Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences

Session 3







Nutrition du sport – Compétition / Gestion du poids

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler & Simone Reber - 2026

PARTIE 1: Competition

Quelques répétitions

AVANT

Préparation



PENDANT

Performance



APRES

Régénération



AVANT l'effort: 2 objectifs

Répétition

1) Energie

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



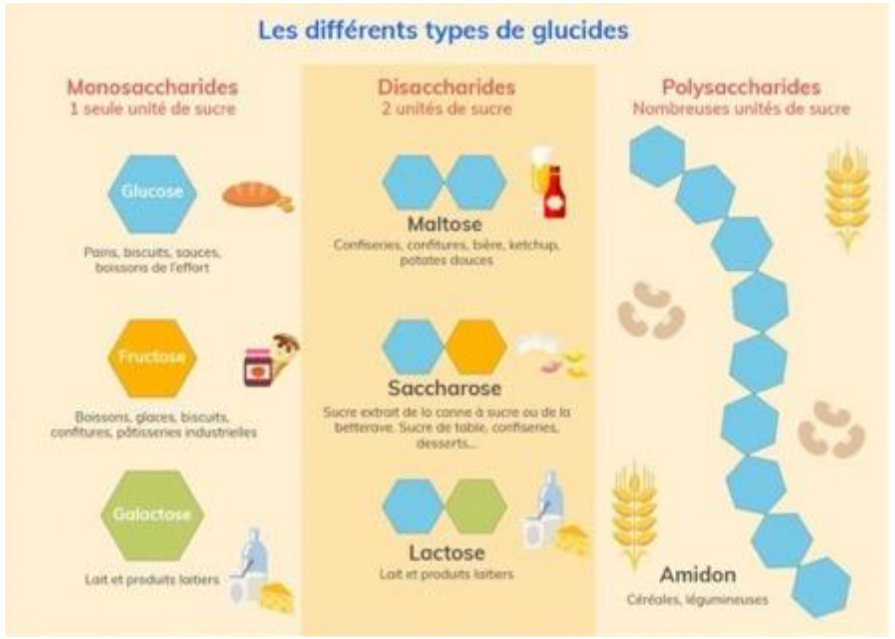
2) Eviter des problèmes de digestion

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

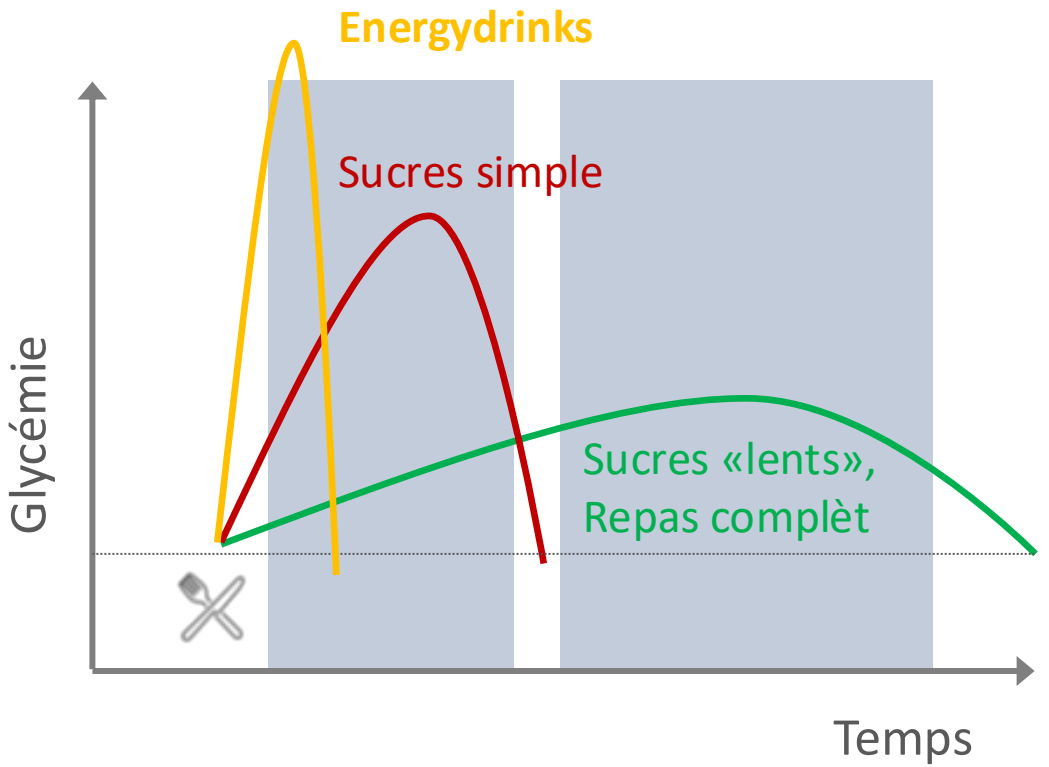


AVANT: 1) Energie = glucides

Répétition



https://www.pensersante.fr/les-glucides-famille-des-sucres



Sucre simple	Sucre complexe
Sucre «rapide»	Sucre «lent»
«Sucre»	Féculant, farineux

AVANT: résumé

Répétition

- 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

Pourquoi un petit dejeuner?

- **Glucides** pour le corps et le cerveau (concentration, attention, mémoire)
- **Protéines:** le corps et les muscles reçoivent leur première dose de protéines
- Les hormones du stress ne sont pas régulées à la hausse → moins de « stress pour le corps »

Exercice/discussion:

- Qui mange un PDJ ?
- Que mangez-vous au PDJ ?
- Pourquoi pas ?

Et si j'ai peu de temps, pas faim ?

Il FAUT trouver une solution !

À préparer (le soir)





À boire











Acheté en cours de route









De la théorie à la pratique

AVANT

Preparation



PENDANT

Performance



APRES

Régénération



Planification des menus: **Compétition**

Exercice 1: Que manger…

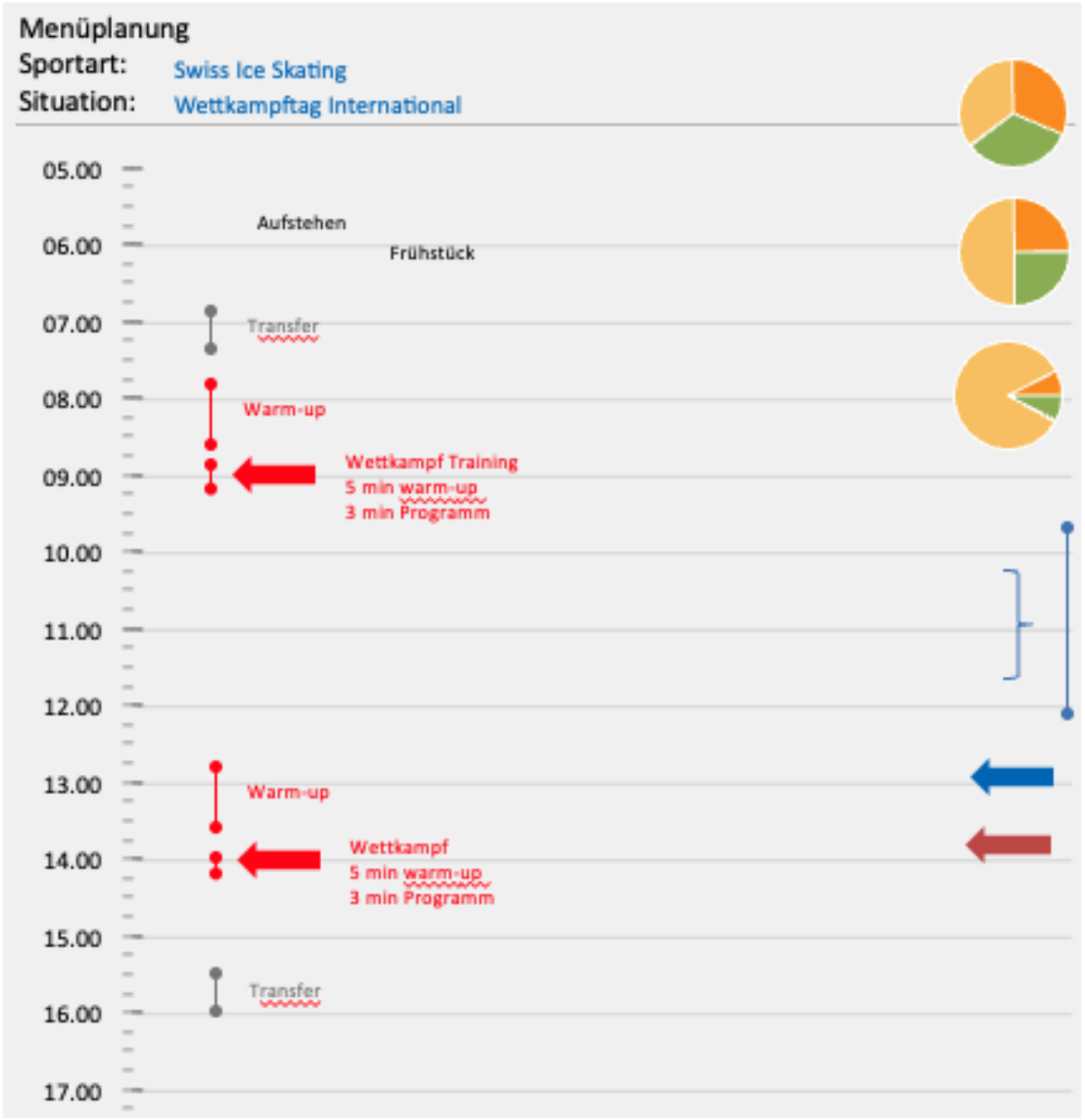
- La veille ?
- Le matin ?
- Pendant le trajet ?
- Entre l'échauffement et le programme ?



Planification des menus: **Compétition**

Exercice 2: Que manger…

- Si vous avez deux programmes à faire: que mangez-vous entre?
- Après ?



PARTIE 2: Gestion du poids

REDs (déficit énergétique relatif dans le sport)

TCA (troubles du comportement alimentaire)

Quel est le poids optimal ?

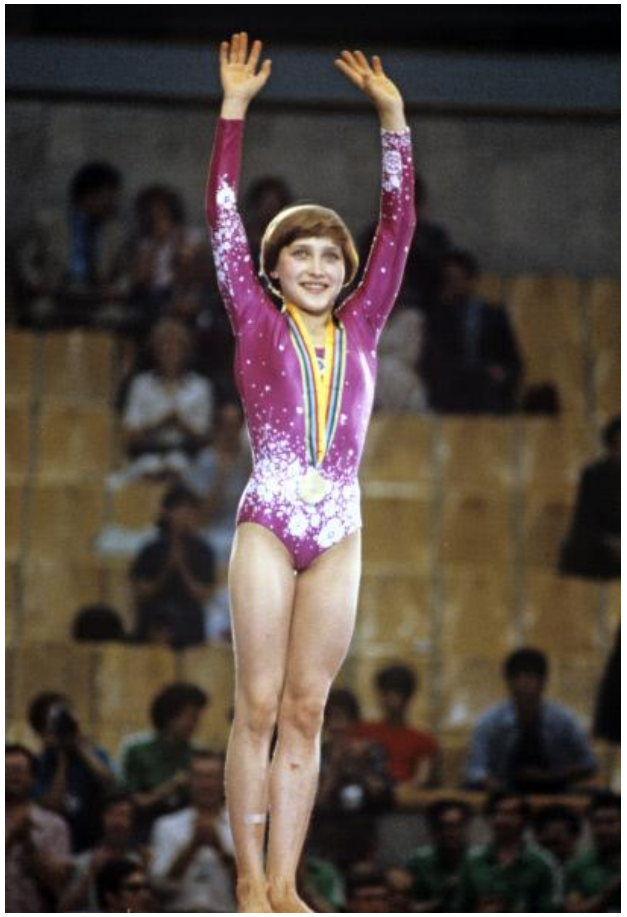
„Plus je suis léger, mieux c‘est“.

- Peut-etre correct à court terme
- A long terme risque de problemes de santé et baisse des performances!

Les danger d’une perte de poids:

- Perte de masse musculaire / puissance
- Manque d’énergie pour s’entrainer à 100%
- Risque de tomber malade, se blesser
- Santé mentale réduite
- …

Do Gymnasts need to be thin?



Olympic Champion 1980



Team Romania, Olympic Gold 1984

Do Gymnasts need to be thin?

NO !





Simone Biles

Sports

Why Olympic Gymnasts Don't Have to Be Super Skinny Anymore

Why is the American women's gymnastics team crushing the rest of the world? It comes down to muscles, and lingering notions of femininity.

ER By Elle Reeve

August 16, 2016, 7:35pm Share Tweet Snap



PHOTO BY ANDREW P. SCOTT-USA TODAY SPORTS

On Tuesday, Simone Biles and Aly Raisman will compete in the floor exercise final at the Rio Olympic Games. It is this event where the Americans stand the farthest apart from the competition, and where the American revolution in gymnastics is most obvious. And the reason for that is their muscles.

Why is the American women's gymnastics team crushing the rest of the world? Part of it is that the U.S. is rich, and the team has access to the best equipment, and that many of the Eastern European training systems have crumbled since the fall of communism. But that doesn't explain why the other teams don't have strong muscles—it doesn't cost a lot of money to do squats. The answer, I think, has something to do with lingering ideas about femininity.

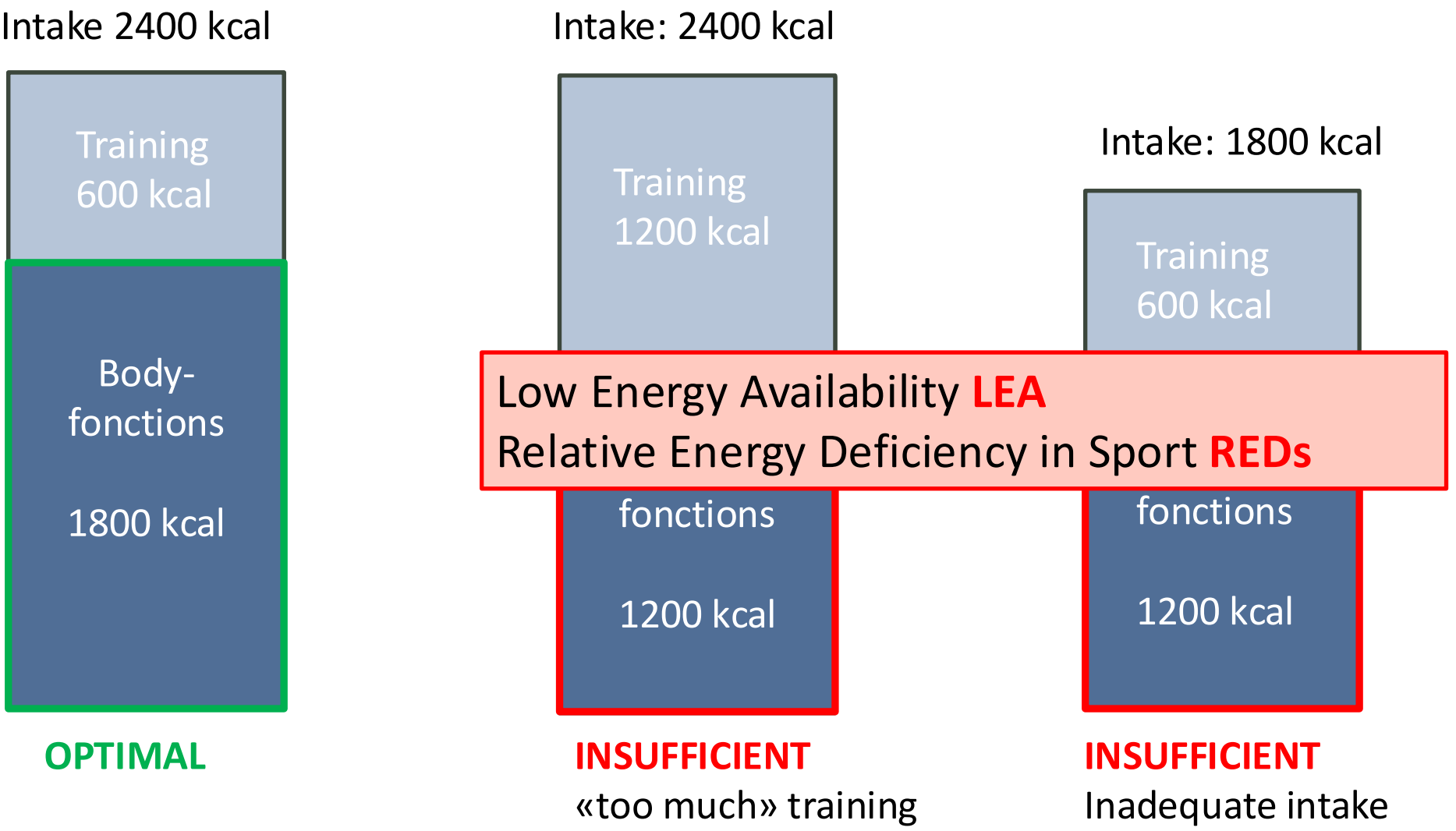
They must be strong !

Puissance / force de saut :

→ Le rapport poids/force est déterminant
→ Est-il utile d'être mince ? Et d'avoir peu de force ?
→ La masse musculaire et la force apportent plus
→ Changement fondamental en gymnastique artistique

Le patinage artistique ?

Energy balance





Un RED-S **(Relative Energy Deficiency in Sport** ou **déficit énergétique relatif dans le sport)** est induit par un déficit énergétique répété (l'apport calorique ne couvre pas la dépense énergétique totale) et peut déboucher sur des troubles hormonaux conduisant à des baisses de performance dans le sport, à une dégradation de la densité osseuse et à d'autres problèmes de santé.

Signaux d'alarme:

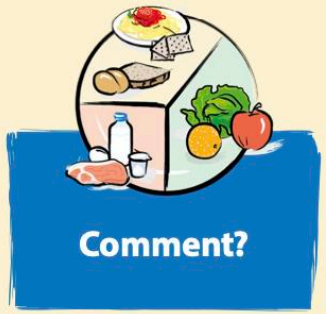
- Pas les règles / irrégulières ?
- Toujours fatigué(e) ?
- Souvent blessé (e), malade ?
- Moins bonne coordination ?
- Problèmes digestifs ?
- Mauvaise humeur ?
- Performances réduites ?
- Problèmes de sommeil ?
- Manque de force ?
- Manque de concentration ?
- Vertiges ?
- Carences ?

Comment perdre du poids sainement?









Cliquez sur chaque étape pour obtenir plus d'informations.

- Chez les jeunes athlètes féminines, une perte de poids ne doit être envisagée qu'en cas de nécessité absolue et doit être réalisée en concertation avec un·e spécialiste en nutrition sportive et en médecine du sport.
- Une perte de poids doit être planifiée afin de limiter tous les risques qui y sont liés.
- Il est pratiquement impossible de maintenir un poids de compétition «idéal» 12 mois par an. Les variations de poids au fil des saisons, au cours du cycle menstruel et au cours de la journée sont normales.
- Souvent, le «poids de compétition idéal» entraîne une plus grande vulnérabilité aux infections ou aux blessures et ne devrait donc être recherché que pendant quelques semaines par an.

Demandez l'aide d'un·e spécialiste en nutrition sportive!

swiss olympic
spirit of sport

Blick

Ihre Meinung · Zürich 11° · Suche · Anmelden

Home News Sport Politik Wirtschaft People Leben Digital Autosalon VR Video Services

Diagnose Magersucht!

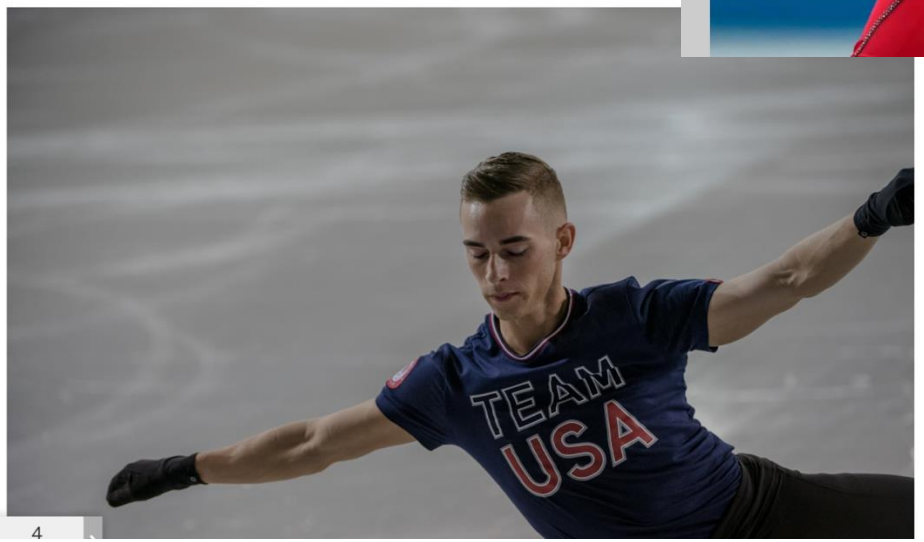
Schock-Rücktritt von Eiskunst-Olympiasiegerin

Julia Lipnizkaja ist die jüngste Eiskunstläuferin aller Zeiten, die Olympisches Gold gewonnen hat. Jetzt beendet sie ihre noch junge Karriere.



Adam Rippon on Quiet Starvation in Men's Figure Skating

By KAREN CROUSE FEB. 13, 2018



4

09:03

Commentaires

anais653 Today it's world eating disorders day and I decided to share my battle against anorexia. (TW⚠️)

My struggling with body image began in April 2019. I started to eat less. I liked the loss but it became so obsessive. A voice in my head told me that I wasn't good enough and still too fat.

I was cutting down the calories, ate only specific low calories food, weighed the food secretly and wrote their calories in a paper. Due to the intense fear of getting fat, I threw food away whenever I had the chance.

I was increasing my workout. After skating, I was walking, running or jumping rope.

I woke up in the night to walk and exercise in my room.

I stared in front of the mirror until 7 times per day to look at this imaginary fat.

I was hiding the behavior and making excuses all the time. That became my lifestyle. I couldn't stop myself. I was convinced that I could go on eating 400 calories per day.

Figure skating was an another activity for burning calories. Nothing mattered to me except the thinness.

I deluded myself that I was in control but instead I was just losing myself.

I could see my parents were trying to help me but I couldn't understand what was wrong with me. I was denial of having a problem. I felt like people were against me of trying to take my control away. That was so irritating.

❤️ 🙌 🔥 👏 😢 😍 😮 😂

Commentez en tant que richa...

Comportement alimentaire

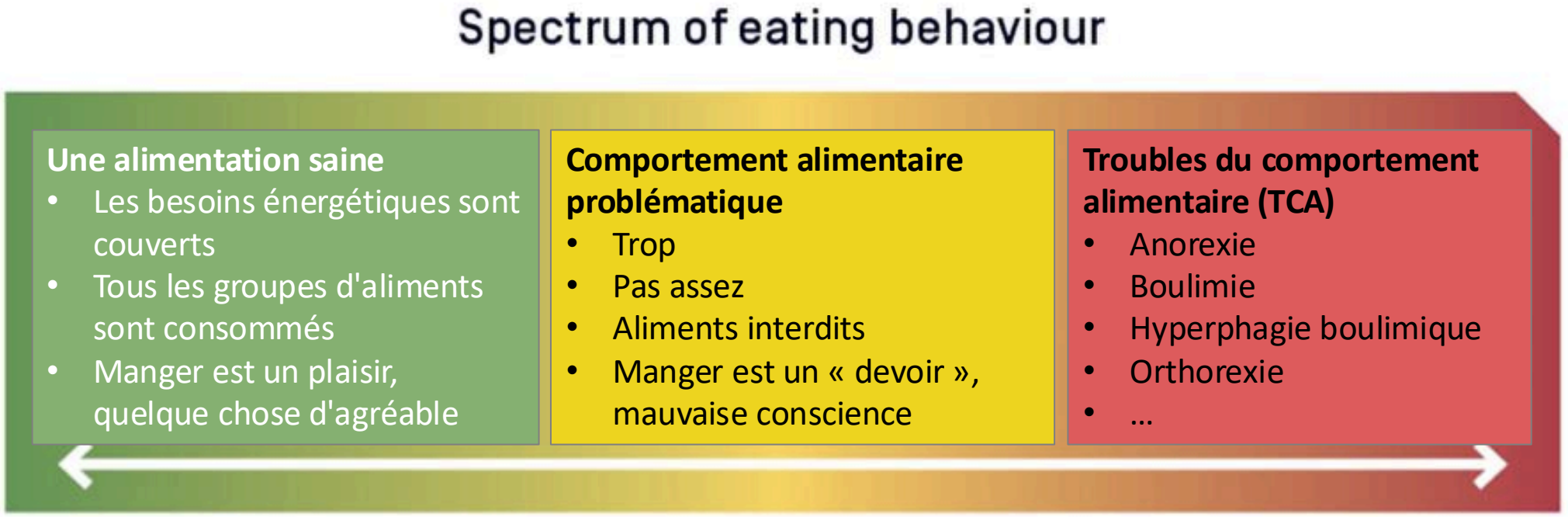


Figure 1 The spectrum of eating behaviour in the high performance athlete from optimised nutrition to disordered eating to eating disorders. DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition.

Les TCA ne sont pas «part of the game» !

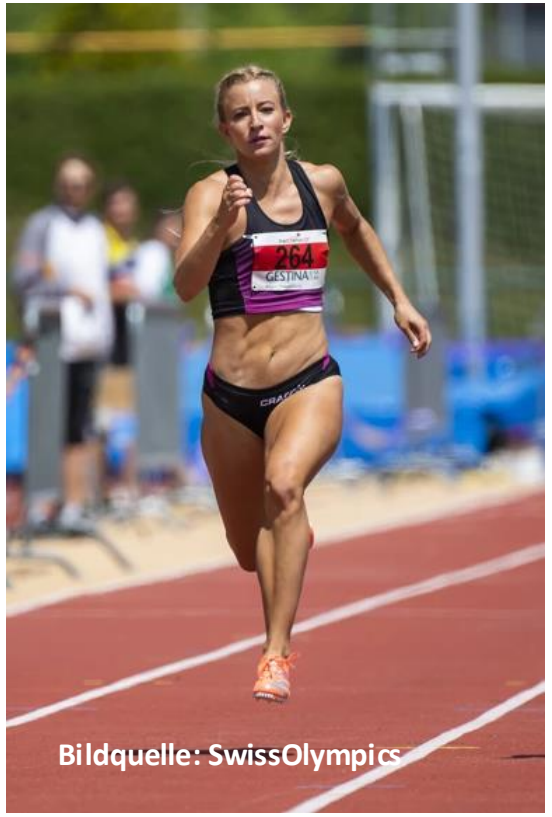
The Resilience Run - The Story of Coralie Ambrosini



https://www.youtube.com/watch?v=fYPUNbDLG5Y

8:03 – 11:05

The Resilience Run - The Story of Coralie Ambrosini

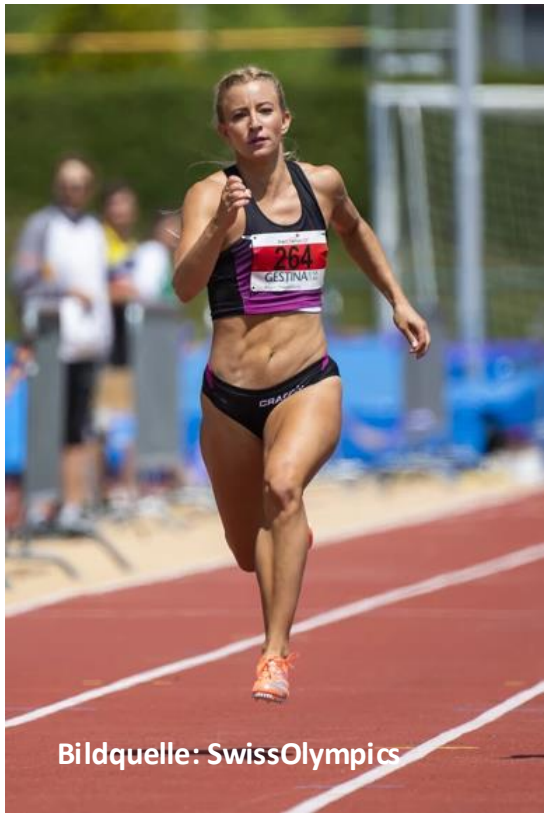


Sprinteuse : aujourd'hui âgée de 28 ans
alors âgée de 18 ans

- Pas de petit-déjeuner, salade sans sauce
- Moins de joie, d'émotions
- On est fier d'avoir faim
- Maladie du contrôle
- Au début, on ne comprend pas que ce comportement n'est pas sain.
- Phase de déni
- L'entourage doit aussi être informé, en parler

Exercice / discussion

1) Pourquoi/Comment les troubles alimentaires apparaissent-ils ? (Causes)
2) Pourquoi sont-ils fréquents chez les adolescents ?
3) À quoi reconnaît-on qu'une personne souffre d'un trouble alimentaire ?
4) Comment puis-je aider ?
5) Où trouver de l'aide ?
6) Pourquoi les personnes concernées ne demandent pas elles-mêmes de l'aide ?
7) Comment puis-je me protéger ?



Bildquelle: SwissOlympics

Coralie geht es heute sehr gut, auch wenn ihr Kampf ein lebenslanger bleiben wird. Ihre Erfahrungen haben sie dazu ermutigt und motiviert, ein Psychologiestudium abzuschliessen, das sie dazu befähigt und es ihr ermöglicht, Vieles noch besser zu verstehen und anderen Menschen, in ähnlich schwierigen Situationen und Zeiten in deren Leben, zu helfen, sie zu begleiten und zu unterstützen. Und noch heute ist Coralie regelmässig, stets an der Seite ihres Trainers Gérald, auf der Tartanbahn anzutreffen.

Coralie va très bien aujourd'hui, même si ce combat restera celui de toute une vie. Son expérience l'a motivée à se lancer dans des études de psychologie, afin de mieux comprendre mais aussi se donner la possibilité d'aider celles et ceux qui vivent des moments aussi difficiles que ceux qu'elle a vécus. Et jamais elle n'a cessé de fouler le tartan, aux côtés de son coach Gérald.

Record fribourgeois
Medaille CS à 19 ans

Essstörungen im Sport und das Relative-Energie-Defizit-Syndrom (REDs) treten nicht nur bei Atletinnen auf. Es kann auch Athleten betreffen.

Les troubles du comportement alimentaire dans le sport et le syndrome de déficit énergétique relatif (REDs) ne touchent pas uniquement les athlètes féminines. Ils peuvent aussi concerner les athlètes masculins.

Message

Certainement :

- Le poids corporel est un aspect important,
- le taux de graisse corporelle ne doit pas être trop élevé

MAIS:

- La force et la performance sont plus importantes
- La santé (physique+psychique) est plus importante (aussi pour la performance)
- Les TCA sont fréquents dans le sport, il faut en parler plutôt que de se taire

Eat smart, NOT restricted

Devoirs

Devoirs

- Chacun fait un carnet alimentaire photographique de 2 jours d'entraînement.

- **Règles :**
  - Photographiez tout ce que vous mangez et buvez
    Si vous n'avez pas de téléphone portable : prenez des notes avec un papier et un stylo.
  - Vous ne devez PAS peser ou mesurer avec précision
  - Rassemble les photos dans un document (si possible le soir où le protocole a été établi).

- **Le carnet / protocole doit contenir :**
  - Les heures exactes (quand ?): lever, repas/collations, entrainements, deplacements, dodo)
  - Les photos, descriptions si utiles
  - Où : à la maison, en déplacement, devant la télé...
  - Durée et intensité des entraînements
  - Durée des déplacements
  - Temps de sommeil

Example:

Heure	Descriptions	Photos / Commentaires
6h	Réveil	Me sens bien
6h10	1 tartine A la maison	
6h25-6h35	Déplacement à la piscine à vélo	
6h45-7h45	Entrainement de natation Moyennement intense Rien mangé, rien bu	De la peine au début, Mieux après 7h
8h-8h15	Aller au travail à vélo	
8h20	Bircher Au travail	
8h30- 11h30	Travail Bu 5 dl de l'eau en plusieurs fois 10h15 : renversé à la cafeteria	
12h15	…	

Age: 46 ans

Taille: 173 cm

Poids: 60 kg

A envoyer jusqu'au
29 septembre 2026
simone@eat2perform.ch

Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Nutrition du sport – conclusions / travail de groupe **2.10.2026**

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler & Simone Reber