

LES RÈGLES D'ALIMENTATION DU SPORTIF

pour être encore meilleur dans la pratique de ton sport
pour avoir de bonnes performances sportives

MANGE ÉQUILIBRÉ et VARIÉ

manger équilibré c'est manger un peu de tout, tous les jours... sans abuser
manger équilibré te permet de pratiquer ton sport dans les meilleures conditions
faire du sport ne signifie pas que tu dois manger beaucoup plus
alors goûte de tout, mais en quantités adaptées à tes efforts

Les 3 repas et le goûter sont les moments où ton corps reconstitue ses réserves et se prépare à des activités physiques.

Alors, quel que soit ton sport, si tu manges équilibré, tu as plus de chances d'être performant.

LE MATIN prends toujours un
PETIT DEJEUNER et fais le PLEIN D'ÉNERGIE

MON PETIT DÉJEUNER Idéal

- ✚ 1 produit laitier (lait, yaourt ou fromage) pour le calcium
- ✚ du pain ou des céréales pour m'apporter de l'énergie
- ✚ 1 boisson pour m'hydrater
- ✚ 1 fruit ou un jus de fruit pour m'apporter des vitamines
- ✚ un peu de beurre, de miel ou de confiture pour le plaisir



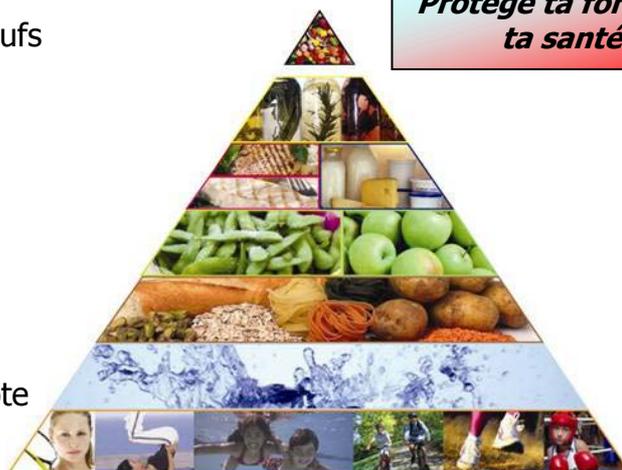
MES DÉJEUNERS et DÎNERS comprennent :

- ✚ des légumes verts crus ou cuits
- ✚ de la viande ou du poisson ou des œufs
- ✚ des féculents
- ✚ un peu de pain
- ✚ un laitage et du fromage
- ✚ et un fruit cru ou cuit

**Protège ta forme et
ta santé**

MON GOÛTER :

- ✚ un laitage ou un verre de lait
- ✚ un fruit ou jus de fruit ou une compote
- ✚ du pain ou un biscuit



ET JE BOIS BEAUCOUP D'EAU !



Bien sûr car tu vas éliminer, beaucoup en transpirant !

L'eau constitue une grande partie de ton corps.

Il faut boire au moins 1,5 litre tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif

Bois par petites gorgées et évite les boissons sucrées.

N'oublie pas de boire pendant les repas, mais pas trop !

Les boissons énergétiques et les barres chocolatées n'ont pas d'intérêt, si tu veux être au maximum de ta forme.

Sache que les compléments alimentaires censés « améliorer les performances » n'ont pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.

5 FRUITS et LEGUMES AU COURS DE LA JOURNEE C'EST FACILE !

Pour une action bénéfique des fruits et légumes sur ta santé et se faire plaisir !

DES FRUITS et DES LEGUMES VARIES sous toutes leurs formes protègent ta santé, qu'ils soient cuits ou crus, frais, surgelés ou en conserve...

Une protection contre les maladies cardiovasculaires, les cancers, l'obésité et le diabète.

Promotion de la
consommation
des fruits
et légumes

L'ALIMENTATION, c'est comme le sport
il faut bien respecter les règles pour être au top



Avant une épreuve sportive :

- Prends un repas 3 à 4 heures avant (1 à 2 heures avant si c'est un goûter) pour ne pas alourdir ton estomac.
- Prends ton temps pour manger et de préférence à heures fixes.
- Si ton activité a lieu le matin, prends un petit déjeuner copieux.
- Si ton activité a lieu l'après-midi, prévois un déjeuner en fin de matinée (vers 11h00) sans oublier un petit déjeuner équilibré.
- Pour une activité prévue en fin d'après-midi, vers 18h00 ou 19h00, prends un goûter vers 16 heures.
- Pour éviter la sensation de fatigue, prévois un en-cas pour reprendre de l'énergie.
- N'oublie pas de boire avant, si possible pendant et après l'épreuve.
- Pendant l'effort prolongé : recharge en sucres rapides (boissons légèrement sucrées, pâtes de fruits en petite quantité...).
- Après l'effort : privilégie les sucres lents (féculents, pâtes, riz,...).

JE VEUX FAIRE CE QU'IL FAUT POUR PROTÉGER MA SANTÉ

LE SAC DU SPORTIF

Si tu veux te sentir bien pendant et après le sport emporte dans ton sac :

- de l'eau
- des céréales ou un fruit pour éviter les coups de pompe
- des vêtements et un équipement adaptés à ton sport et à la météo



Avant une activité intense

N'oublie pas de t'échauffer, d'étirer tes muscles pendant quelques minutes...

LE RETOUR AU CALME

Si tu arrêtes brusquement tu te sentiras mal...

- ✚ ralenti progressivement pour permettre à ton corps de récupérer
- ✚ une bonne douche nettoie ta peau, la fait respirer après la transpiration et c'est plus propre !

LE REPOS après l'effort

Le soir, le sommeil permet à ton corps de récupérer et efface la fatigue. Une bonne nuit, et tu as une pêche d'enfer dès le réveil !....

Quelques ressources INTERNET pour en savoir plus :

<http://www.drdjs-champagne-ardenne.jeunesse-sports.gouv.fr/>
www.sports.gouv.fr - <http://www.sante.gouv.fr/>
<http://champagne-ardenne.fnes.fr>
<http://www.inpes.sante.fr/>
<http://www.mangerbouger.fr/index2.php>
<http://www.sante-champagne-ardenne.fr/>
<http://champagneardenne.franceolympique.com/>
<http://www.afssa.fr/>



Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Champagne-Ardenne et de la Marne
4, rue Dom Pierre Pérignon – BP 528 – 51009 CHALONS EN CHAMPAGNE CEDEX
Tél. : 03 26 26 98 00 – Fax : 03 26 26 98 01

Email : dr051@jeunesse-sports.gouv.fr – www.drdjs-champagne-ardenne.jeunesse-sports.gouv.fr