



Carbure durant une compétition régionale ou un essai de temps de 2-3h

Quoi faire



Hydratation

+



Aliments riches en glucides
faciles à digérer

+



Aliment salé ou
électrolytes

Un exemple



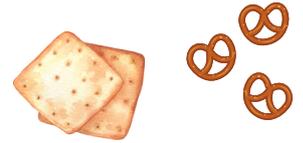
Eau

+



Variété de fruits riches en eau dans un
format pratique pour les bords de piscine

+



Craquelins salés faibles en
gras et en fibres

Carbure durant une longue session à un championnat

Quoi faire

- Mangez des aliments familiers. Testez vos stratégies avant les compétitions importantes.
- Regardez votre horaire d'épreuves et identifiez vos occasions de manger. 4-5h de pause ? Mangez un repas simple riche en protéines.
- Apportez une variété de collations et choisissez ce que vous mangez en fonction du temps dont vous disposez avant de « nager à nouveau » (voir ci-dessous).
- Longue journée ? Mangez des collations riches en glucides toutes les 1 à 2 heures.
- Hydratez-vous. Utilisez diverses stratégies. Si possible, apportez une glacière avec une variété de boissons froides et familières. Aromatiser votre eau pourrait vous inciter à en boire davantage. Apportez beaucoup de fruits riches en eau.
- Prévenez la déshydratation en planifiant des périodes de repos dans un environnement frais.

Un exemple



Glacière

Produits caféinés
testés

Purée de fruits,
boissons pour
sportifs, jujubes, etc.

Variété de snacks à
conservation longue durée

Beaucoup de fruits !

2h+ avant de nager

30min. ou moins avant de nager

Se préparer pour un championnat à l'extérieur

- Collecter les informations avant le départ:
 - Quels repas ou collations sont fournis par l'équipe ou les organisateurs ? Que pouvez-vous acheter sur place ?
 - Y a-t-il un réfrigérateur et un four micro-ondes disponibles ?

Quoi faire

- Y a-t-il un déjeuner à l'hôtel ? Si oui, à quelle heure et qu'est-ce qui est disponible ?
- Apportez la nourriture et les boissons dont vous avez besoin pour compléter ce qui est offert à la compétition. Autant que possible, reproduisez comment vous aimez manger à la maison.
- Planifiez et préparez d'abord votre "nutrition pour le bord de la piscine". C'est le plus important. Rien de nouveau.
- Chaque soir, planifiez votre alimentation du lendemain avec le reste de votre équipement.

Un exemple de ce que vous pourriez prévoir pour une compétition de natation de 3 jours, avec déjeuner à l'hôtel et un dîner et souper fournis par l'équipe.

• Les items:

- 2 bouteilles
- Une glacière
- 2 contenants vides et 2-3 sacs à collation vides



• Aliments:

- 10-12 Fruits
- 12 à 20 collations de glucides simples pour le bord de la piscine comme de la purée de fruits, des craquelins salés simples, des barres granola à faible teneur en fibres et en matières grasses, des jujubes de sport, des fruits secs, etc.
- 12-20 collations familières contenant des protéines et de longue conservation telles que le lait UHT ou un substitut de lait, des barres protéinées, une collation au thon avec des craquelins, un mélange du randonneur, etc.

• Hydratation:

- Apportez la boisson pour sportifs, les gouttes d'électrolytes ou les gouttes de saveur que vous utilisez habituellement à l'entraînement.
- Apportez une variété de boissons. Les mêmes boissons que vous appréciez à la maison. Si possible, dans une glacière.
 - Eau gazeuse
 - Jus de légumes
 - Café glacé
- Apportez beaucoup de fruits riches en eau (ex : orange, raisins, melons, etc.)
- Si disponible, mettez de la glace du distributeur de l'hôtel dans un sac en plastique refermable pour rafraîchir et refroidir vos boissons.

Bonne compé !

By Emilie Comtois-Rousseau, RD, M.Sc
Professional Nutrition Services for swimmers
ecrnutrition.com