



## Conseils simples et rapides pour que les athlètes fassent le plein d'énergie à la piscine

### Une alimentation appropriée pendant plusieurs jours d'entraînement et de rencontres de natation donne :

- Une énergie soutenue, à l'aide d'aliments et de liquides qui sont riches en glucides, fournissent une quantité adéquate de protéines et sont faibles en matières grasses et en fibres;
- De la concentration d'esprit pour l'exécution des meilleures techniques et habiletés dans la piscine;
- Une hydratation et un équilibre électrolytique adéquats;
- Suffisamment d'énergie et de nutriments pour la récupération et la préparation en vue de la séance d'entraînement ou de l'épreuve suivantes.

### De quelle quantité de liquide les nageurs ou nageuses ont-ils besoin ?

L'entraînement et la compétition dans l'atmosphère chaude et humide d'une piscine peuvent faire perdre une grande quantité de liquide par transpiration, qu'il est difficile de déterminer, car les athlètes ont le corps mouillé d'eau de la piscine, et qui varie d'un ou d'une athlète à l'autre. Voici quelques lignes directrices générales que les athlètes devraient suivre.

- Ils devraient se peser avant et après la séance d'entraînement et remplacer chaque kilo perdu en buvant 1,5 litre de liquide.
- Ils devraient jeter un coup d'œil à leur urine ! S'ils n'ont pas uriné ou si leur urine est de couleur jaune vif, ils devraient boire de 3 à 5 ml de liquide par kg de poids corporel (à peu près de 150 à 350 ml de liquide) environ 2 heures avant de faire de l'exercice.
- Pendant qu'ils font de l'exercice, ils devraient boire de 0,4 à 0,8 litre de liquide par heure ou selon leur taux de transpiration.

### Que manger après les séances d'entraînement et les rencontres de natation ?

- Refaites le plein d'énergie en mangeant des aliments riches en glucides (procurant de 1 à 1,5 g de glucides par kg de poids corporel) afin de reconstituer vos réserves de glycogène musculaire en vue des rencontres ou des compétitions suivantes.
- Incluez dans vos aliments de 10 à 20 g de protéines maigres pour la réparation et la croissance des tissus musculaires.
- Consommez des aliments ou des liquides de récupération dans les 30 minutes suivant la fin de l'exercice pour avoir une récupération optimale.
- Prenez un repas riche en glucides et à teneur appropriée en protéines dans les 2 à 4 heures suivant l'exercice.

### Que manger et quand ?

Élaborez un plan réalisable et fixez les heures auxquelles vous mangerez et boirez avant l'entraînement et entre les épreuves. Ne comptez pas sur le fait que l'on vous fournira sur place de la nourriture appropriée entre les épreuves ! Gardez près de la piscine une glacière remplie de boissons et de collations.





## Exemples de collations pouvant être emportées à la piscine

- Fruits frais, congelés ou en conserve, barres de fruits secs et raisins secs
- Mélange montagnard
- Boissons ou gels pour sportifs et sportives
- Jus de fruits ou de légumes à 100 %
- Muffins ou biscuits à faible teneur en matières grasses
- Sandwichs (par ex., au beurre de noix, aux œufs ou au thon)
- Baguel, pita ou tortilla avec du houmous\*
- Parfaits de yogourt aux fruits et de Granola
- Bretzels
- Céréales sèches (muesli, Granola à faible teneur en matières grasses ou Shreddies)
- Frappés aux fruits
- Noix, graines et beurres de noix\*\*
- Barres Granola, de céréales ou pour sportifs et sportives
- Bâtonnets de légumes (carottes, poivrons, etc.)
- Craquelins et fromage, à faible teneur en matières grasses
- Lait et lait au chocolat, à faible teneur en matières grasses (y compris les substituts au riz ou au soja)
- Yogourt nord américain ou grec, à faible teneur en matières grasses
- Petits déjeuners instantanés ou boissons substituts de repas (par ex., Boost ou Ensure)



\* Peut provoquer de la flatulence.

\*\* Ces aliments riches en lipides peuvent causer des sensations physiques désagréables.

Les athlètes devraient faire l'essai d'aliments et de liquides **pendant les séances d'entraînement** afin de savoir quel type et quelle quantité leur conviennent. Avant ou pendant une compétition, ne prenez **jamais** des aliments ou des liquides qui ne vous sont pas familiers. Mangez des aliments qui contiennent du sel, car ils donnent soif et favorisent la rétention des liquides.

## Suggestions de collations – jour de la compétition

Intervalle entre les courses	Choix alimentaires : privilégiez des aliments et des liquides riches en nutriments, qui vous sont familiers et que vous pouvez emporter
Plus de 2 heures	1,5 tasse de pâtes alimentaires ou de riz avec une tasse de sauce tomate ou aux légumes 1 tasse de lait au chocolat
De 1 à 2 heures	Sandwichs avec de la confiture ou du miel et des protéines maigres ou bien 1 tasse de céréales ou de gruau avec une tasse de jus de fruits
De 30 à 60 minutes	1 tasse de frappé aux fruits ou de boisson substitut de repas, comme Ensure, Instant Breakfast ou Boost, ou bien des barres de céréales ou pour sportifs et sportives
Moins de 30 minutes	Gels et boissons pour sportifs et sportives et fruit frais