

Session 1



Nutrition du sport – mise en pratique

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler & Simone Reber

Préparez votre téléphone portable
Allez sur www.menti.com
Code : 3164 4172

Vue d'ensemble (1)

1. Introduction

- ▶ Principes de l'alimentation sportive
- ▶ Pyramide alimentaire

2. Nutriments et aliments

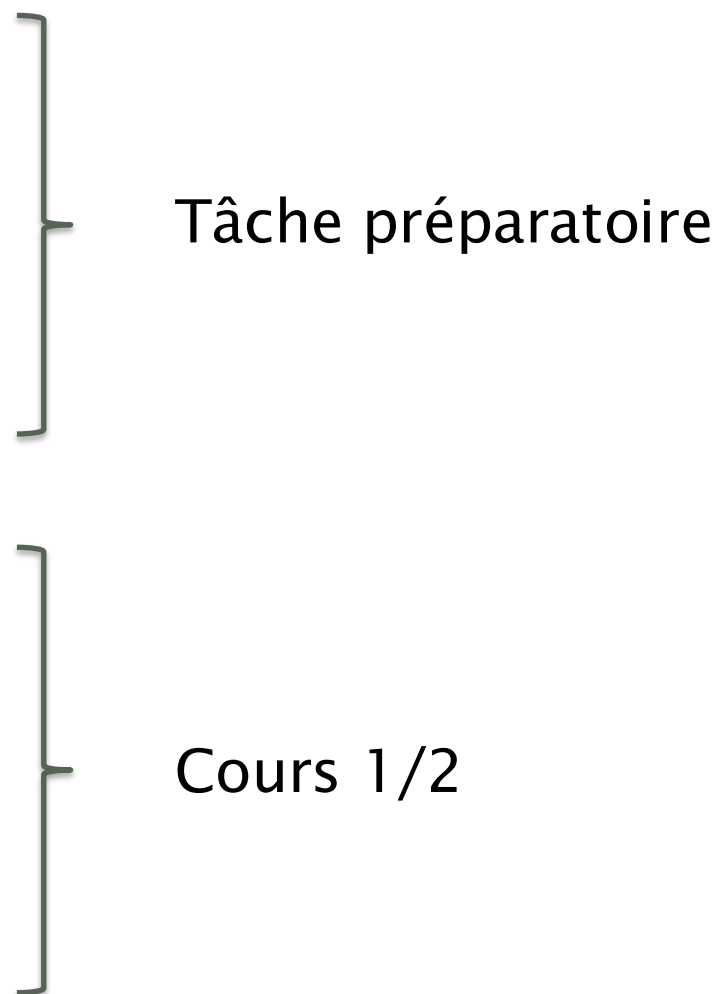
- ▶ Glucides
- ▶ Lipides
- ▶ Protéines

3. Nutrition sportive appliquée

- ▶ Avant l'effort
- ▶ Pendant l'effort
- ▶ Après l'effort
- ▶ Introduction: Planification des menus / Modèle d'assiette

4. Planification des menus

- ▶ Pour différentes structures journalières



Tâche préparatoire

Cours 1/2

Vue d'ensemble (2)

3. Competition

} Cours 3

Travail de groupe («devoirs» à faire avant cours 4)

- ▶ Des situations concrètes de nutrition de votre part

4. Discussion du travail de groupe

} Cours 4

Introduction

- ▶ A quoi faites-vous attention dans votre alimentation ?
- ▶ Que souhaitez-vous savoir/améliorer ?
- ▶ Avez-vous de questions concernant le module de préparation ?



Howard Schatz

Saisonplanung

Monat	Juni							Juli							August							September							Oktober							November							Dezember							Januar							Februar							März							April							
Woche	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																						
Periode	Vorbereitung																															Wettkampf																																														
Phase	Aufbau 1															Aufbau 2																Wettkampfvorbereitung															Wettkampfphase 1																Wettkampfphase 2															
Anlässe																																																																														
Rel-Weiss																																																																														
Anlässe																																																																														
Nati																																																																														
Schule																																																																														
Privat																																																																														
Leistungsfähigkeit																																																																														
Trainings-/Belastung																																																																														
Makrozyklen																																																																														
Ziel																																																																														
Schwerpunkte																																																																														

1

Grundkondition
12 min. Lauf

Ausdauer:
Grundkondition
Dauerhafter
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

2

Spezielle Kondition

Umschulung
Kondition in die
Indiz

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

3

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

4

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

5

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

6

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

7

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

8

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

9

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

10

Leistungs-
fähigkeit

Trainings-
Belastung

Ausdauer:
Intermediat
Bsp. 12 min. Lauf
(sprint)

Kondition:

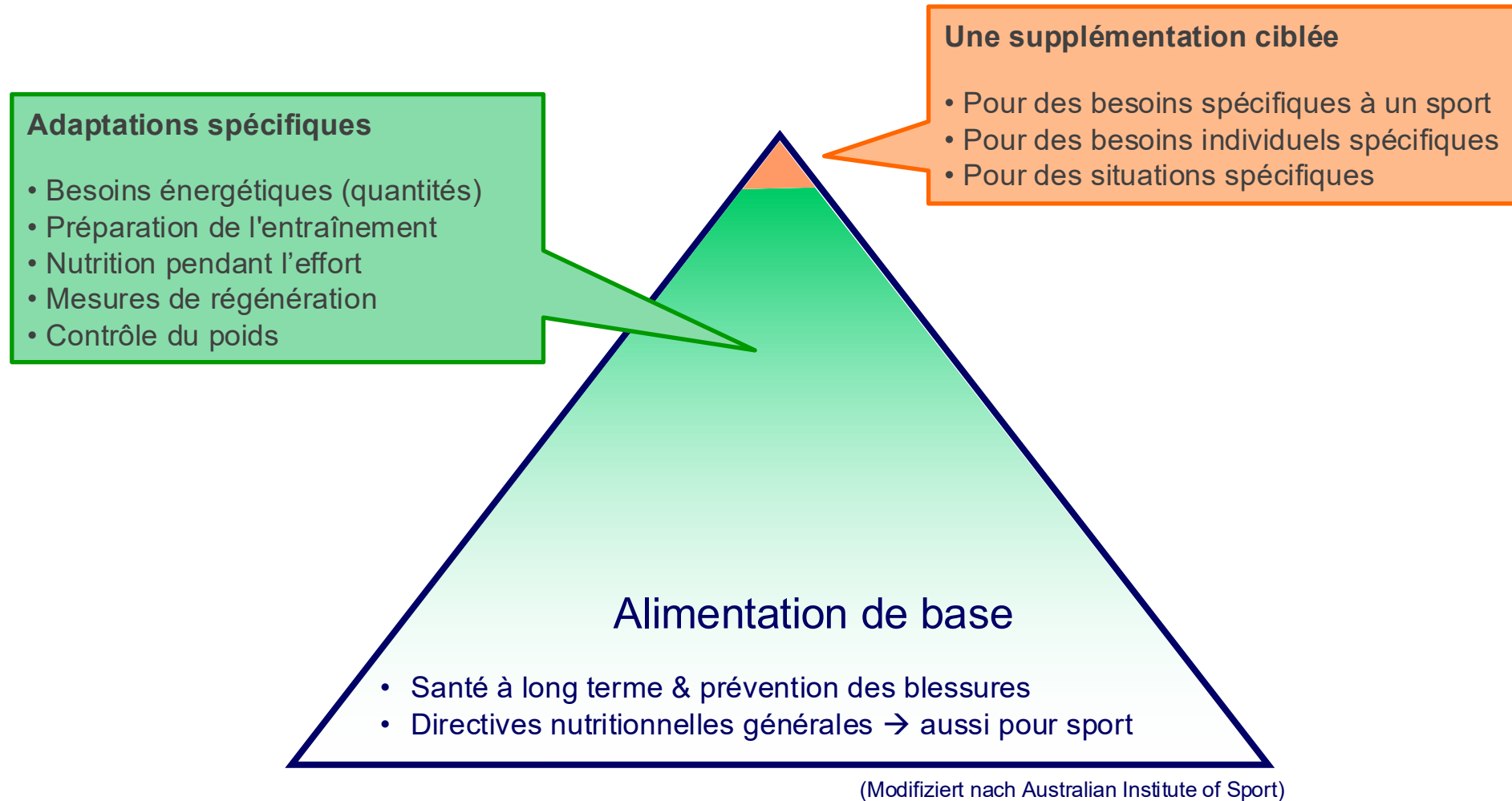


<https://www.meinbezirk.at/c-lokales/warum-30-prozent-an-nachwuchstalenten-im-fussball-abhandeln-kommen>



Nutrition du sport

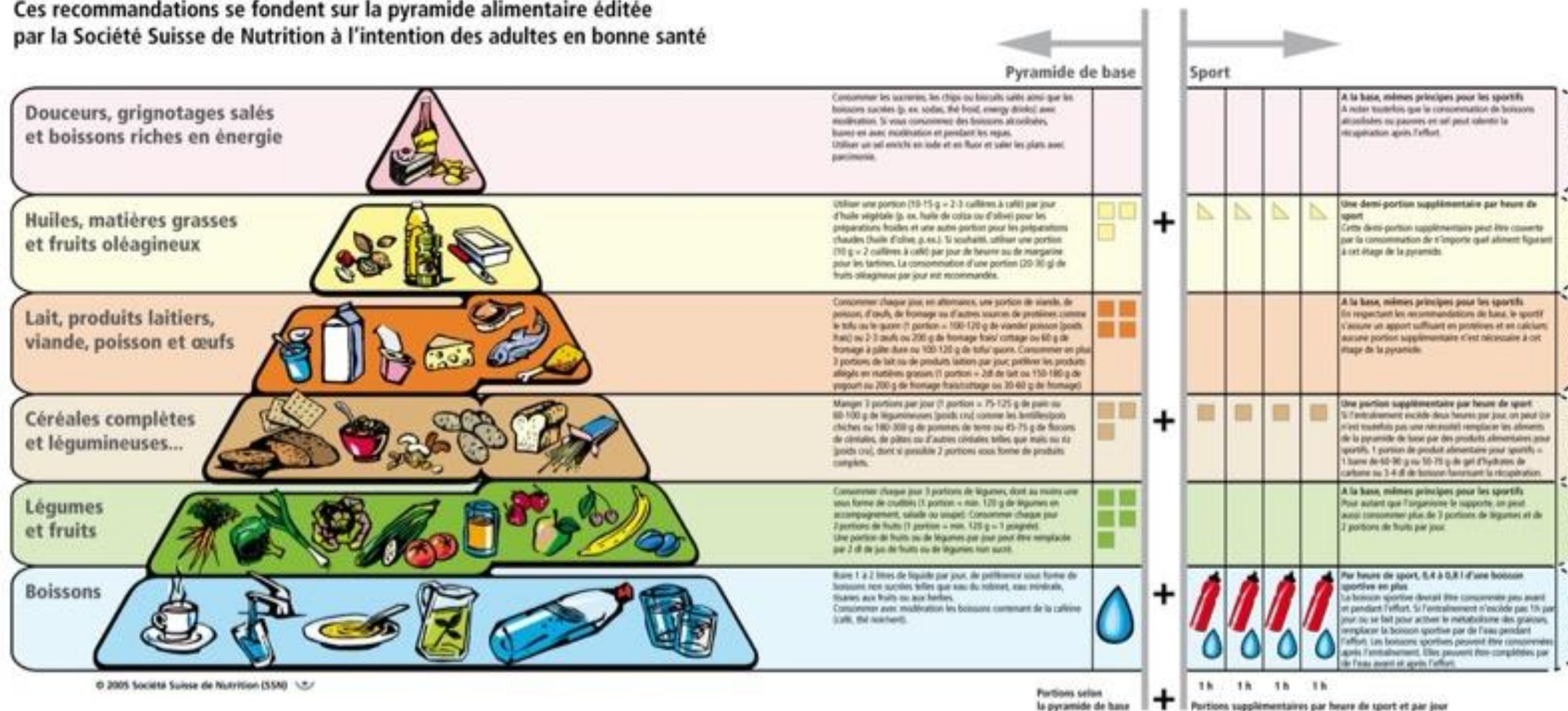
Principes de l'alimentation sportive



Pyramide alimentaire pour les sportifs

A partir de 5 heures de sport par semaine

Ces recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire éditée par la Société Suisse de Nutrition à l'intention des adultes en bonne santé



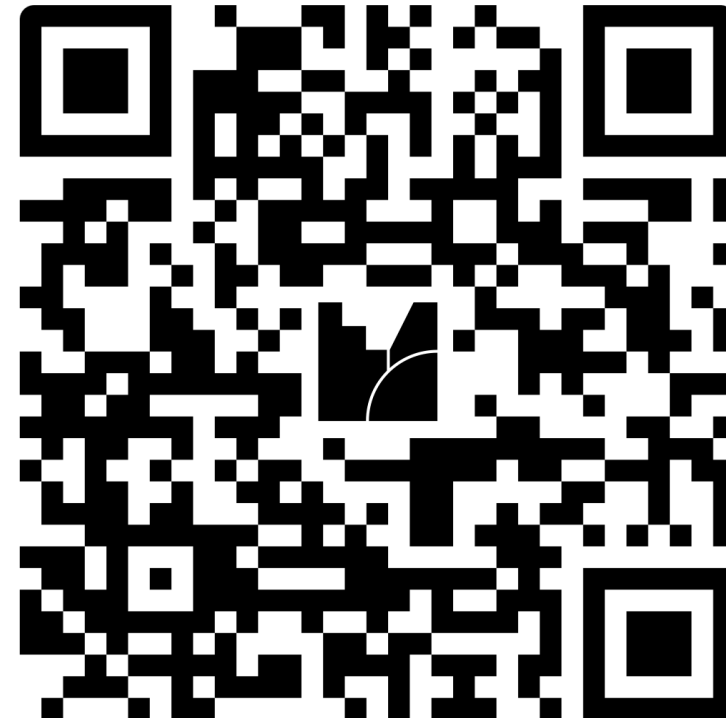
© 2005 Société Suisse de Nutrition (SSN)

Portions selon la pyramide de base

Portions supplémentaires par heure de sport et par jour

Menti – 5 questions sur la vidéo de préparation

- ▶ Préparez votre téléphone portable
- ▶ Allez sur www.menti.com
- ▶ Code : 3164 4172



Click to download as image

De la théorie à la pratique

AVANT

Préparation



PENDANT

Performance



APRES

Régénération



De la théorie à la pratique

AVANT

Préparation



PENDANT

Performance



APRES

Régénération



AVANT l'effort: 2 objectifs

1) Energie

- ▶ Meilleure performance
- ▶ Meilleure qualité d'entraînement
- ▶ Réduction du stress pour le corps
- ▶ Éviter la faim



2) Eviter des problèmes de digestion

- ▶ Ne pas manger trop
- ▶ Manger ce qui est bien digéré (tolérance individuelle)
- ▶ Malaise → moins bonne performance



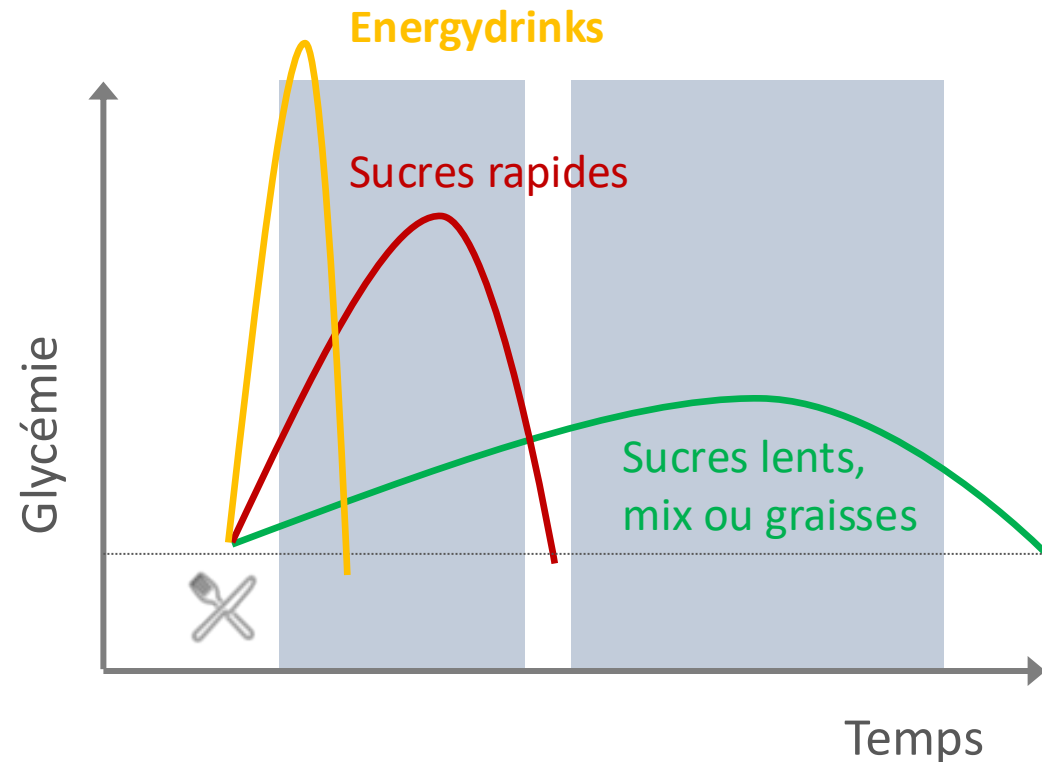
AVANT: 1) Energie = glucides



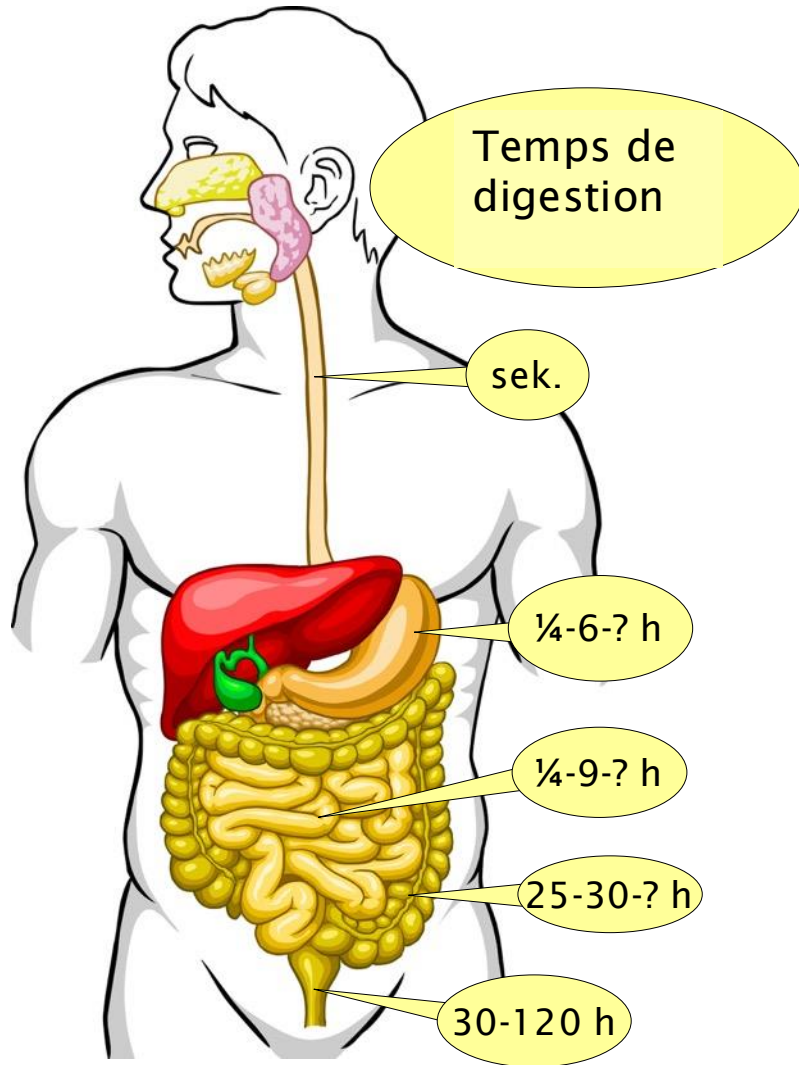
<https://www.pensersante.fr/les-glucides-famille-des-sucre>

Sucre simple
Sucre «rapide»
«Sucre»

Sucre complexe
Sucre «lent»
Féculant, farineux



AVANT: 2) Digestion



- ▶ Ne pas manger trop
 - ▶ Mieux: portions petites ou moyennes
 - ▶ Grande portion après l'entraînement
- ▶ Manger aliments facile à digérer
 - ▶ Glucides plus facile à digérer que graisses/protéines
 - ▶ Repas avec peu de graisses et protéines
 - ▶ Une teneur élevée en fibres alimentaires ralentit la digestion (céréales complètes/légumes/fruits)
- ▶ Alimentation de base vs. compétition
- ▶ Manger le plus souvent équilibré et aliments de haute qualité
- ▶ Avant entraînement intensive / compétition adapter

Menti (6): Quel est le repas le plus approprié AVANT un entraînement intensif?



1



3



2



4

Collations AVANT un entrainement

► Que mangez-vous avant l'entrainement?



AVANT: résumé

- ▶ Energie = glucides
- ▶ 3-4h avant: glucides (peu de protéines, graisses, fibres)



- ▶ 1-2h avant: snack riche en glucides
- ▶ Boire régulièrement
- ▶ Manger lentement, bien mâcher pour mieux digérer

De la théorie à la pratique

AVANT

Préparation



PENDANT

Performance



→ Cours 3

APRES

Régénération



De la théorie à la pratique

AVANT

Préparation



PENDANT

Performance



APRES

Régénération



APRES = Mesures de régénération : **THE BIG 3**

- ▶ Planification et evaluation de la récupération (comme on le fait pour l'entraînement)
- ▶ Sommeil (quantité & qualité)
- ▶ **Nutrition (3R)**
- ▶ «Cool-down», Stretching
- ▶ Détente / mesures psychologiques
- ▶ Massage
- ▶ ...

Regeneration: 3R

1 Liquides = REHYDRATE

2 Glucides = REFUEL

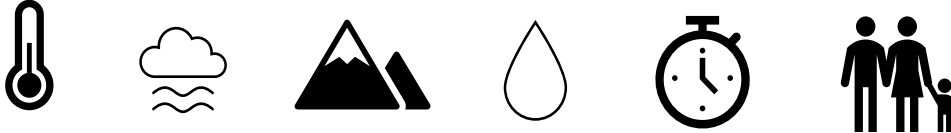
3 Protéines = REPAIR

LIQUIDES: boire combien?

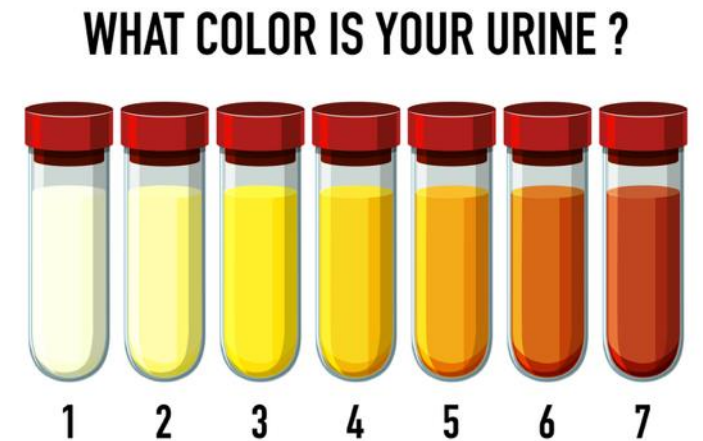
- ▶ Pendant **la journée**, boire régulièrement selon sa soif (directive : env. 1-2 litres)
- ▶ Pendant **l'entraînement** : boire selon sa soif (directive : env. 2-5 dl/h en plus)
- ▶ Après l'entraînement : boire activement/consciemment, selon la soif

Attention : a) Avoir des boissons à disposition
b) Penser régulièrement à boire

Dépendant de:



Comment savoir si j'ai bu suffisamment ?



Designed by brgfx / Freepik

Régénération: Nutrition

1 Liquides

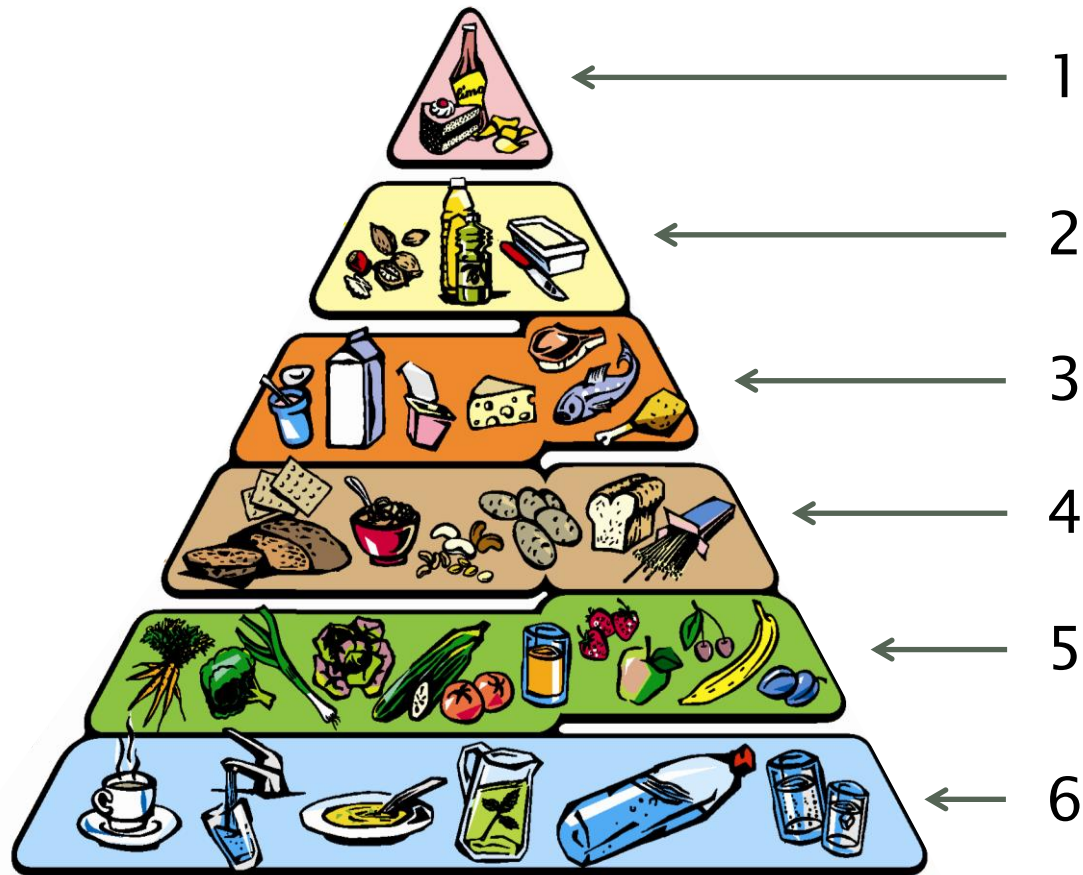
2 Glucides = REFUEL

3 Protéines

Menti (7): Dans quelle situation as-tu le plus besoin d'énergie et de glucides ?

1. Entraînement de 18:00 - 19:00
2. Entraînement de 18:00 - 20:00
3. Entraînement de 14:30 - 16:00 et 17:30 - 19:00
4. Dimanche sans entraînement

Menti (8): Quels sont les aliments qui fournissent le plus de glucides ?



Régénération: Nutrition

1 Liquides

2 Glucides

3 Protéines = REFUEL

Les protéines

- ▶ Régénération
 - ▶ Prise de masse musculaire
 - ▶ Croissance
 - ▶ Système immunitaire
-
- ▶ Combien: 3x (-4x) par jour
 - ▶ Protéines le matin, à midi et le soir (et ev. l'après-midi)
 - ▶ Qui a mangé 3x des protéines aujourd'hui?

Regeneration: 3R

1 Liquides = REHYDRATE

2 Glucides = REFUEL

3 Protéines = REPAIR

30 – 60 min

AVANT + APRES: cas pratique



Comment optimiser ?

A retenir pour le quotidien

- ▶ **Avant** l'entraînement: Energie et éviter des problèmes de digestion
 - ▶ Manger des glucides, aliments bien digestes, tolérance individuelle
- ▶ **Après** l'entraînement
 - ▶ Boire (y penser activement, avoir une boisson avec soi)
 - ▶ Manger
 - ▶ Repas
 - ▶ Repas pour le trajet (sandwich, salade de pâtes/riz, bircher, ...)
 - ▶ Collation: yoghourt buvable, barre/cracker, ...
 - ▶ Plus l'entraînement était dur ou long → plus de glucides nécessaires

Vue d'ensemble (1)

1. Introduction

- ▶ Principes de l'alimentation sportive
- ▶ Pyramide alimentaire

2. Nutriments et aliments

- ▶ Glucides
- ▶ Lipides
- ▶ Protéines

3. Nutrition sportive appliquée

- ▶ Avant l'effort ✓
- ▶ Pendant l'effort
- ▶ Après l'effort ✓
- ▶ Introduction: Planification des menus / Modèle d'assiette

4. PENDANT & Planification des menus → 9.9.2026

Tâche préparatoire ✓

Cours 1/2