



STRATÉGIES PERFORMANCE FAMILLES SANTÉ DIGESTIVE
 NUTRITION SPORTIVE ÉQUIPE ÉVÈNEMENTS MENUS SUR MESURE
 SPORTS ÉNERGIE GROSSESSE ET MATERNITÉ

STRATÉGIES NUTRITIONNELLES PERSONNALISÉES
 Découvrez l'équipe de nutritionnistes VIVAÏ et réalisez vos objectifs!

La nutrition sportive pour le cycliste

Mélanie Mantha, Dt.P., directrice, triathlète
 VIVAÏ, Experts en nutrition
 mai 2023

1



NOTRE ÉQUIPE

- > COMPTE PLUS DE 15 ANNÉES D'EXPÉRIENCE EN NUTRITION SPORTIVE, PLUS DE 13 000 HEURES DE CONSULTATIONS INDIVIDUELLES, PLUS DE 500 CONFÉRENCES, PLUS 250 COLLABORATIONS ET PARUTIONS DANS DIFFÉRENTS MÉDIAS.
- > AGIT DANS PLUSIEURS CHAMPS D'EXPERTISE




2

Points de services à : **MONTREAL, LAVAL, TERREBONNE,
ST-SAUVEUR ET RIVE-SUD**



**Mon "background" sportif:
ancienne joueuse de soccer et ringuette élite, Ultimate fresbee
et plusieurs autres sports et actuellement triathlète!**



3

AU MENU AUJOUR'HUI : LA NUTRITION SPORTIVE POUR LE CYCLISTE



- Révision des **bases**
- Les délais de digestion des nutriments
- Quoi manger et boire **avant, pendant et après** l'effort selon l'horaire
- Questions?

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

4

RÔLES DES MACRONUTRIMENTS



GLUCIDES

4 Calories/gramme



PROTÉINES

4 Calories/gramme



LIPIDES

9 Calories/gramme



Source d'énergie #1

cerveau et muscles
(glycogène)

Construction et réparation

Muscles, tissus, organes
ADN, fonction immunitaire

Source d'énergie #2

Réserve et source énergie
long terme
Transport vitamines
Fabrication hormones...

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

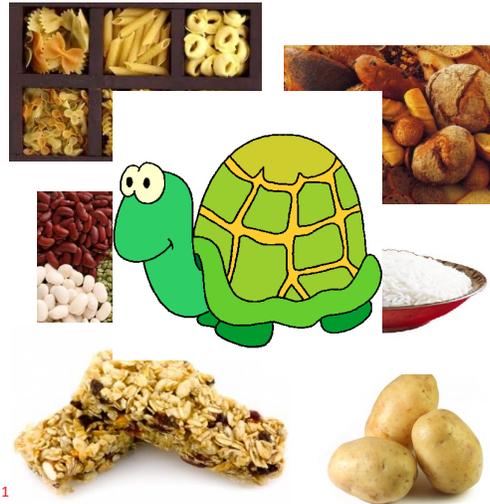
5

Glucides = Sucres (45-60%)



Sucres simples

Sucres complexes



© VIVAÏ 2021

6

Protéines (25-30%)



Poissons et fruits de mer



Poulet et volailles



tofu



Boeuf, porc...



Noix, graines, beurre arachides...



oeufs



Produits laitiers

© VIVAI 2021 tous droits réservés

7

BESOINS EN PROTÉINES



Tableau 4. Quantité de protéines recommandée en fonction de l'activité pratiquée [4, 14, 24, 25, 27-29] :

Types d'activité physique	Besoins (g/kg de poids corporel)
Sédentaire	0,8
Sports technico-artistiques(gymnastique, danse, arts du cirque, etc.)	1,4 à 2,0
Sports d'endurance(vélo, course à pied, natation, etc.)	1,2 à 1,6
Sports de puissance(haltérophilie, boxe, sprint, etc.)	1,6 à 2
Entraînement(maintien de la masse musculaire)	1,2 à 1,6
Entraînement(développement de la masse musculaire)	1,6 à 2,0

Tiré du manuel de nutrition clinique section Nutrition sportive (Édition 2016) - Ordre professionnel des diététistes du Québec

© VIVAI 2021 tous droits réservés

8

EXEMPLE D'UN MENU



REPAS	ALIMENTS	Protéines (grammes)
Déjeuner	2 tranches de pain + 2 c. à soupe de beurre d'arachide + 175g de yogourt grec + 1 fruit	6 + 8 + 16 = 30g
Collation	1 tasse de fruits	0
Dîner	1 tasse de quinoa + 100 g de poisson + 1 tasse de légumes	4 + 31 = 35g
Collation	1/4 tasse de noix	8
Souper	1 portion de pain + 90 g de poulet cuit + 1 tasse de soupe aux légumes	3 + 30 + 2 = 35g
Collation	1 tasse de lait ou boisson de soya	8

LA CLÉ: LA RÉPARTITION DANS LA JOURNÉE

© VIVAI 2021 tous droits réservés

Total : 116g

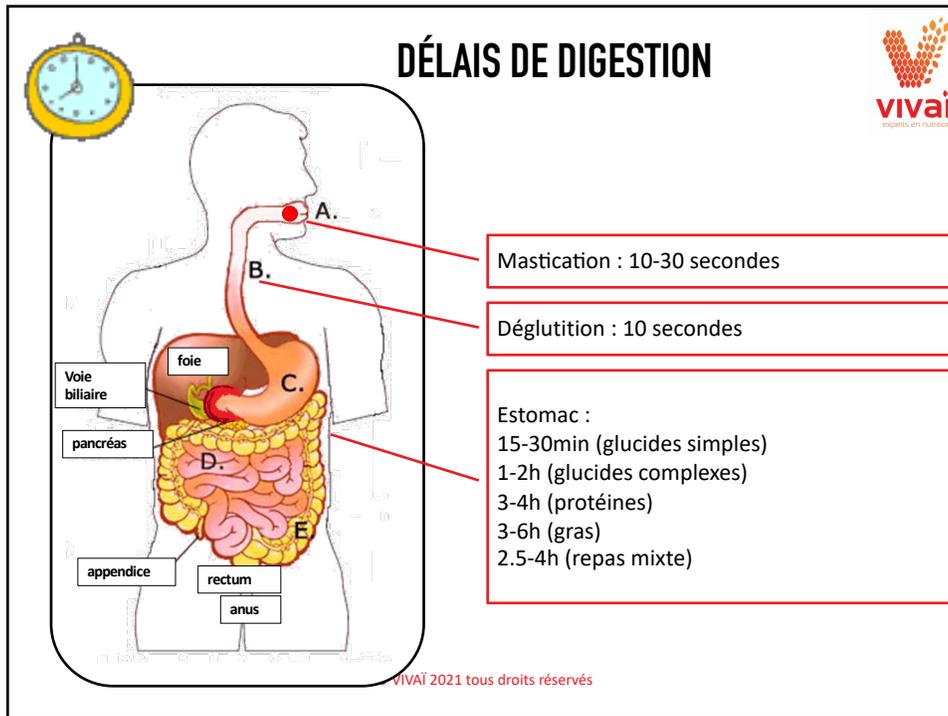
9

Lipides = Gras (25-30%)

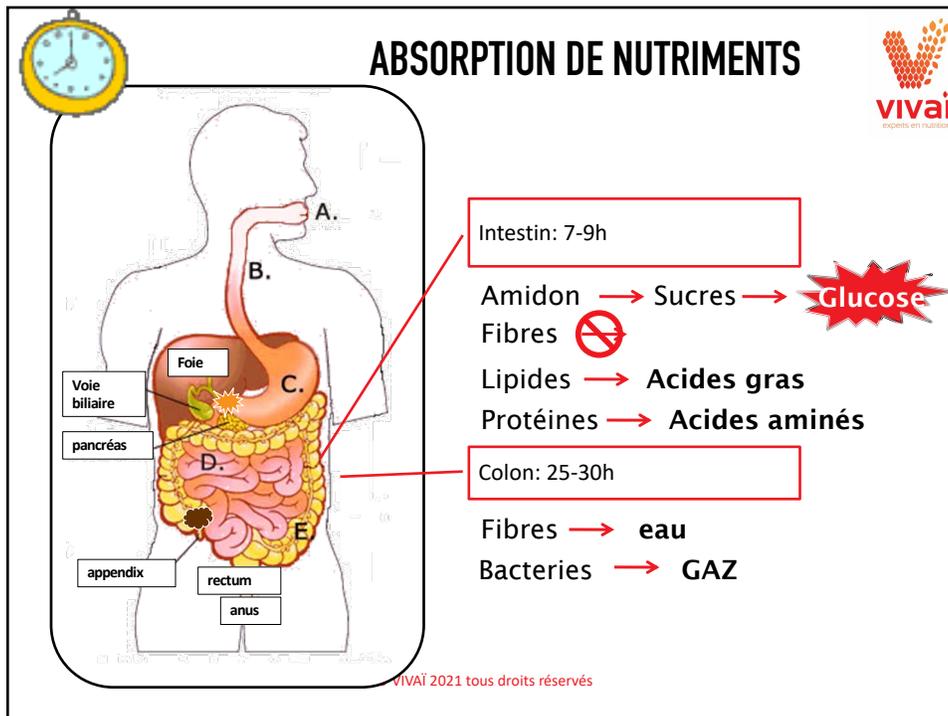


© VIVAI 2021 tous droits réservés

10

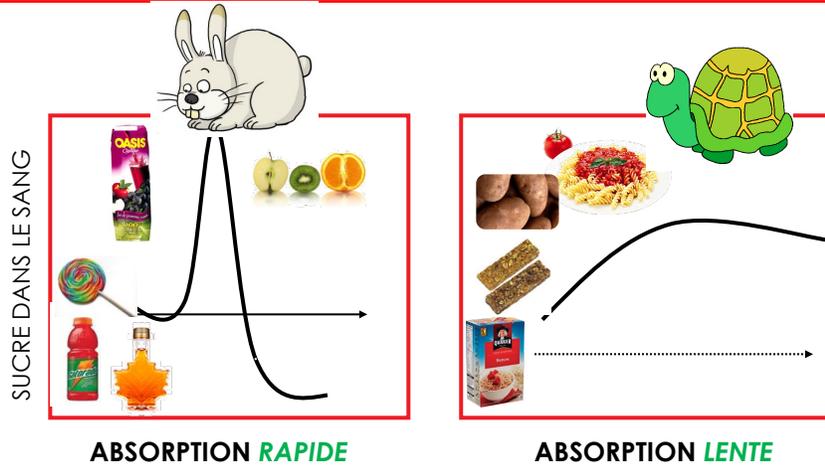


11



12

GLUCIDES À ABSORPTION RAPIDE VS LENTE



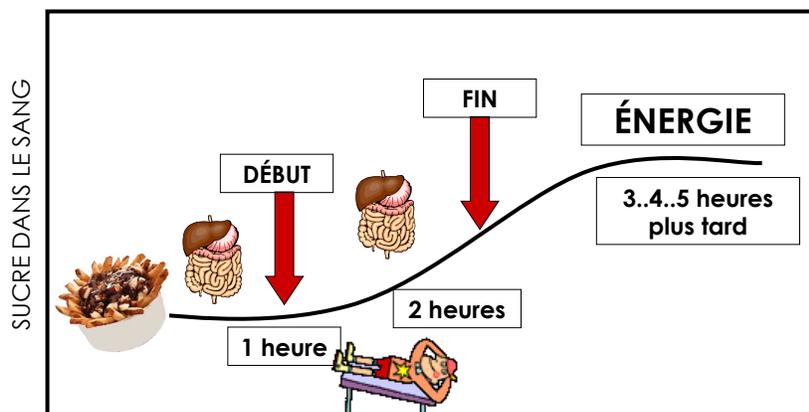
© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

13

MANGER ET S'ENTRAÎNER

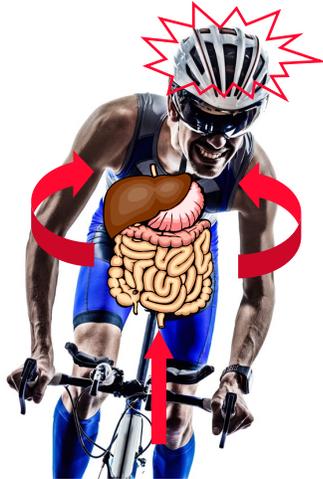


Si le repas est riche en **protéines** ou en **lipides**



14

MANGER ET S'ENTRAÎNER



Si l'alimentation ↑↑↑ en lipides ou protéines :

- ↑ sang aux intestins
- ↓ sang aux muscles
- Fatigue, faiblesse
- Malaises digestifs
- ↓ concentration

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

15

16

L'ASSIETTE COLORÉE ET ÉQUILBRÉE JOURNÉE MOINS ACTIVE



Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Protéines
Calcium
Fer
Omega-3...

Faites de l'eau
votre boisson
de choix

Polyphénols
Antioxydants
Fibres
Eau
Vitamines et
minéraux



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Fibres
Vitamines B,
Fer

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

16

L'ASSIETTE COLORÉE ET ÉQUILBRÉE

JOURNÉE PLUS ACTIVE



Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



↑ entraînement
=
↑ glucides

Choisissez
des aliments à
grains entiers

© VIVAI 2021 tous droits réservés

17

MESSAGE CLÉ : VARIÉTÉ



© VIVAI 2021 tous droits réservés

18

QUOI MANGER AVANT L'EFFORT



Manger pour avoir de l'énergie, ne pas ressentir la faim et éviter les crampes ou poing dans l'estomac:



- Alimentation riche en **glucides**
- Digestion: 1h30 à 2h
- Boire au moins 500ml d'eau dans les 2h avant



À éviter:

- GROSSES portions de viandes et de gras
- Aliments ÉPICÉS ou RICHES EN FIBRES si on tolère mal
- Grande quantité de boissons avec caféine
- S'entraîner le ventre vide... selon durée et intensité



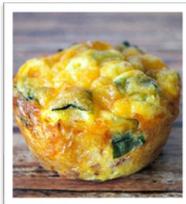
© VIVAI 2021 tous droits réservés

19

DÉJEUNERS SUR LE POUCE



- Peut être préparé à l'avance ou en ≤ 5 minutes
- Contient une variété de nutriments: protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux 😊
- Idées:



Omelette en muffin avec 1 tr de pain et 1 fruit



Mélange de muesli/avoine, yogourt et fruits fait la veille (grauu overnight)



Pouding de chia avec 1 fruit



Smoothie avec yogourt grec, lait et fruits

20

RECETTES DE DÉJEUNERS



Parfait au yogourt et avoine

Ingrédients

- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de petits fruits (frais ou congelés)
- ½ banane
- 15 ml de miel ou sirop d'érable



Méthode

Dans un contenant hermétique, placer tous les ingrédients en étages : Yogourt, avoine, fruits, yogourt, avoine, banane. Ajouter du miel, sirop d'érable ou épices comme de la cannelle/muscade sur le dessus.

Cette recette peut être préparée la veille (conserver au frigo) pour des matins pressés!

Variante : le yogourt et l'avoine peuvent être remplacés par du lait, des graines de chia et des noix.

21

RECETTES DE DÉJEUNERS



Gruau de base à emporter

Ingrédients

Contenant #1: ½ tasse de flocons d'avoine

Contenant #2:

2-3 c. à soupe de noix/grains/beurre de noix/poudre de beurre d'arachide...)

½ - 1 c. à soupe de sirop d'érable, miel, cassonade, pépites chocolat

Contenant #3: Fruits en morceaux:

Fraises/framboises/poires/nectarines...

Méthode

Ajouter ¾-1 tasse d'eau au flocons d'avoine et cuire au micro-onde (temps varie selon si avoine cuisson rapide ou lente). Ajouter les autres ingrédients et mélanger.



22

RECETTES DE DÉJEUNERS



Smoothie choco-banane

Ingrédients

- ¾ tasse de lait au chocolat 1%
- 1 tasse de bleuets
- 1 pqt (150g) de tofu dessert aux bananes
- ¼ de tasse de son d'avoine
- 1 c. à soupe de cacao
- 4-5 cubes de glace

Méthode

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger à haute puissance, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.



© VIVAI 2021 tous droits réservés

23

RECETTES DE DÉJEUNERS



Wrap à l'omelette au micro-ondes

Ingrédients

- 2 œufs
- ½ tomate
- 30 g de fromage râpé
- ½ tasse d'épinards
- ¼ tasse d'oignon haché
- 1 tortilla grains entiers



Méthode

Placer tous les ingrédients sauf le tortilla et les épinards dans une assiette creuse et cuire au micro-ondes 1 ½ à 2 minutes selon la cuisson désirée. Plier l'omelette en 2, mettre dans le tortilla, garnir d'épinards et déguster!

Variantes : ajouter du pesto, du jambon, des poivrons, changer le tortilla pour un bagel.

24

Collation avant ou pendant Entraînement ou compétition



Glucides et protéines selon le délai



25

COLLATION AVANT OU PENDANT UN ENTRAINEMENT



On souhaite avoir une source de glucides et de protéines (selon le délai)

2 heures – permet de digérer un repas léger ou une bonne collation

- Yogourt + granola
- Bol de céréales
- Smoothies protéinés
- Gruau fait à base de lait
- Rôties au beurre d'arachide



30 minutes – 1 heure – permet de digérer une collation

- Fruits
- Barre granola
- Galette, muffin, boule d'énergie
- Lait au chocolat
- Yogourt à boire
- Fruits séchés



© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

26

RECETTES DE COLLATIONS



Boules d'énergie

Ingrédients

- 20 dattes dénoyautées
- 1 tasse de votre sélection de noix, graines et/ou fruits séchés
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1-3 c. à soupe de beurre de noix au choix
- Pincé de sel
- ¼ tasse de pépites de choco si désiré



Méthode

Mettre les dattes dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition pour quelques minutes (sauter cette étape si vous utilisez des dattes Medjool). Ajouter tous les ingrédients à un robot culinaire et pulser jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Façonner en boules.

27

Smoothie déconstruit



Ingredients de base :

- ¼ tasse de yogourt grec nature 0%
- 1 tasse de → lait au choix **OU** moitié/moitié lait et jus ou eau
- 1 banane ou tasse de fruits frais/congelés
- 1 tasse de kale ou épinards

Optionnel:

- Poudre de lait écrémé, graines de chia, chanvre, lin, beurre de noix, autres légumes, avocat, etc



28

Suggestions pour l'entraînement du mardi 18h



Délai	Choix optimal de repas/collation	Exemple
3-4 heures avant	Repas complet 400-600 ml d'eau	Ciabatta au poulet ou restants de la veille Crudités Fruit et yogourt
2 heures avant	Collation ou repas léger à base de glucides, modéré en protéines et faible en gras. 400-600 ml d'eau	Muffin maison aux fruits ou barre + Verre de lait ou (boisson soya) ou yogourt grec et fruits
1 heure avant	Collation à base de glucides 250-600 ml d'eau	Barre granola ou muffin maison et/ou fruit
30 minutes avant	Au besoin, collation liquide ou faible en fibres, à base de glucides 150-350 ml d'eau	Smoothie, banane ou compote de pomme
APRÈS:	Collation au retour sur place + SOUPER COMPLET	Pretzels, lait choco, fruits, noix, barres, etc. Repas avec protéines, légumes et grains entiers

← Dîner entre 12h à 14h

← Si Collation vers 16h

← Si Collation vers 17h

EX. SOIRÉE: 18h



31

DÎNERS OU SOUPERS LÉGERS

(environ 1h-1h30 avant)



Exemples:

- Tortillas à la dinde/jambon/œuf/thon/poulet avec un peu de mayo/hummus/moutarde + fruits
- Salade de pâtes, de couscous ou de patates avec dinde, poulet, thon et un peu de mayo et légumes
- Craquelins (biscuits soda, Triscuits, Fins au blé, Kashi, etc) + fromage, potage et fruits
- Muffin anglais, œuf et fromage et yogourt grec
- Spaghetti avec sauce à la viande ou tomate et légumes ou riz au poulet
- EAU ++

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

32

RECETTES DE DÎNERS/SOUPERS AVANT L'EFFORT



Wrap poulet et pesto

Ingrédients

1-2 Tortillas
120g de poulet cuit en cubes ou lanières
1/4 avocat écrasé
15 ml de pesto ou mayonnaise légère
1/2 Poivron rouge en lanières
1/2 tasse d'épinards ou roquette

Méthode

Étendre tous les ingrédients dans les tortillas et déguster!



© VIVAI 2021 tous droits réservés

33

RECETTES DE DÎNERS/SOUPERS AVANT L'EFFORT



Salade de couscous, thon et mangue

Ingrédients

1-2 tasses de couscous cuit
1/2 tasse de concombre
1/2 tasse de tomates cerises
1/2 ou 1 mangue
1 canne de thon
1-2 c. à t d'huile d'olive
1 c. à thé de jus de citron
Un peu de cumin, menthe ou autres fines herbes fraîches

Méthode

Mélanger tous les ingrédients ensemble et déguster!



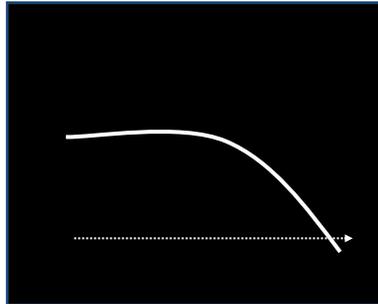
© VIVAI 2021 tous droits réservés

34

S'ENTRAÎNER À JEUN?



SUCRE SANGUIN



**PEU DE GLYCOGÈNE...
LE RÉSERVOIR SE VIDE VITE!**



... FRAPPE LE MUR ET SURCOMPENSATION

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

35

PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Pourquoi s'alimenter pendant l'activité?

- Remplacer les **glucides** utilisés
- Remplacer l'eau perdue par la sueur
- Fournir de l'énergie

Facteurs à considérer :

- Intensité de l'effort
- Température
- « Faisabilité »
- Tolérance individuelle
- Durée de l'effort



© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

36

DÉSHYDRATATION ?



Que se passe-t-il ?

- Circulation sanguine difficile
- Accélération des battements cardiaques
- ↓ oxygène aux muscles
- ↑ température
- Crampes musculaires
- Mal de tête



FATIGUE !!!

Comment le savoir ?

- Poids corporel
- 1 kg = 1 L
- Couleur de l'urine >> le meilleur indicateur



© VIVAI 2021 tous droits réservés

37

PENDANT L'EFFORT : on veut maintenir le niveau d'énergie



38

CYCLISME : LE CARBURANT



- Hydratation : **7-10 ml/kg** de poids/h de liquides*
- Glucides : **30-60 g/h jusqu'à 90 g/h****
- Protéines: **max 10g/h** (longues distances)
- Sodium : **500 à 700 mg / h** ou + *selon le taux sudation; à mesurer
**à tester durant les entraînements

© VIVAI 2021 tous droits réservés

39

L'estomac



Limite
d'absorption
des glucides:
habituellement
de 6 à 8 % de
glucides et 1
Litre à l'heure

© VIVAI 2021 tous droits réservés

40

Intestinal sugar transport



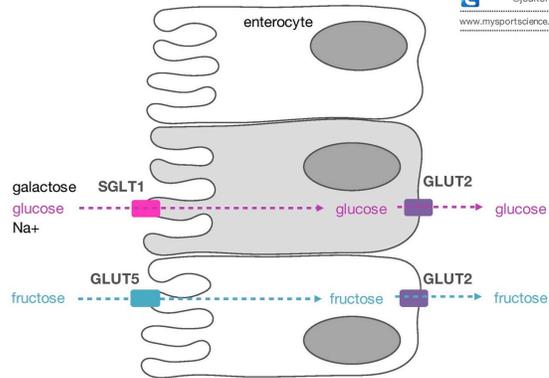
L'avantage d'avoir des sources de glucides différentes lors des longues distances (+3h) :

Diminution des problèmes GI et augmentation de l'absorption, donc des performances !

GLUCOSE/maltodextrine

+

FRUCTOSE



L'oxydation des glucides est limitée par l'absorption intestinale
 – Saturation transporteur glucose/malto : 60 g/h
 – Saturation transporteur fructose : 30 g/h
 Combiner glucose (ou maltodextrine) + fructose

41

QUAND ET COMMENT INTÉGRER LES BOISSONS, GELS ET ALIMENTS ?



Lors d'entraînements de 1h à 1h30 et plus :

- Se procurer une ceinture ou sac d'hydratation pour la course et des bidons de vélo
- Essayer plusieurs produits pendant l'effort
- Tester selon la chaleur et l'intensité



© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

42

Différents choix, pour différents cyclistes!



Liquides

- Boisson sportives du commerce ou maison



Semi liquide

- Purées ou gels



Semi-solide

- Jujubes
- Pâtes de fruits



Solide

- Gaufres
- Barres
- Autres



© VIVA! 2021 tous droits réservés

43

Les critères de sélection



- Goût
- % de glucides (autour de 6%-boisson)
- Type de glucides (mélange)
- Quantité de sodium et d'électrolytes (500-700mg par L)
- Caféine ou autre stimulant
- Autres ingrédients ajoutés
- Digestibilité
- Coût
- Format



© VIVA! 2021 tous droits réservés

44

Exemples d'aliments ou de produits riches en glucides



Aliments/produits	Glucides 30-60g/h	Sodium 500-700mg/h
Barre Clif Powerbar(1)	39-45	120-240
Barre Naak	26-30	150-200
Biscuits Newton (2) / Nature's Bakery	30-39	90-190
Banane (1) ou Figues (3)	30	0
Barre énergétique et endurance Krono	36 à 30	10 à 30
Fruit to go (1) ou Fruit Source	15-30	5-10
Gel/sirop énergétique (<i>Spark, Powergel, Louis Garneau, Rekarb, Gu, Clif, Reboost, Brix, etc</i>)	20-30	0-200
Jujubes (<i>Clif blok shots, Honey Stingers, sports Beans, Xact</i>)	25-45	50-80
Cytomax (1 scoop)	22	120
Gatorade (1 scoop) / boisson maison à l'érable, Gatorade, etc	30-32	240-250
Skratch Labs / IM Perform (2 cuill.) /Eload formula / Spark	20-34	360-380
LG 1 extra électrolytes	25	700



45



46

BOISSON ÉNERGÉTIQUE MAISON NATURELLE À L'ÉRABLE



Ingrédients pour 1 litre:

850 ml (3 ½ tasses) d'eau froide
60 ml (¼ tasse) de jus d'orange
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable pur
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
1 ml (½ c. à thé) de sel

PAR PORTION de 500 ml (2 tasses):

Calories : 130
Glucides (g) : 32
Sodium (mg) : 241
Potassium (mg) : 168

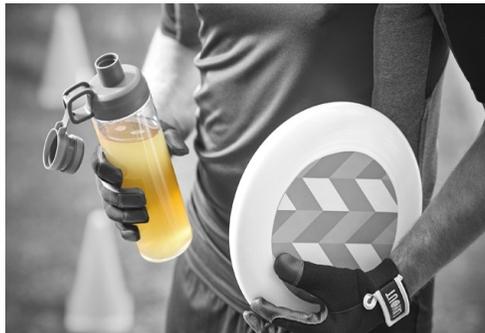
Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/boisson-energetique-naturelle-a-lerable/>



© VIVAI 2021 tous droits réservés

49

BOISSON ÉNERGÉTIQUE MAISON ÉRABLE, CITRON, ANANAS



Ingrédients pour 1 litre:

750 ml (3 tasses) d'eau froide
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
175 ml (¾ tasse) de jus d'ananas
45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable pur
1 ml (½ c. à thé) de sel

PAR PORTION de 500 ml (2 tasses):

Calories : 127
Glucides (g) : 32
Sodium (mg) : 239
Potassium (mg) : 219

Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/boisson-energetique-a-lerable-au-citron-et-a-lananas/>



© VIVAI 2021 tous droits réservés

50

LES CAPSULES D'ÉLECTROLYTES



- Attention aux quantités et aux succédanés de sucres dans les capsules
- Les capsules de sel peuvent être utiles pour combler la perte en sodium !

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

51

GEL À L'ABRICOT



TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 15 minutes

INGRÉDIENTS (2 portions)

- 80 ml (1/3 tasse) d'abricots séchés
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel



PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, mettre les abricots et l'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient très tendres.
- Ajouter le sirop d'érable et le sel et réduire en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur à main. Ajouter de l'eau au besoin pour obtenir une texture plus liquide.
- Laisser refroidir. Transférer dans un contenant souple.

Par portion :

118 calories; 1 g de protéines; 30 g de glucides; 1 g de fibre.

Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/gel-energetique-aux-abricots-et-a-lerable/>



© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

54

Jujubes- Recette maison



Ingrédients pour 10 jujubes de 15 ml

- Huile végétale
- 1/4 tasse de jus de pomme
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de jus de citron pressé
- 2 sachets de gélatine neutre



Préparation (utiliser la méthode sur la cuisinière pour un meilleur résultat) :

- Graisser légèrement des moules à glaçons à fond de silicone. Verser tous les ingrédients liquides dans une petite casserole, saupoudrer la gélatine à la surface et laisser reposer 5 minutes. Chauffer la casserole à feu doux en brassant constamment, jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute. Bien remuer et verser dans les moules. Réfrigérer pendant 30 minutes.

Valeurs nutritives par jujube :

29 calories ; 0g de lipides ; 1,2g de protéines ; 6,2g de glucides ; 4 mg de sodium ; 20,2 mg de potassium

<https://erableduquebec.ca/recettes/jujubes-a-lerable/>

© VIVAI 2021 tous droits réservés

56

Longue distance!



© VIVAI 2021 tous droits réservés

58

RONDELLES D'ÉNERGIE À L'ÉRABLE



TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

INGRÉDIENTS (6 portions de 2 rondelles)

- 125 ml (1/2 tasse) de dattes séchées
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre d'amande
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol
- 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide



Par 2 rondelles :

138 calories; 2 g de protéines; 2 g de matières grasses; 28 g de glucides; 4 g de fibres.

Source: <https://erableduquebec.ca/recettes/rondelles-denergie-a-lerable/>



© VIVAI 2021 tous droits réservés

59

APRÈS ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION



Objectifs : Hydratation et récupération

- LIQUIDES ---> couleur de l'urine
- GLUCIDES---> resynthèse du glycogène
- PROTÉINES ----> réparation des fibres musculaires

Quoi?

- LIQUIDES : environ 1,5 L/kg perdu (150%) (ou urine claire)
- GLUCIDES : **0,8 à 1,2g/kg de poids** (si effort intense et soutenu), sinon 30 à 60g suffira
- PROTÉINES : **15-25g (ou 0,3-0,4g/kg de poids)**



Quand?

Rapidement après l'effort si l'entraînement a été intense et si vous avez un autre entraînement rapproché (moins de 8h entre). Sinon, manger dans les 2h après l'effort.

© VIVAI 2021 tous droits réservés

60

APRÈS ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION

Exemples	Glucides 30-60g et +	Protéines + de 15g
Lait au chocolat ou boisson de soya (500ml)	60g	15-18g
Lait's Go Sport + 1 banane	50g	24g
Barre Naak ou Krono Protéines	25g	15-20g
Banane + ½ tasse de noix	30-40g	15g
¾ de tasse yogourt grec+ ½ tasse fruits + ¼ tasse granola	30g +	18g
Bagel + beurre d'arachide	45-50g	15g
Pretzels (30 mini twists) + 60g de fromage	45g	20g
Barre tendre + 175g de yogourt grec	52g	20g
Smoothie: boisson de soya + fruits et poudre de graines de citrouille ou tofu mou	30-40g +	15-20g

61

QUELQUES CHOIX APRÈS UN ENTRAÎNEMENT



© VIVA! 2021 tous droits réservés

62

BOUCHÉES DE RÉCUPÉRATION À L'ÉRABLE



PRÉPARATION: 10 minutes
QUANTITÉ: 6 portions de 2 bouchées

INGRÉDIENTS :

- 125 ml (1/2 tasse) de dattes séchées
- 60 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés
- 30 ml (2 c. à table) d'eau
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre de lait écrémé
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachide ou de beurre de sésame
- 60 ml (1/4 tasse) de gruau d'avoine époutée ou de gros flocons d'avoine
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de coco non sucrée

Pour 1 portion (2 bouchées): 238 calories; 9 g de protéines; 11 g de matières grasses; 31 g de glucides; 4 g de fibres.



PRÉPARATION :

<https://erableduquebec.ca/recettes/bouchees-de-recuperation-a-lerable/>

© VIVAI 2021 tous droits réservés

63

APRÈS ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION



Trouver SA formule!

Tester différentes combinaisons et recettes de collations de récupération et les quantités selon l'intensité et la durée de l'effort.



64

PRÉPARATION POUR UNE LONGUE SORTIE



1. Surcharge en glycogène la veille ou 3 jours si compé
2. Étudier le parcours, les lieux d'arrêt et température prévue
3. Préparer vos suppléments et hydratation
4. Petit déjeuner avant départ



© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

65

2-3 JOURS AVANT UNE COMPÉTITION ou repas de la veille d'une longue sortie . . .



REPAS PLUS RICHE EN GLUCIDES !



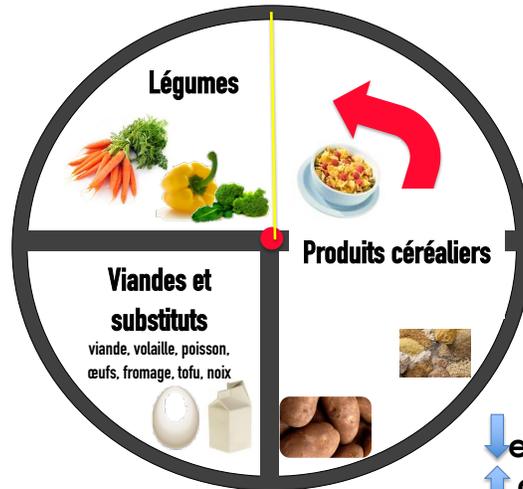
MOINS DE GRAS, PROTÉINES, FIBRES !

- GLYCOGÈNE**
- Source d'énergie limitée (environ 2000 calories)
 - Environ 500g de glycogène stocké quotidiennement
 - Entre 90 à 120 minutes d'exercice intense

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

66

Surcharge 3 jours (ou la veille si seulement entraînement) Viser 70-75% de glucides / jour



Collations:
Fruits, yogourts,
lait, jus, barres,
muffins, etc.



↓ entraînement =
↑ glucides

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

68

LE DÉJEUNER



Combien de temps avant le départ
faut-il manger pour bien digérer ?

Un petit calcul tout simple

1 g de glucides/kg de poids/heure avant l'épreuve

Si je mange...

2 heures avant 2 g de glucides/kg =

3 heures avant 3 g de glucides/kg =

© VIVAÏ 2021 tous droits réservés

69

LE MATIN MÊME



2 à 3h avant le départ: repas riche en glucides (2-3 g/kg)

Femme
60 kg (~ 130lb)
=
120 à 180 g



Homme
80 kg (~175 lb)
=
160 à 240 g

2 tranches de pain (30 g)
Beurre d'arachide
2 c à table confiture (30 g)
125 ml jus d'orange (15 g)
¾ tasse yogourt aux fruits (30 g)
1/2 banane (15 g)
Eau!

1 bagel (45 g)
Beurre d'arachide
2 c à table confiture (30 g)
250ml jus d'orange (30 g)
¾ tasse yogourt aux fruits (30 g)
1 banane (30 g)
Eau!

© VIVAI 2021 tous droits réservés

70

EXEMPLE DE MENU – LONGUE SORTIE DE VÉLO DU SAMEDI



REPAS	ALIMENTS CONSOMMÉS
Déjeuner riche en glucides et protéines vers 7h30-8h	2 crêpes + fruits + sirop d'érable + fromage cottage/yogourt grec/œuf ou noix + lait ou boisson de soya au chocolat
DÉPART 9h30	Selon la distance/durée, prévoir 30-60g de glucides/h: Boisson sportive et/ou eau : 1 bidon par h + gels, barres, jujubes, boules d'énergie, bananes, dattes, compotes,...
ARRÊT DÉPANNEUR/ ÉPICERIE OU DÎNER APRÈS	« PETIT DÎNER » si possible: wrap/sandwich au poulet grillé/thon/végé- pâté/œuf/jambon fromage + fruits et eau
Collation ou repas rapidement après	500ml de lait/boisson de soya au chocolat OU 1 barre maison ou Kashi + yogourt grec et fruit OU Pretzels et noix + banane etc et EAU
Souper normal	Steak/poisson/poulet/tofu + riz/couscous/pâtes ou autre 1 tasse de légumes cuits
Collation soirée au besoin	Bol de céréales + lait ou Yogourt grec + fruits ou rôties + fromage

71

Services individuels- consultations



Forfait nutrition Vivai

<https://www.vivai.ca/fr/categorie-produit/services-et-forfaits/>

on vous offre **10% de rabais** sur l'achat d'une évaluation nutritionnelle avec nous en mentionnant le nom du club :
Vélo Passion

SERVICES & FORFAITS • RÉALISATIONS • ÉQUIPE



BLOGUE • RECETTES • BOUTIQUE • EN

SERVICES & FORFAITS

Nutrition pour sportifs

*Les suivis individuels peuvent se faire à Terrebonne, Laval, St-Sauveur, Montréal ou par Zoom

**Reçus d'assurance pour diététiste/nutritionniste, membre de l'ODNQ



73



GUIDES DE NUTRITION - EN VENTE au www.vivai.ca

par les nutritionnistes du sport de VIVAI

RECETTES



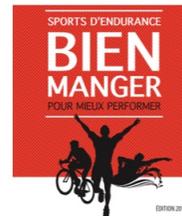
10.00\$

TRIATHLON



8.00\$

SPORT D'ENDURANCE



5.00\$

74

DES QUESTIONS ?



MERCI!

VIVAI nutrition sportive

(514) 287-7272

Mélanie Mantha, nutritionniste

www.vivai.ca / mmantha@vivai.ca