

Bouche Juline

Etudiante en Licence Professionnelle Nutrition Appliquée

A person wearing blue leggings and brown sneakers is running on a paved path in a park. The background shows green trees and a clear blue sky. The path is flanked by green grass. The overall scene is bright and sunny.

Le Running

Sommaire

Qui suis-je ?

Les différentes courses à pieds

Les bienfaits de l'alimentation lors d'une
pratique sportive

Les recommandations nutritionnels en
fonction de chaque effort

Journée alimentaire type

Ce que je mange moi en tant que sportive

Conclusion





Hello !

Etudiante à l'IUT de Béthune en
Licence professionnelle nutrition
appliquée

Diplômée du BTS Diététique

Parcours sportif :

Equitation/école de natation (5 à 6ans)

Basketball (4ans)

Actuellement :

Musculation (depuis 3ans) et course à pied

Les différents types de courses à pieds les plus connues

Les sprints et demi-fond

- Courte distance (50 à 60m ou 400m) et moyenne distance (800m à 3000m)
- Vitesse maximale
- Effort intense et bref

Les courses d'endurance

- Distance > 3000m
- Semi-marathon : 21.1km
- Marathon : 42,195 km
- Vitesse moyenne = allure que l'on peut tenir le plus longtemps
- Effort long et endurant

Les trails et Ultra-trails

- Trail : distance > 42km et < 80km
- Ultra-trail : distance > 80km
- Course le plus souvent en montagne avec possibilité de marcher et d'utiliser des bâtons
- Montées et descentes + ou - raides
- Effort très long, intense et endurant

Les bienfaits de l'alimentation lors d'une pratique sportive

- > **Apport d'énergie** = carburant grâce aux glucides (sucres rapides et lents) et lipides (graisses des aliments)
- > **Nécessaire pour progresser et maximiser ses performances**
- > **Indispensable à la récupération** : les protéines aident à reconstruire les fibres musculaires détruites avec le sport = préservation des muscles
- > **Prévention des blessures**, exemple : le calcium permet de renforcer la solidité des os et la flexibilité des tendons





Les recommandations nutritionnelles

Si vous connaissez vos besoins énergétiques, les besoins moyens pour les sports de force représentent :

65% glucides

20% lipides

15% protéines

En termes de grammes par rapports au poids du corps cela donnerait les intervalles suivantes :

Protéines : **1.1 g à 1.6g/kg/j**

Glucides : **4 à 5g/kg/j** et 1 à 3 jours avant une compétition > 1h30 : **8 à 12g/kg/j**

Lipides : **1,2g à 1,5 g/kg/j** dont **2 à 3 g/j d'oméga 3**



Pour une personne de 70kg cela donnerait..

Protéines : **77g à 112g par jour**

Glucides : **280g à 350g par jour**

Durant 1 à 3 jours avant une compétition > 1h30 :

560g à 840g

=> optimisation des réserves en glycogènes

Lipides : **84g à 105g par jour** dont

dont **2 à 3 g/j d'oméga 3**

Que manger lorsque l'on a une course ou une compétition ?

Avant l'effort

Repas de la veille : riche en féculent, pas trop copieux pour faciliter la digestion, **éviter les aliments et les sauces grasses**

Faire attention aux fibres pouvant irriter votre intestin

Au **moins 3h avant** l'exercice sportif : repas léger et **digeste**, salé ou sucré et **riches en glucides**

Durant l'effort

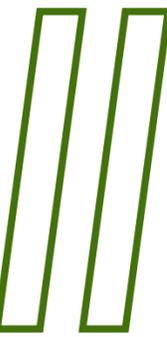
Eau avec du sel ou boisson de l'effort (sucrée etc..) toutes les **15 à 30min**
Compote ou barre de céréales ou Gel

Les aliments à index glycémique élevé sont à privilégier durant les efforts de très longue durée

Après l'effort : Récupération

Beaucoup d'eau (réhydratation)
Repas riche en glucides (pâtes, banane...) et protéines (viande, poisson ou œufs)
Des fruits qui sont riches en antioxydants

Le mieux est de prendre une collation dans les 30min après l'effort



Exemple d'une journée type

PETIT-DÉJEUNER

1 tasse de **café au lait**
2 tartines de **pain** (céréales ou sarrasin ou complet ou maïs)
1 **omelette** faite avec 2 oeufs frais et 2 cuillères à soupe de crème semi liquide et du **fromage**

DÉJEUNER

Un repas complet avec la présence :

- **Viande** ou **poisson** cuits avec un peu de matière grasse
- Féculents **complets** (pâtes, riz...) ou légumineuse (lentilles...)
- Légumes **à foison** (de saison de préférence)

En dessert : un **fruit** et un **yaourt nature**

DÎNER

Salade composée avec une **source de protéine**, des **fruits oléagineux** (amandes ou noix), un peu de **matière grasse** (huile d'olive ou au sésame), un peu de **fromage** (mozzarella), des **fruits** (pommes/bananes), de la **salade** et du **pain**
+ une **infusion**

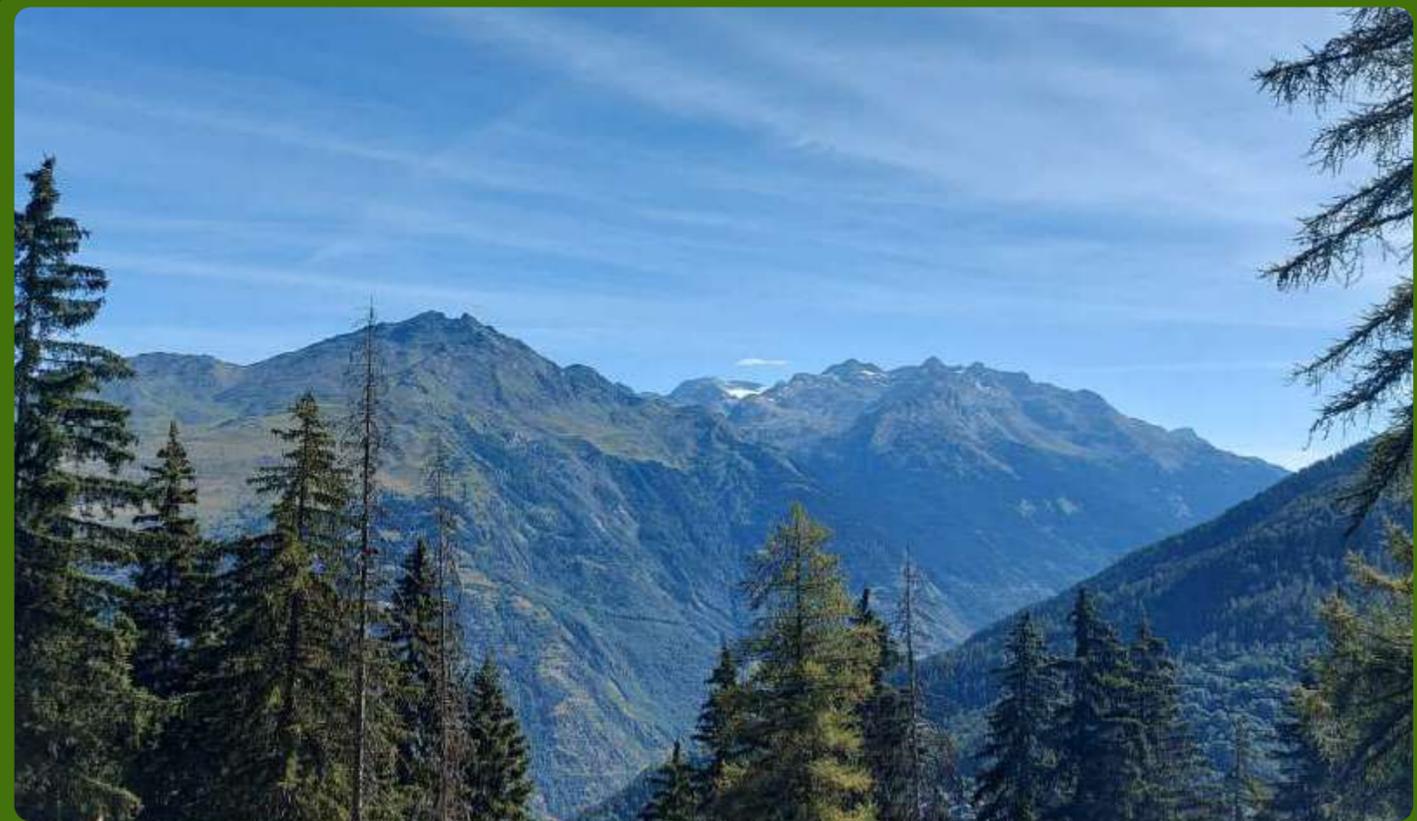
COLLATION

30 min avant l'effort : tout dépend de mon énergie

Lors d'une course de longue distance : de l'**eau avec des électrolytes** ou **aromatisée**

après l'effort : un **fruit** avec du **fromage blanc** et un peu de **chocolat noir fondu**

« Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon. » Emil Zatopek



Conclusion

L'alimentation joue un rôle crucial dans l'optimisation des performances sportives

En fonction du temps et de l'intensité de l'effort, la répartition dans l'assiette ne sera pas la même

Les collations peuvent être prises avant et après l'effort et/ou pendant

La **qualité** de votre alimentation est aussi importante que l'entraînement

Ecoutez vos sensations !



|| Merci pour votre écoute

A V E Z - V O U S D E S
Q U E S T I O N S ?

