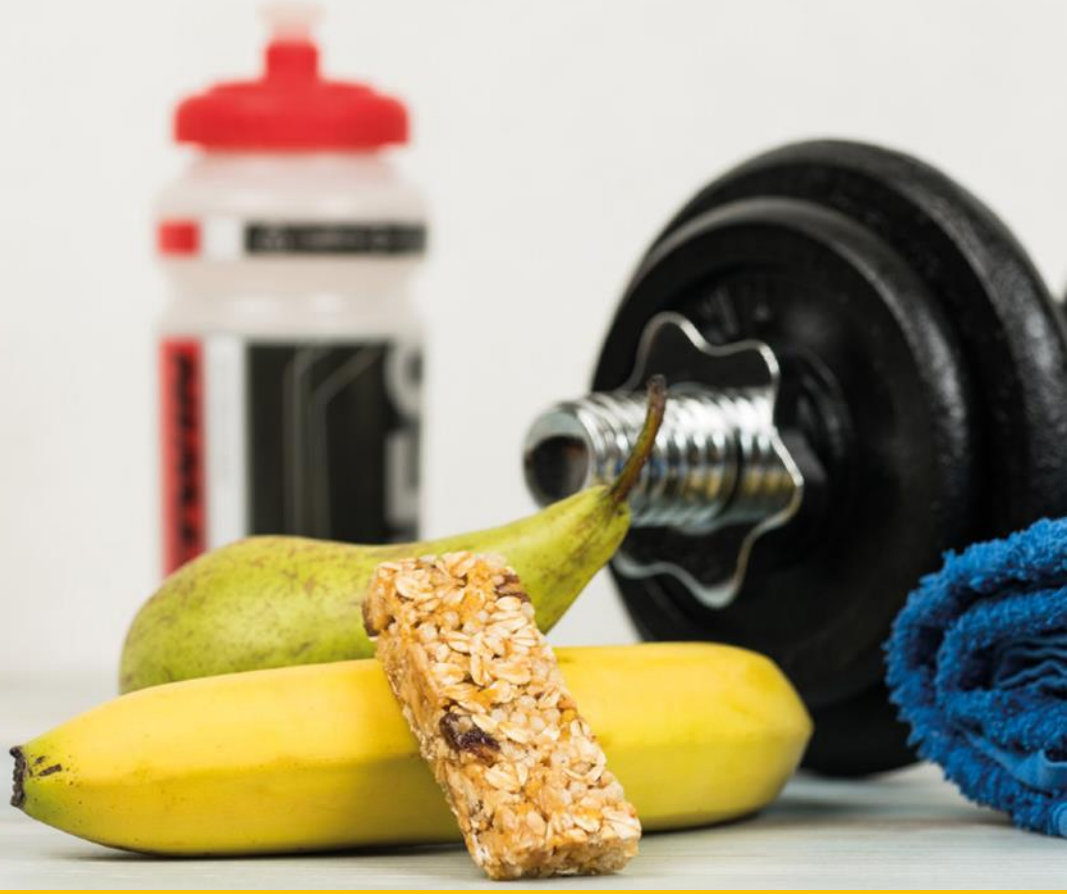
Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences

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

Tâche préparatoire

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

Cours 1/2

Vue d‘ensemble (2)

3. Competition } Cours 3

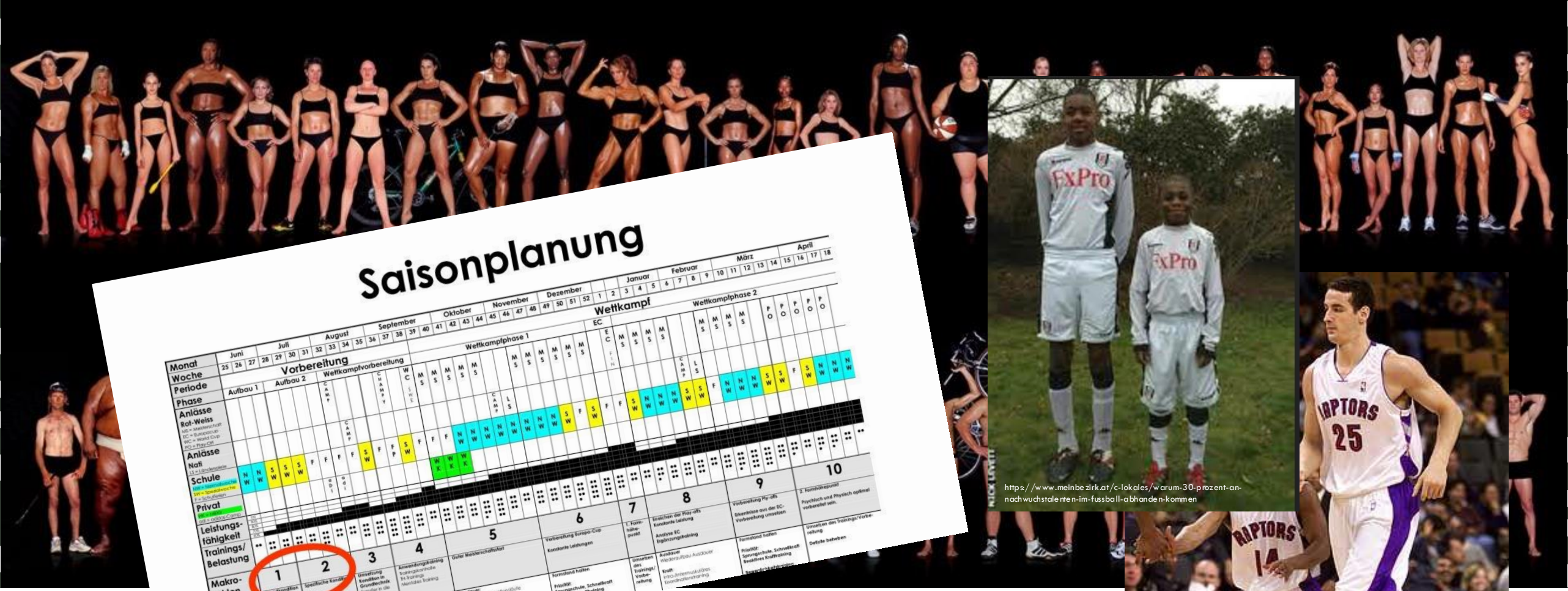
Travail de groupe («devoirs» à faire avant cours 4)

- 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 ?

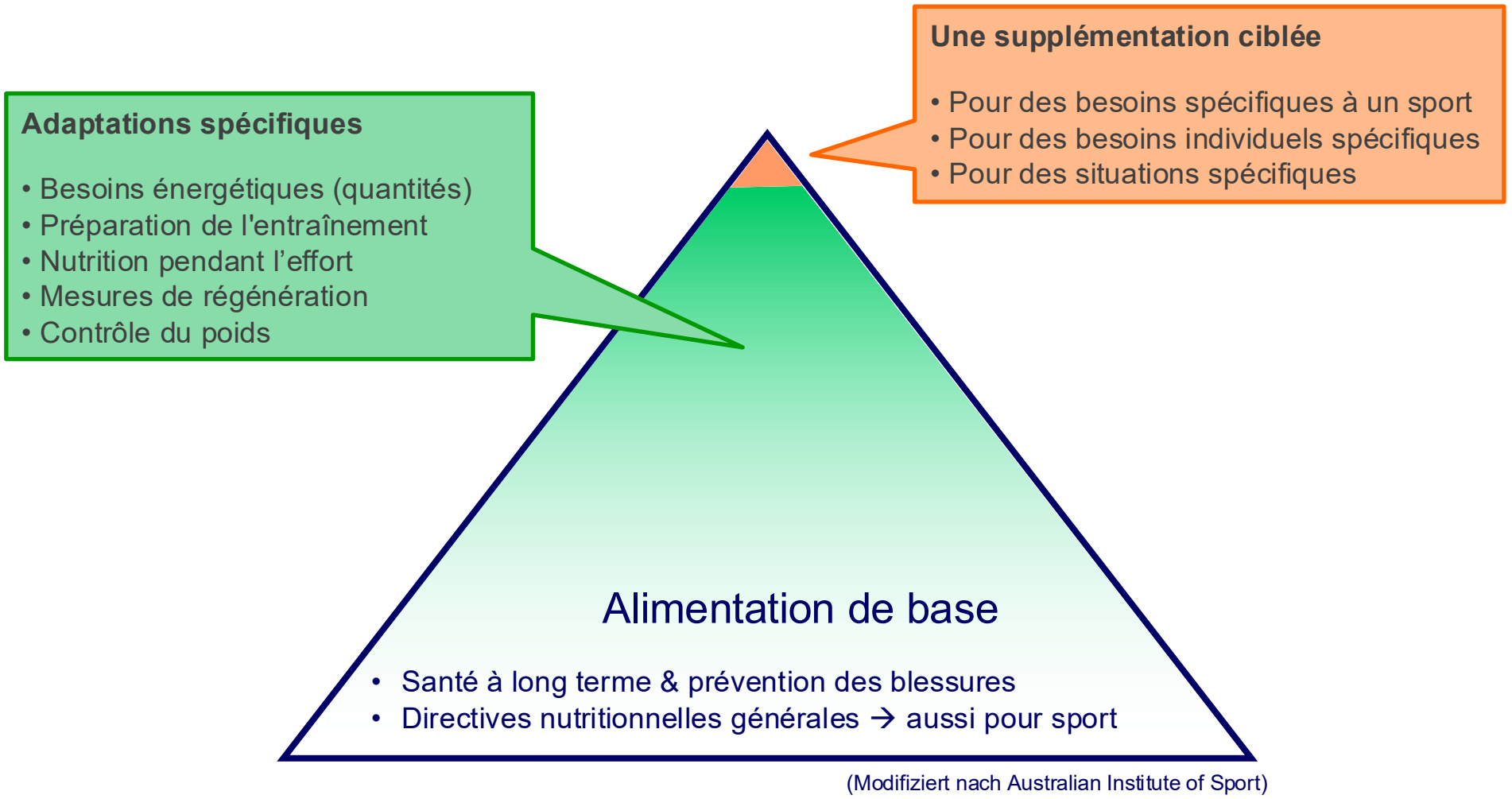


Howard Schatz

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

Nutrition du sport

Principes de l'alimentation sportive

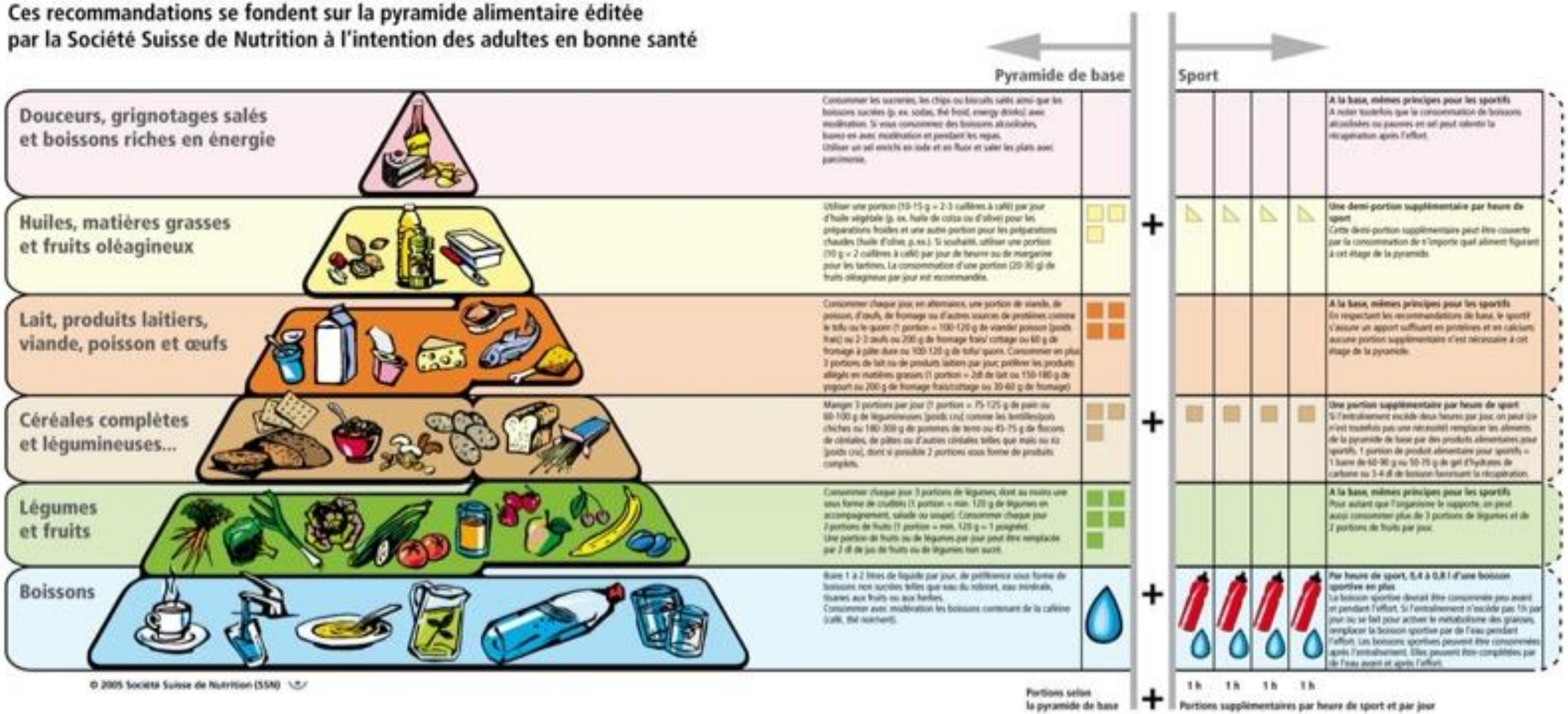


(Modifiziert nach Australian Institute of Sport)

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)

Version 1.0 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition, www.sfsn.ch, en collaboration avec l'ETH Zurich et l'Office fédéral du sport OFSPO

Menti – 5 questions sur la vidéo de préparation

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



De la théorie à la pratique

AVANT	PENDANT	APRES
Preparation	Performance	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

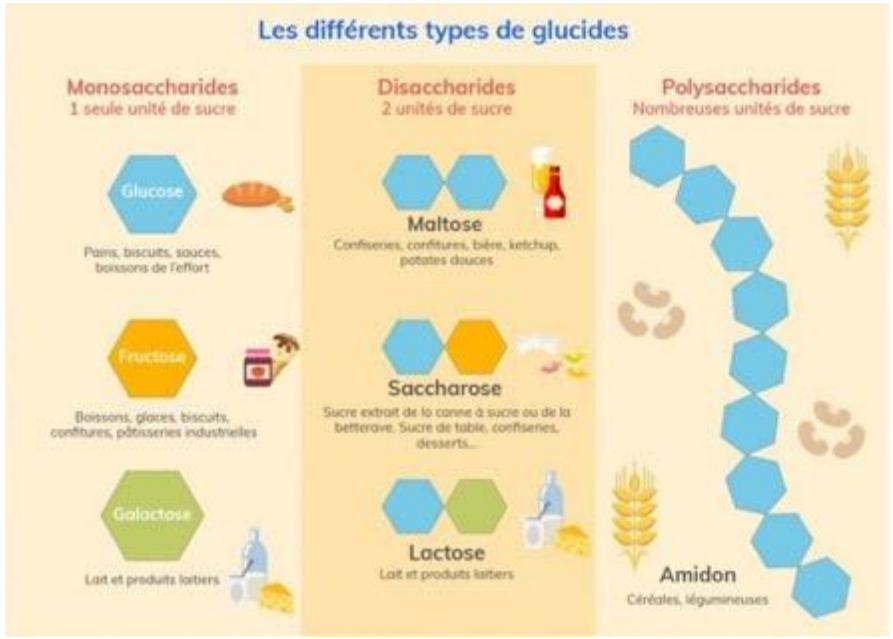


2) Eviter des problèmes de digestion

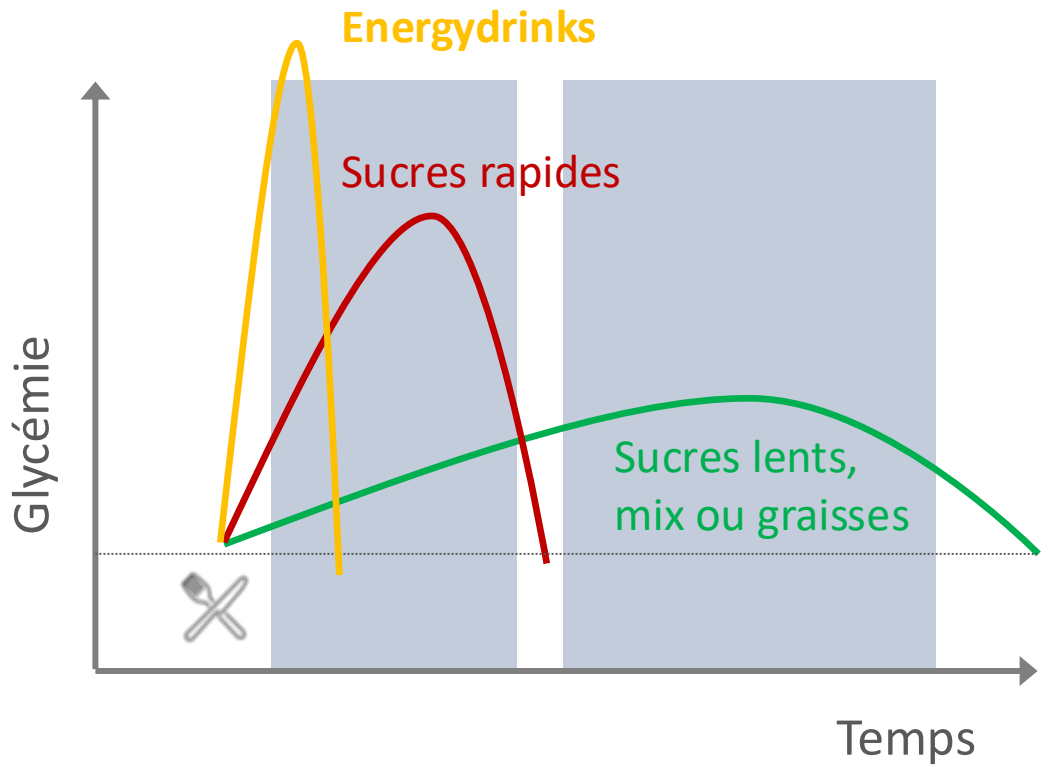
- Ne pas manger trop
- Manger ce qui est bien digéré (tolérance individuelle)
- Malaise → moins bonne performance



AVANT: 1) Energie = glucides

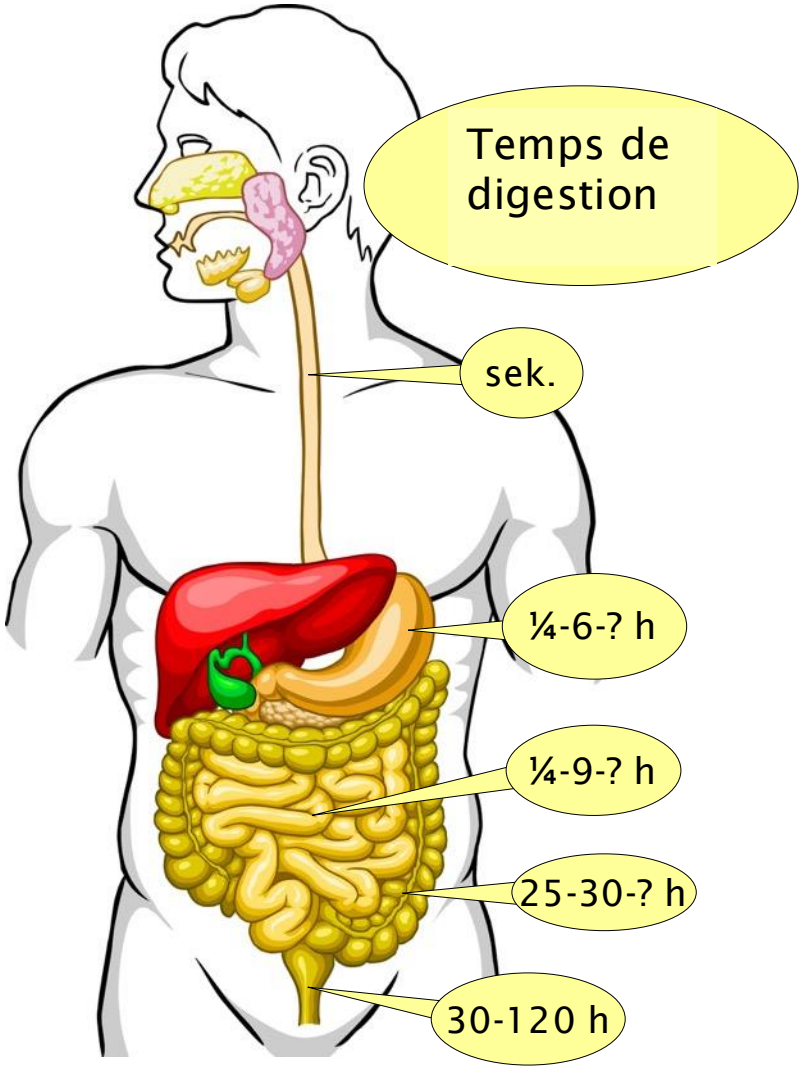


https://www.pensersante.fr/les-glucides-famille-des-sucres



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

AVANT: 2) Digestion



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

Preparation



PENDANT

Performance



→ Cours 3

APRES

Régénération



De la théorie à la pratique

AVANT

Preparation



PENDANT

Performance



APRES

Régénération



APRES = Mesures de régénération : THE BIG 3

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

Regeneration: 3R

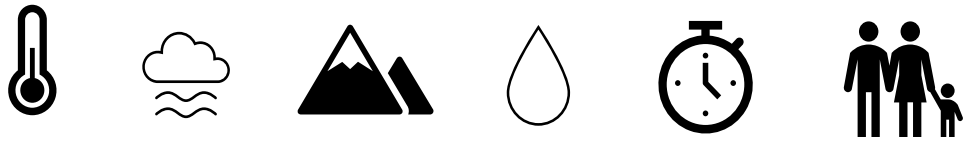
1. **Liquides = REHYDRATE**
2. **Glucides = REFUEL**
3. **Protéines = REPAIR**

LIQUIDES: boire combien?

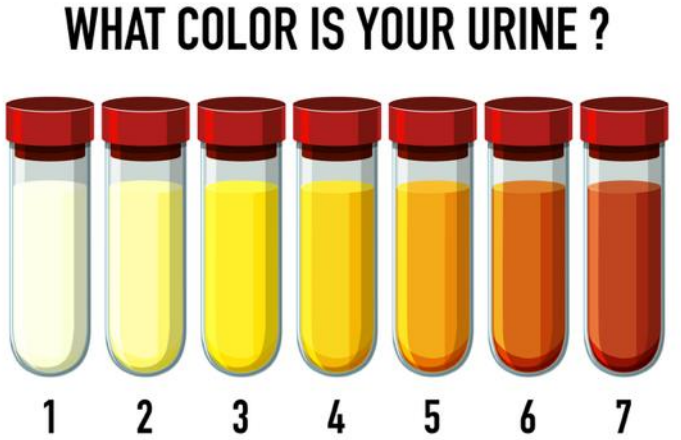
- Pendant **la journée**, boire régulièrement selon sa soif (directive : env. 1-2 litres)
- Pendant **l'entraînement** : boire selon sa soif (directive : env. 2-5 dl/h en plus)
- Après l'entraînement : boire activement/consciemment, selon la soif

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

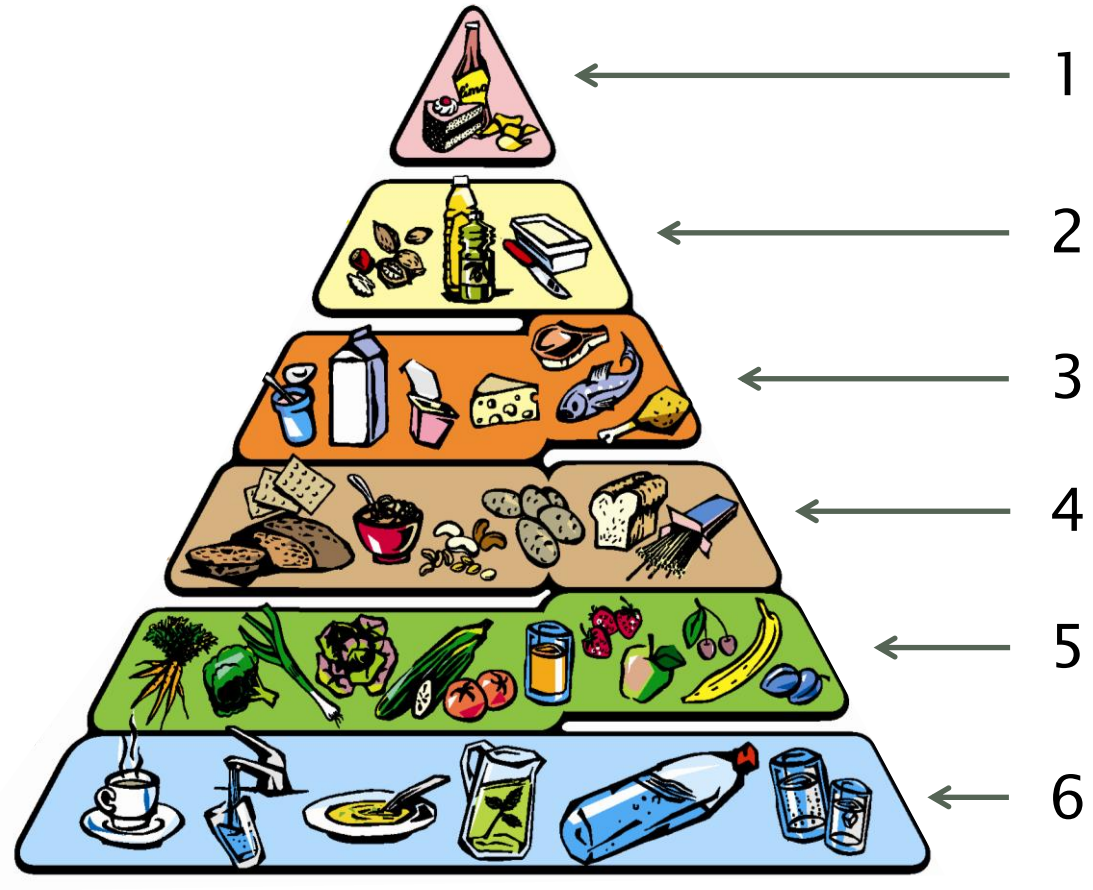
Régénération: Nutrition

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'entrainement: Energie et éviter des problèmes de digestion
  - Manger des glucides, aliments bien digestes, tolérance individuelle

- **Après** l'entrainement
  - 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'entrainement 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

Tâche préparatoire ✓

3. Nutrition sportive appliquée
   - Avant l'effort ✓
   - Pendant l'effort
   - Après l'effort ✓
   - Introduction: Planification des menus / Modèle d'assiette

Cours 1/2

4. PENDANT & Planification des menus → 9.9.2026