

par Susan Boegman, Nutritionniste, Centre canadien multisport Pacifique

Octobre 2006

Le ravitaillement en carburant après l'entraînement et la compétition est un aspect essentiel du programme alimentaire d'un athlète. Qu'il s'agisse de manger entre les épreuves ou après une dernière compétition, peu importe: votre alimentation influencera vos futures performances. Elle est donc une composante fondamentale de votre succès sportif.

Les fluides – un élément nutritif essentiel à la récupération

Plus de 50% des athlètes ne boivent pas suffisamment pour se réhydrater adéquatement. L'hydratation est essentielle à la récupération. (Consultez le Point de performance de mai 2006 sur l'hydratation pour connaître les quantités de liquide à consommer.)

Les glucides – le deuxième plus important nutriment

Des niveaux de glycogène trop faibles réduisent la vitesse de course à la fin d'une épreuve sportive parsemée d'arrêts et de démarrages. Les athlètes pratiquant des sports d'endurance s'épuiseront plus rapidement s'ils souffrent d'un manque de glycogène. Un contenu élevé de glycogène dans le foie et les muscles est donc essentiel si vous souhaitez grimper sur le podium! Pour une récupération optimale des glycogènes, consommez des petites quantités de glucides toutes les 30 minutes pendant environ cinq à six heures après l'exercice. Ceci est rarement réaliste, alors prévoyez un « repas » de récupération immédiatement après l'activité, répétez une à deux heures plus tard, puis suivez votre programme alimentaire d'entraînement.

Essayez de consommer des aliments et des fluides dont l'indice glycémique (IG) est élevé et à haute teneur en glucides afin de stimuler la réplétion des glycogènes lorsque les périodes entre les activités sont courtes, ou lorsque vous vous entraînez plus d'une fois par jour. Comme il est malsain et qu'il n'est pas pratique de se concentrer seulement sur des aliments à IG élevé, visez à consommer de 50-100 grammes (environ 1,0 gramme/kilogramme) de glucides à IG élevé à chacun des deux repas après l'exercice, puis tentez de consommer des glucides de haute qualité à faible IG le reste de la journée. Les glucides à faible IG procurent une plus grande sensation de satiété et permettent une meilleure utilisation des gras lors des activités ultérieures. Veuillez consulter le <http://www.gilisting.com/> pour de plus amples informations sur l'IG.

N'oubliez pas les protéines!

Les protéines sont essentielles à une bonne récupération. Des protéines de qualité comme la volaille, les fruits de mer ou le soya consommées toutes les deux heures permettront à vos muscles de récupérer continuellement, et elles peuvent améliorer la conservation de glycogène dans les muscles. Tâchez de consommer de 10 à 20 grammes de protéines à chacun des deux repas de récupération. Par la suite, reprenez votre programme alimentaire d'entraînement.

Suggestions d'aliments pour la récupération (environ 50 grammes de glucides et 10–20 grammes de protéines)

- 3 tasses (750 ml) de boisson pour sportif + 1–2 c. à table de protéines en poudre *North Coast Naturals Whey Protein Powder*
- 500 ml de lait au chocolat
- 1 1/4 tasse de céréales Vector + 1 tasse (250 ml) de lait écrémé – peut être mélangé
- 1 barre énergétique (ie. *ORGANIC FOOD BAR, ELEV8ME, CLIF BAR, Power Bar Triple Threat*, etc.) + 1-2 tasses (250-500 ml) de boisson pour sportif
- 1 emballage de petit-déjeuner instantané + 1 tasse (250 ml) de lait écrémé et 1 tasse de petits fruits ou 1/2 banane

Au moment de la récupération, une bonne alimentation vous permettra de maximiser votre capacité de réapprovisionnement en glycogène et de réparer les tissus musculaires. Une bonne planification vous aidera à maintenir un bon régime d'entraînement et à avoir un avantage sur vos compétiteurs.

« Un excellent programme d'alimentation pour la récupération est une étape cruciale de l'amélioration de la performance. »

Melanie McQuaid, Centre d'entraînement national de triathlon et de cyclisme PacificSport



L'athlète de triathlon et cycliste Melanie McQuaid. Photo :John Segesta de Wahoo Media.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca