Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Artikel: La compétition dans l'assiette

Autor: Mannhart, Christof

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996113

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La compétition dans l'assiette

S'il entend réussir un rendez-vous sportif majeur, l'athlète doit mettre toutes les chances de son côté et ne négliger aucun détail dans sa préparation, en particulier sur le plan diététique. Voici une proposition de menu, à tester d'abord pendant l'entraînement ou lors de compétitions d'importance secondaire, avant de l'adopter en vue d'une grande compétition.

Christof Mannhart

Rien ne sert de modifier ses habitudes alimentaires juste avant la compétition. En effet, les améliorations à apporter sur le plan de la nourriture doivent être introduites en premier lieu au cours d'un cycle d'entraînement extensif. Ainsi, il serait aberrant de chercher à perdre rapidement du poids juste avant le jour J, ce qui n'aurait que des effets négatifs sur la santé, la récupération et, partant, la performance...

Une alimentation basée exclusivement sur les hydrates de carbone (glucides), les fruits, les légumes et les salades doit être enrichie de lipides à haute valeur nutritive (p. ex. sauces à salade contenant des huiles riches comme l'huile de colza, de germe de blé, de soja, de graines de lin ou d'olive) et de protéines (une fois par jour du poisson ou de la viande – bœuf, poulet, dinde, viande séchée, etc., éventuellement des viandes fumées de bœuf, jambon, etc. – ainsi que du séré, du cottage cheese, etc.).

Le sportif devrait boire environ deux litres de liquide par jour. Il est conseillé, en outre, de boire chaque heure 0,5 litre d'une boisson riche en glucides lors d'un entraînement intensif (force, résistance ou endurance).

Dernier point, qui n'est pas non plus à négliger: une alimentation saine est par définition variée. En d'autres termes, il faudrait manger quotidiennement trois à quatre fruits et une portion de bircher ainsi qu'une ou deux fois des légumes et de la salade en quantité importante. Voilà, alors bon appétit et bonne chance! m

Heure	Type de repas/aliments recommandés	Remarques
La veille de la compétition		
Vers 12 h che)	***Repas principal riche en glucides:*** ● Pâtes, riz, maïs, pommes de terre, évent. pain en grande quantité, avec du poisson ou de la viande (évent. en sauce) complétés de quantités importantes de soupe, de salade (sauce avec une huile ri- et de légumes (évent. cuits). ● Dessert: glace (attention, à l'étranger uniquement des glaces préemballées, car il faut être très prudent avec les soft-ices et les glaces présentées dans des bacs), crème, läckerlis, biscuits «coquillages», biberli, tranche de gâteau à l'anis. ● Plus environ 0,5 l de liquide (eau, eau minérale, tisane ou jus de fruits très dilué, soupe, etc.).	● Repas régénérateur, riche en glucides ● Optimisation du taux de glycogène en vue de la performance à accomplir le lendemain ● Event. légère sieste
Vers 16 h	***Collation:*** ● Pain noir, pain complet, pain de seigle avec un fruit de saison et évent. du yoghourt ou du séré; semoule, riz au lait, galette aux céréales ou biscottes avec un fruit de saison; bâton de céréales pauvre en lipides; évent. des sandwichs (p. ex. avec du cottage cheese); évent. des corn flakes sans sucre avec de la banane ou du yoghourt.	
Vers 18 h	***Repas léger et digeste, riche en glucides:*** ● Riz, maïs, pâtes, pommes de terre ou pain (p. ex. spaghetti à la napolitaine, risotto aux tomates, ravioli à la ricotta, tortellini, gnocchi, etc.) en grande quantité, avec de la soupe et évent. un dessert léger. ● Plus environ 0,5 l de liquide (eau, eau minérale, tisane ou jus de fruits très dilué).	

Le jour de la compétition

Heure	Type de repas/aliments recommandés	Remarques
Au lever	***Déjeuner si la compétition n'a lieu que le soir, sinon passer directement au repas 4 h avant la compétition.*** ● **Variante 1:** pain noir, pain complet avec une fine couche de beurre et du miel, de la confiture ou du cottage cheese, ou avec un fruit de saison, du séré ou du yoghourt nature (enrichi d'un peu de fruits, de miel ou de confiture). ● **Variante 2:** grande portion de bircher (si la digestion ne pose pas de problème), de flocons d'avoine, de corn flakes avec de la salade de fruits ou un fruit de saison et un yoghourt nature au lait entier. ● **Variante 3:** bouillie de céréales (p. ex. gruau d'avoine) évent. avec de la banane, des corn flakes. ● Plus environ 0,5 l de liquide (tisane, eau, eau minérale ou jus de fruits dilué).	
4 heures avant la compétition	***Repas principal copieux, riche en glucides (mais pauvre en graisses, en fibres naturelles et en protéines):*** ● **Variante 1:** pain blanc (évent. pain noir) avec du miel et/ou des rondelles de bananes. ● **Variante 2:** corn flakes nature avec une banane mûre et évent. un peu de flocons d'avoine, avec du lait ou du jus de fruit dilué. ● **Variante 3:** bouillie de céréales, semoule, gruau d'avoine, riz au lait avec un peu de banane ou des raisins secs. ● **Variante 4:** pâtes (mais pas de pâtes aux œufs), riz, maïs, évent. purée de pommes de terre avec une sauce pauvre en lipides (p. ex. sauce tomates sans oignons ni ail, évent. sauce claire légère), avec évent. du bouillon et du pain blanc. ● Plus environ 0,5 l de liquide (eau, tisane, eau minérale ou jus de fruits très dilué à raison de 1/3 de jus de fruits au maximum pour 2/3 d'eau).	● Optimisation du taux de glycogène en vue de la performance à accomplir
Entre 4 heures et 1 heure avant la compétition	***Ration d'attente:*** ● Par petites bouchées: aliments pauvres en lipides tels que pain blanc, banane mûre, branches de céréales pauvres en lipides, évent. riz au lait, semoule, biscottes. ● Par gorgées: liquide sous forme d'eau, de tisane, etc.	● Maintenir le taux de sucre dans le sang
Pendant l'effort	***Alimentation liquide avant tout: boisson énergétique maison (voir recette, p. 45), à raison de 0,5 l par heure.*** ● Par gorgées; la boisson devrait être à une température comprise entre 10 et 15 degrés. ● Boire davantage (jusqu'à 1 l par heure, voire plus) lorsqu'il fait chaud, que l'air est humide, qu'il y a beaucoup de vent ou que l'effort est très violent. ● Si l'estomac se met à gargouiller, boire moins voire ne boire plus que gorgée après gorgée.	● Maintenir le taux de sucre dans le sang ● Taux d'insuline plus élevé ● Taux de cortisone moins élevé (catabolisme)
Lors d'une interruption de l'effort de plus de 3 heures	***Repas léger, riche en glucides:*** ● **Variante 1:** bouillie de céréales, semoule, gruau d'avoine, riz au lait avec un peu de banane ou des raisins secs. ● **Variante 2:** pâtes (mais pas de pâtes aux œufs), riz, maïs, évent. purée de pommes de terre avec une sauce pauvre en lipides (p. ex. sauce tomates sans oignons ni ail, évent. sauce claire légère), avec évent. du bouillon et du pain blanc. ● Plus environ 0,5 l de liquide (eau, tisane, eau minérale ou jus de fruits très dilué à raison de 1 2/3 de jus de fruits au maximum pour 2/3 d'eau).	● Optimisation du taux de glycogène ● Récupération
Directement après l'effort	***Compenser les pertes hydriques et favoriser la récupération en consommant des glucides et des électrolytes:*** ● Alimentation liquide: 0,5 l au minimum d'une boisson énergétique maison (évent. eau minérale sucrée, bière sans alcool, bouillon). L'apport liquidien après l'effort doit être plus important que les pertes pendant celui-ci. ● Alimentation solide: bâton de céréales pauvre en lipides, évent. de la banane, pain blanc, galette aux céréales, évent. tranche de gâteau à l'anis, biberli, läckerlis, riz au lait, semoule, évent. sandwiches (p. ex. au cottage cheese), évent. pain avec du séré.	● Hydratation ● Récupération ● Compenser les pertes en électrolytes ● Rétablir le taux d'insuline
Entre 1 et 2 heures après l'effort	***Repas principal riche en glucides:*** ● Pâtes, riz, maïs, pommes de terre, évent. pain en grande quantité, avec du poisson ou de la viande (évent. en sauce), complétés de quantités importantes de soupe, de salade (sauce avec une huile riche) et de légumes (évent. cuits). ● Dessert: glace (attention, à l'étranger uniquement des glaces préemballées, car il faut être très prudent avec les soft-ices et les glaces présentées dans des bacs), crème, läckerlis, biscuits «coquillages», biberli, tranche de gâteau à l'anis. ● Plus environ 0,5 l de liquide (tisane, eau, eau minérale, jus de fruits très dilué, soupe).	● Récupération