

# LA NUTRITION

BIEN MANGER POUR PERFORMER



## UNE STRATEGIE GAGNANTE

LA NUTRITION FAIT PARTIE INTÉGRANTE DU MODÈLE DE PERFORMANCE.

Au même titre que le sommeil et la récupération, la nutrition et plus généralement l'hygiène de vie sont une base solide, pour la performance et la prévention des blessures sur le long terme.

Un athlète va manger 4 à 5 fois par jour, c'est donc 1460 occasions (sur la base de 4 repas/jour) de faire du bien à son organisme ou l'inverse. Les aliments vont aller au cœur de l'organisme, au contact direct avec le sang qui va ensuite distribuer ces nutriments à tous les organes.

Autant que ce soit les bons !



## RAPPELS



**MANGER BRUT** cuisinez un maximum, achetez des légumes et fruits de saison, locaux  
Limitez les aliments transformés, de mauvaise qualité, riche en mauvaises graisses et en sucre ajouté  
Faites-vous **PLAISIR**

Adaptez votre alimentation à votre charge d'entraînement

Respectez vos sensations de fatigue, de faim, de satiété

N'oubliez pas une bonne **HYDRATATION** pour prévenir les blessures musculaires, tendineuses et la performance.



## AUTOUR DES SÉANCES

N'oubliez pas de vous alimenter autour des séances d'entraînement !

**COLLATION** pré-effort

pendant les séances : boisson d'effort, barres, compotes - **COLLATION** de récupération



Pour repousser la fatigue et être performant

## LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES

LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES SONT INDIVIDUELS ET DÉPENDENT :

Du programme d'entraînement (volume, intensité, durée)

De l'objectif (prise ou perte de poids)

Du sexe (homme ou femme)

Du métabolisme de base (minimum d'énergie dont le corps a besoin pour assurer ses fonctions vitales)

