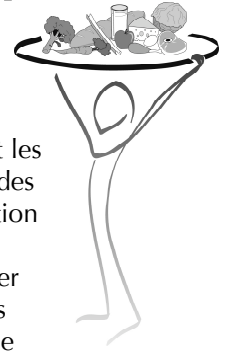


# Les liquides et l'alimentation *PENDANT* l'entraînement ou la compétition



## Pendant l'exercice, l'alimentation :

- fournit de l'énergie;
- procure un bien-être et supprime la faim;
- donne la concentration mentale nécessaire à la meilleure exécution des techniques et des habiletés.

## Objectifs :

- la consommation optimale de liquides et d'électrolytes;
- l'absorption de glucides pour maintenir le niveau de glycémie.

## Pourquoi?

- Pour prévenir une déshydratation excessive.
- Pour prévenir des changements excessifs d'équilibre des électrolytes.
- Pour éviter de boire plus de liquide qu'il n'en faut pour remplacer le liquide perdu sous forme de transpiration.
- Pour s'assurer d'avoir de l'énergie pour l'entraînement ou la compétition.

Les besoins en liquide varient en fonction de la transpiration, du sport et de l'environnement (température, humidité et altitude). Surveillez vos changements de poids corporel pendant l'entraînement et la compétition pour évaluer la quantité de liquide perdu sous forme de transpiration.

Pour savoir quelles quantités de liquides et d'aliments vous pouvez prendre tout en vous sentant bien pendant la pratique de votre sport, faites l'essai de quantités et de types de liquides et d'aliments pendant les séances d'entraînement – jamais pendant une compétition!

## *PENDANT* l'exercice :

- buvez de 0,4 à 0,8 litre par heure;
- buvez davantage les jours où vous vous entraînez plus fort;
- buvez davantage quand le temps est chaud et humide;
- buvez moins lorsque vous vous entraînez par temps froid;
- lorsque vous vous entraînez ou faites une compétition qui dure plus d'une heure, consommez des glucides (par exemple, une boisson pour sportifs et sportives ou des collations).

**Boissons contenant des glucides :** pendant les séances durant plus d'une heure, les glucides aident à maintenir le niveau de concentration mentale et d'exécution de la technique et fournissent de l'énergie. Visez à consommer 0,7 g de glucides par kilogramme de poids corporel pendant chaque heure (environ de 30 à 60 g de glucides par heure), en absorbant des glucides toutes les 15 à 20 minutes.

**La boisson recommandée pour l'absorption optimale des liquides pendant l'exercice contient de 40 à 80 g de glucides par litre et de 0,5 à 0,7 g de sodium par litre.**

- Les boissons pour sportifs et sportives fournissent de l'eau, des glucides, (de 40 à 80 g/l) et des électrolytes (par exemple, du sodium et du potassium).
- Les jus de fruits (de 100 à 160 g de glucides par litre) doivent être dilués dans une quantité égale d'eau pour être absorbés rapidement et réhydrater suffisamment pendant l'exercice.
- Les boissons énergétiques et les boissons gazeuses sont trop concentrées pour être absorbées rapidement et ralentissent la réhydratation pendant l'exercice.

**Vous pouvez préparer votre propre boisson pour sportifs et sportives en mélangeant :**

- 500 ml de jus d'orange non sucré;
- 500 ml d'eau;
- 1,5 ml de sel.

Un litre = 54 g (5,4 %) de glucides et de 0,5 à 0,7 g de sodium.

**Sel :** les boissons pour sportifs et sportives contiennent du sel (sodium) qui est utile aux athlètes qui s'entraînent ou font une compétition pendant plusieurs heures et qui consomment de grandes quantités de liquide.

**CONVERSION :** 250 ml = 1 tasse = 8 oz.

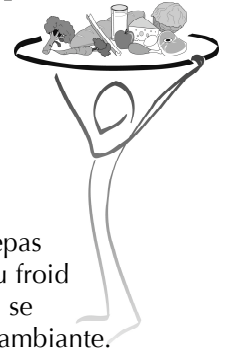
**PENDANT L'EXERCICE – Insistez sur les liquides et les glucides**

**L'eau** est une boisson de remplacement liquidien efficace pour les séances d'exercice de courte durée (moins d'une heure).

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive



# Les liquides et l'alimentation *PENDANT* l'entraînement ou la compétition



## Page 2

### Les athlètes consomment plus de liquides si ceux-ci :

- sont faciles d'accès (tout près d'eux ou d'elles);
- ont une saveur qu'ils ou elles aiment;
- sont froids (environ 10 degrés Celsius) ;
- sont additionnés de sodium (l'addition de 0,5 à 0,7 g/l accentue la saveur et favorise la soif).

### Idées de collations *PENDANT* les séances d'exercice de longue durée :

Pour les séances d'entraînement qui durent plusieurs heures et pendant la compétition, privilégiez pendant les pauses les liquides et les collations riches en glucides. La quantité que vous consommez varie selon le temps dont vous disposez entre la collation et la prochaine série d'exercices. Il faut laisser au corps le temps de digérer.

### Pendant la séance d'exercice ou de courtes pauses durant cette séance (moins de 1 heure) :

- jus de fruits dilué ou boisson pour sportifs et sportives;
- fruits (secs, frais, en conserve ou en compote);
- pain, bretzels ou craquelins et jus de légumes;
- barres de céréales, barres pour sportifs et sportives ou bien barres énergétiques;
- biscuits à l'arrow-root, aux figes, à la farine d'avoine ou d'autres biscuits semblables à faible teneur en matières grasses;
- lait nature ou au chocolat ou bien substitut de repas liquide;
- yogourt aux fruits ou yogourt fouetté aux fruits.

### Pour les pauses plus longues pendant les séances d'exercice (de 1 à 2 heures) :

- jus et baguettes avec du beurre d'arachide;
- yogourt, fruit et eau;
- jus de légumes et sandwich à la viande maigre;
- fruit, biscuits et lait au chocolat.

### Pour un petit repas entre les séances d'entraînement ou les épreuves (pauses d'environ 3 heures) :

- fruit, céréales et lait;
- fruit, soupe aux légumes, sandwich à la viande maigre et lait;
- légumes cuits à la vapeur, jus, riz, poulet ou poisson, et yogourt.

Évitez la contamination bactérienne des repas et des collations. Gardez les mets froids au froid et les mets chauds au chaud. Les bactéries se reproduisent rapidement à la température ambiante.

Pendant les courtes pauses entre les séances d'exercice, choisissez des aliments riches en glucides et faibles en protéines, en fibres et en matières grasses. Ces aliments permettent à l'organisme de digérer et d'absorber rapidement le liquide et les glucides, ce qui contribue à vous préparer pour la prochaine série d'exercices.

- Planifiez à l'avance pour être prêt ou prête.
- Apportez des collations ou sachez où vous pouvez les acheter.

Pour obtenir des informations sur la planification des repas et des collations, consultez les ressources suivantes de l'ACE :

- la fiche de renseignements nutritionnels [Alimentation des athlètes qui s'entraînent : L'alimentation quotidienne](#) donne un aperçu des besoins en nutrition pendant l'entraînement;
- la fiche [Faites le plein d'énergie avec les glucides!](#) donne une liste d'exemples d'aliments riches en glucides;
- la fiche [Les liquides et les athlètes](#) fournit des renseignements sur la façon de répondre aux besoins en liquide pendant l'exercice;
- la fiche [De l'alimentation des athlètes à la planification des repas](#) fournit des informations sur la planification de repas qui répondent aux exigences de l'entraînement.

Pour obtenir de l'aide en matière de planification des collations à prendre avant de faire de l'exercice, communiquez le ou la nutritionniste de votre [Centre canadien multisport](#) ou avec une personne dont le nom figure sur le [Registre des nutritionnistes de sport](#) dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisées dans le sport, [Les diététistes du Canada](#) pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

Association canadienne des entraîneurs  
613-235-5000 www.coach.ca

