Nutrition @ Compétition

Planifie. Carbure avec stratégiquement.

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

Quoi faire

Hydratation

+

Aliments riches en glucides faciles à digérer.

+

Aliment salée ou d'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. Identifiez votre occasion 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

2h+ avant de nager

30min. ou moins avant de nager

Se préparer pour un championnat à l'extérieur

Quoi faire

- Collecter les informations avant le départs:
  - Quels repas ou collations sont fournis par l'équipe ou à la compétition ? Que pouvez-vous acheter sur place ?
  - Y a-t-il un réfrigérateur et un four micro-ondes disponibles ?
  - Y a-t-il une offre de 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 petit-déjeuner à l'hôtel et déjeuner et dîner 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 bonbons gélifiés, des fruits secs, etc.
  - 12-20 collations familières contenant des protéines et de longue conservation telles que le lait UHT (de longue conservation) ou un substitut de lait, des barres protéinées, une collation au thon avec des craquelins, un mélange montagnard, 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 glace de l'hôtel dans un sac en plastique refermable.

Swim Fast. Have fun.

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