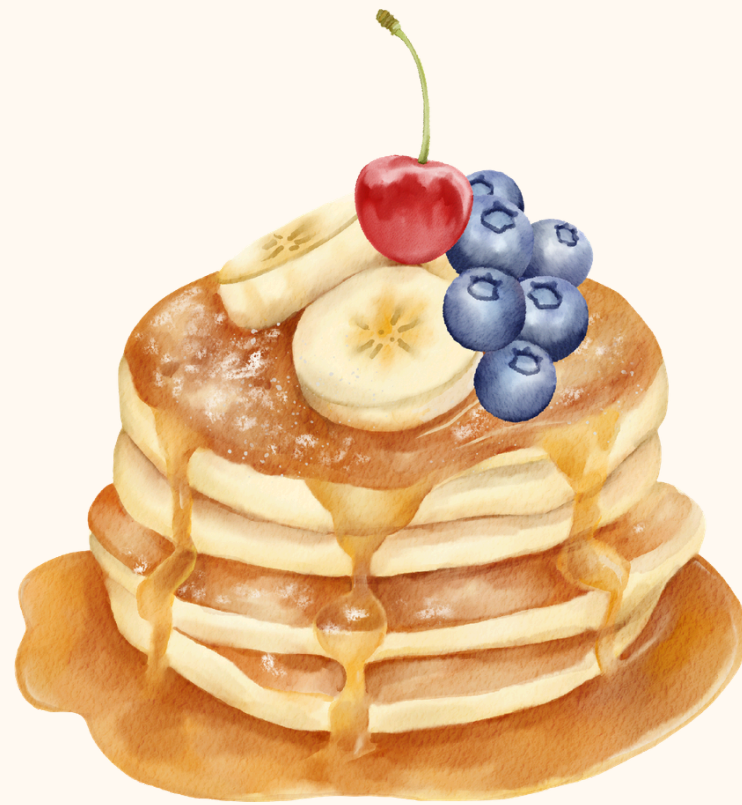
Les gâteaux d'efforts sont aussi intéressants pour leur richesse en glucides (à consommer en fin de repas ou en collation)

La maltodextrine peut être consommée en veillant à ce que son DE (dextrose équivalent) soit inférieur à 15 (marque conseillée : Decathlon, TA energie, Apurna, Meltonic)

Si la compétition a lieu le matin, le petit-déjeuner sera consommé 2 à 3 heures avant l'épreuve. Il aura été testé en amont afin d'éviter toute surprise le jour J.

On conserve la structure : protéines / glucides / lipides pour avoir un maximum d'énergie.

Exemples :



*Pancakes au  
miel*



*2 oeufs au plat  
Pain + beurre  
Fruit*



*Bol de fromage  
blanc  
Muesli  
Fruits*

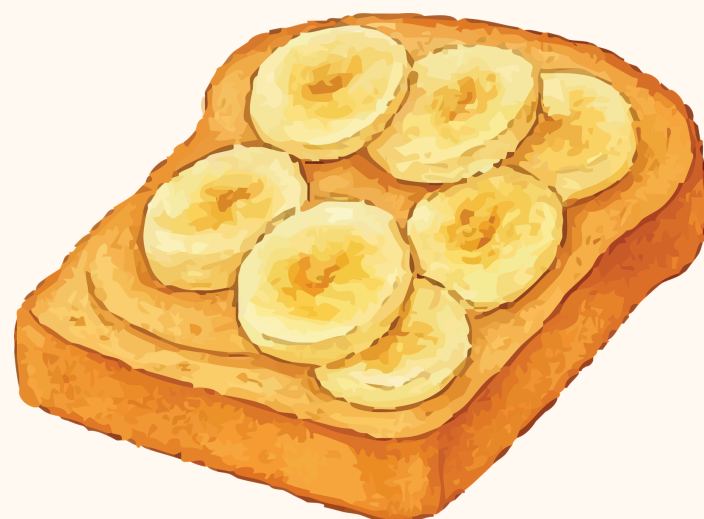


*Smoothie :  
Fromage blanc  
Fruits  
Flocons d'avoine*

Si le départ de la compétition a lieu l'après midi ou en soirée :

Si la compétition a lieu un peu plus tard dans la journée, mais que le repas précédent est éloigné, il est possible de prendre une petite collation.

Exemples :



*Tartine de beurre de  
cacahuète avec banane  
À consommer  
2 à 3H avant le début de  
l'épreuve*



*1 barre de céréales  
À consommer  
1H30 avant le début de  
l'épreuve*



*Fromage blanc + fruit  
À consommer  
1H avant le début de l'épreuve*



*Une part de gâteau d'effort*

# En pratique, la semaine avant la compétition

## POUR UN EFFORT INFÉRIEUR À 2H

DE J-7  
À J-1

On garde une alimentation normale, sans surcharge glucidique.

*L'effort fournit au moment de la course ne provoquera pas de déplétion totale des réserves en glycogène.*

JJ

(LE MATIN DE LA COURSE)

On privilégie un plat digeste, à prédominance glucidique à index glycémique bas, on évite les plats trop riches en lipides qui vont provoquer une surcharge de la digestion pouvant impacter la qualité du sommeil.

On pense également à bien s'hydrater, et éviter les boissons diurétiques (café, thé ...)

Si vous êtes au restaurant on choisit un repas simple : Une portion de protéine maigre digeste (poisson blanc, jambon, volaille, œufs), une portion de féculents (pas de féculents complets), une portion de légumes cuits...

Vous pouvez finir le repas avec un dessert riche en glucides : une part de gâteau d'effort, un riz au lait, compote ...

On ne change pas ses habitudes, on garde le même petit déjeuner. Il aura été testé lors des entrainements avant les sorties longues. Pas d'innovation le jour J.  
De préférence prit 3h avant le début de l'échauffement.

J-1  
(REPAS DE LA VEILLE)

## Nutrition pendant l'effort :

Pour un effort < 1H : Pas de consommation de glucides, vos réserves seront suffisantes.

Pour un effort entre 1H à 2H : 30 à 60g de glucides par heure pour soutenir la performance et maintenir des niveaux de glycogène musculaire.

Pour un effort > 2H d'effort : 60 à 90g de glucides par heure pour soutenir la performance et maintenir des niveaux de glycogène musculaire.

Pour les efforts au delà de 4h : Varier les ravitaillements (gels, pâtes de fruit, compotes et aliments solides (barres, sandwichs, riz ...)).

Hydratation : entre 400 à 700ml / heure.



Ne testez pas de nouvelles choses le jour J !

La nutrition à l'effort se travaille tout autant que l'entraînement physique !

## *Vous souhaitez aller plus loin ?*

*Bénéficier d'une stratégie nutritionnelle personnalisée pour :*

- *optimiser vos performances*
- *éviter les contre-performances*
- *optimiser votre nutrition du quotidien*

## *Consultations à distance*

- *En visioconférence (où que vous soyez)*
- *Suivi personnalisé et adapté à vos objectifs*



**Réserver votre appel découverte  
gratuit** 📞



**Mail :** [contact@clemencemariondiet.fr](mailto:contact@clemencemariondiet.fr)

**Instagram :** [clemence\\_diet](https://www.instagram.com/clemence_diet)