

par Susan Boegman, diététicienne, Centre canadien multisport Pacifique

Février 2008

Les athlètes peuvent s'entraîner jusqu'à trois fois par jour, sept jours par semaine. Ils parcourent le monde pour se mesurer aux plus grands sportifs. Ils remportent des titres internationaux, ils établissent des records personnels et parfois, ils connaissent de grandes déceptions. Puis ils recommencent, jour après jour, semaine après semaine. L'entraînement au niveau d'élite peut affecter la santé et la performance d'un athlète. Pour améliorer leurs chances de réussir, les athlètes font souvent appel aux suppléments. Le Centre canadien pour l'éthique dans les sports (CCES) déconseille aux athlètes de consommer des suppléments, car on ne peut pas garantir qu'ils ne contiennent aucune substance interdite. Cependant, les athlètes continuent à utiliser les suppléments, à leurs risques. C'est pour cette raison que le Centre canadien multisport Pacifique (CCMP) a conclu une entente avec INFINIT Nutrition Canada, un fournisseur de boissons pour sportifs haut de gamme faites sur mesure. Le principal objectif de ce partenariat est d'offrir aux athlètes « le supplément le plus sécuritaire possible ». Le fabricant a consulté les experts du CCMP au moment d'acheter les différents ingrédients du produit. Ces ingrédients ont ensuite été testés par HFL Ltd., en Angleterre, qui a déclaré qu'ils ne contenaient aucune substance interdite. Douze produits Custom Fuel ont été conçus spécialement pour combler les besoins des athlètes d'élite canadiens soumis à un régime d'entraînement intense. Ces produits sont fabriqués avec les ingrédients testés, selon un processus de fabrication contrôlé. Les produits sont utiles, de qualité supérieure, faciles à digérer et délicieux. Ils permettent aux athlètes de maximiser leur nutrition pendant tous les types d'entraînement, pendant la période critique de récupération, lorsqu'ils sont pressés par le temps et lors des déplacements.

Les produits

Tous les produits ont été fabriqués en fonction des exigences d'entraînement des athlètes, de leur taille et de leurs objectifs de masse corporelle.

Produits pour la récupération

Il existe trois formules différentes conçues spécialement pour la période de récupération, après l'entraînement. Ces produits de récupération permettent à l'athlète de refaire le plein de carburant à un moment critique. Ces produits reconstituent les réserves d'énergie, ils aident à développer et réparer les muscles et, ils protègent le système immunitaire après l'entraînement.

Solutions de glucides et d'électrolytes

Cinq boissons sportives sont offertes pour permettre à l'athlète de se réhydrater et de refaire le plein d'énergie après une longue séance d'endurance, ou après un effort court mais très intense. Il existe même un produit conçu spécialement pour l'exercice dans un climat où la température est élevée.

Laits frappés et protéines

On offre des mélanges sans saveur ou à saveur de café. Ces derniers peuvent être utilisés pour augmenter l'apport de substances nutritives lorsqu'il n'est pas possible de consommer des aliments sains. Ces boissons peuvent être consommées avant ou après l'entraînement comme une collation, elles peuvent calmer un estomac nerveux avant une grande compétition, ou elles peuvent aider l'athlète à augmenter sa masse maigre. Les athlètes peuvent également acheter de la protéine de petit-lait ou des aminoacides pour rehausser les effets de l'entraînement de la force musculaire, ou tout simplement pour préparer des laits frappés nourrissants.

L'un des aspects les plus innovateurs et intéressants de ce programme est que l'équipe INFINIT/CCMP pourra créer de nouveaux produits sur mesure, à partir de la liste d'ingrédients déjà testés. Le produit peut donc être modifié selon vos besoins nutritifs et sportifs. Le programme Custom Fuel est sécuritaire, efficace, basé sur des recherches scientifiques et axé sur les athlètes. Mais surtout, nous souhaitons aider les athlètes à remporter des médailles pour le Canada.

Pour de plus amples renseignements ou pour commander un produit, veuillez consulter le site Web ou envoyer un courriel au customfuel@cscpacific.ca.



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