

LE DÉFI DES VIGNES

MIEUX MANGER POUR SOI ET SON DÉFI SPORTIF

par Anne Valero

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

Voici si vous le souhaitez, quelques conseils fondamentaux d'une alimentation optimale pour notre bien être, notre prévention santé et notre pratique sportive optimisée : forme, énergie, sommeil de qualité, gestion du stress, meilleure récupération, digestion, prévention blessures....

L'essentiel est d'amener au quotidien, tout ce dont notre corps à besoin en quantité mais surtout en qualité afin de fonctionner de façon optimale !

L'alimentation quotidienne doit : respecter les grands principes de l'alimentation afin de répondre aux besoins physiologiques de base, être adaptée à la dépense énergétique induite par l'effort, tenir compte des pertes en eau et en minéraux (sodium, potassium...) contenues dans la sueur, être adaptée à la fréquence, la durée et l'intensité des entraînements et des compétitions.

FONDAMENTAUX :

- ▶ **Boire minimum 1.5 l** d'eau en dehors des repas et des séances de sport donc 2.5/3l le jour avec sport
- ▶ **Manger des repas légers à heures régulières** (tous les 4h : 8h/12h/16h/20h)
- ▶ Préparer au maximum ses assiettes colorées avec **produits de saison** et au maximum **locaux**
- ▶ **Faire moins de courses mais plus souvent** (produits frais = plus de nutriments)
- ▶ **Varier au maximum vos repas**

La notion de quantité : Pour approcher de manière simple et schématique l'aspect quantitatif et qualitatif d'une ration alimentaire, il existe la méthode du 421 GPL.

Pour qu'un repas soit équilibré, utiliser la règle suivante : 4 portions de Glucides pour 2 portions de Protéines pour 1 portion de Lipides.

Ne bousculez pas tout la veille de la course ou le jour de la course en consommant boissons ou produits énergétiques non testés !

Par contre à 3 semaines de la course, des améliorations peuvent être mis en place !

par Anne Valero : 06 60 91 87 90 / anne.valero29@gmail.com

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

LE DÉFI DES VIGNES - LA LONDE LES MAURES



QUELQUES CONSEILS À APPLIQUER AVANT LA COURSE

BIEN S'HYDRATER ENTRE LES REPAS MINIMUM 1.5 L

PETIT-DÉJEUNER le repas le plus important de la journée

- ▶ 1 grand verre d'eau voir une boisson detox au réveil
- ▶ 1 boisson chaude : café, thé ou infusion sans sucre + 1 produit laitier ou végétal (lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse ou fromage) ou 1 tranche de jambon ou 1 oeuf + beurre (10g) ou purée de fruits secs/confiture (1 cuillère à soupe) mieux compote + 1 produit céréalier (pain ou céréales) + 1 fruit frais de saison / Appuyer sur les oméga 3 et vitamines Anti oxydantes

DÉJEUNER

Repas équilibré sur la base des 421 GPL (4 portions de Glucides pour 2 portions de Protéines pour 1 portion de Lipides) :

- ▶ 1 portion de crudités avec huile de colza
 - ▶ 1 portion de viande (ou poisson ou œufs)
 - ▶ 3/4 portion de féculents et/ou pain pour 1/4 légumes (ex 300g de féculents et 100g de légumes)
 - ▶ 1 laitage + 1 fruit frais
- OU 1 repas Complet Equilibré gourmand Rapide digeste à réhydrater

COLLATION IMPORTANTE

▶ **Repas énergétique avant séance** : votre habituel ou découvrir un nouveau très digeste et sans gluten(entre 1h et 1h30 avant l'entraînement)

▶ **Pendant l'effort** : pour les entraînements de moins de 3h, privilégier la boisson d' Effort.

Si > à 3h, prendre le repas énergétique dilué dans 4 volumes d'eau 4 (1 dose dans 800 ml d'eau). Consommer cette boisson par petite gorgée tout le long de l'effort en alternance avec de l'eau claire.

▶ **Repas énergétique après l'effort** : 1 dose si entraînement intensif ou boisson Effort ou 1 barre énergétique

DÎNER vers 20h éviter viandes rouges, charcuteries, laitages et pâtisseries

Repas équilibré sur la base des 421 GPL dont 1/3 de féculents et 2/3 de légumes + appuyer sur les oméga 3 végétaux (huile colza, noix) puis- sants anti inflammatoires naturels et vitamines anti -oxydantes pour tamponner le toxines !

A l'approche de la course, il est conseillé de limiter fibres, repas lourds et boissons alcoolisées !

LA VEILLE AU SOIR Ne vous surchargez pas les réserves sont faites ! Il s'agit de manger normalement

- ▶ Entrée avec légumes cuits + huile colza et olive ou soupes ;
- ▶ Poisson ou œufs
- ▶ Féculents peu complets
- ▶ Yaourt végétal + compote

PETIT DÉJEUNER AVANT COURSE

1h30 avant échauffement - léger & digeste

- ▶ Grand verre d'eau au réveil
 - ▶ Soit Repas énergétique d'avant effort consommé pendant votre préparation !
 - ▶ Soit 1 boisson chaude : café, thé ou infusion sans sucre + 1 produit laitier ou végétal (lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse + purée de fruits secs/confiture (1 cuillère à soupe) mieux compote + 1 produit céréalier (pain ou céréales)
- Appuyer sur les oméga 3 et vitamines Anti oxydantes

Jusqu'au départ, s'hydrater régulièrement avec une boisson d'effort surtout pour les longues distance et si vous avez pris cette habitude sinon avec de l'eau !

par Anne Valero : 06 60 91 87 90 / anne.valero29@gmail.com

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

LE DÉFI DES VIGNES - LA LONDE LES MAURES

