



Nutrition du sport 2: PENDANT / Planification des menus

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler & Simone Reber

PARTIE 1 : Alimentation pendant

PENDANT: Théorie

1

Liquide

- ▶ Eviter un déficit en liquide / la soif
- ▶ pour optimiser les performances et
- ▶ ... augmenter la qualité de l'entraînement

2

Glucides

- ▶ Apport en énergie (stock de glycogène limité)
- ▶ pour optimiser les performances et
- ▶ ... augmenter la qualité de l'entraînement

PENDANT l'entraînement: Que mangez et buvez vous?



«biberli»



- Les besoins et la tolérance sont individuels
- Testez l'alimentation de compétition pendant l'entraînement !



30 g de glucides sont contenus dans environ

- ▶ 4 dl de boisson sportive
- ▶ 1 grande banane bien mûre
- ▶ 1 sachet de gel
- ▶ 1 barre énergétique (env. 40-50 g)
- ▶ 2 barres Farmer
- ▶ 2/3 biberli
- ▶ 70 g de pain



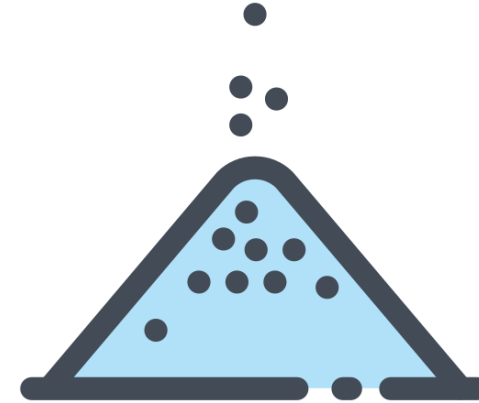
Les boissons d'effort



Liquides



**Glucides
Sucre**



Sel
pour les personnes qui
transpirent beaucoup ou qui
souffrent régulièrement de
crampes

Boissons d'effort: 3 recettes

	Recette 1	Recette 2	Recette 3
Thé	1 litre	1 litre	
Eau			1 litre
Sirop			60 g
Sucre	60 g		
Maltodextrine		60 g	0-20 g



La maltodextrine peut en principe être dosée à volonté
Plus de maltodextrine / moins de sucre = goût moins sucré

PARTIE 2: Planification des menus

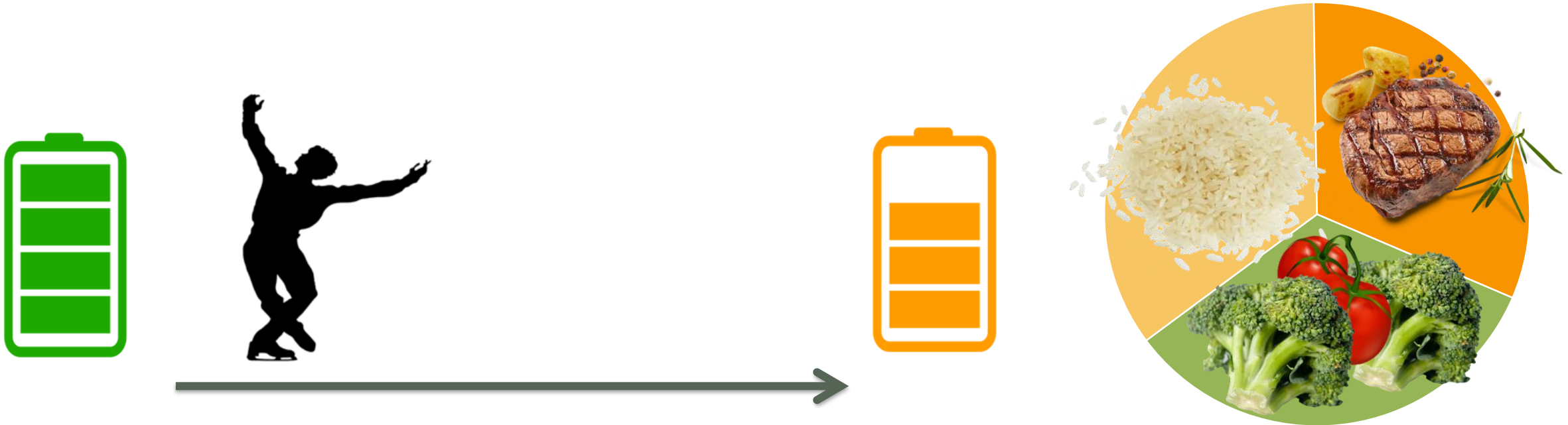
Planification des menus

- ▶ Après la théorie la pratique 😊
- ▶ Quoi / combien manger quand ?
- ▶ Comment structurer une journée?
 - si j'ai un entraînement? deux entraînements
 - entraînement matin tôt ou à midi
 - pas d'entraînement
- ▶ Objectif: j'arrive me nourrir en fonction de mes entraînements / besoins

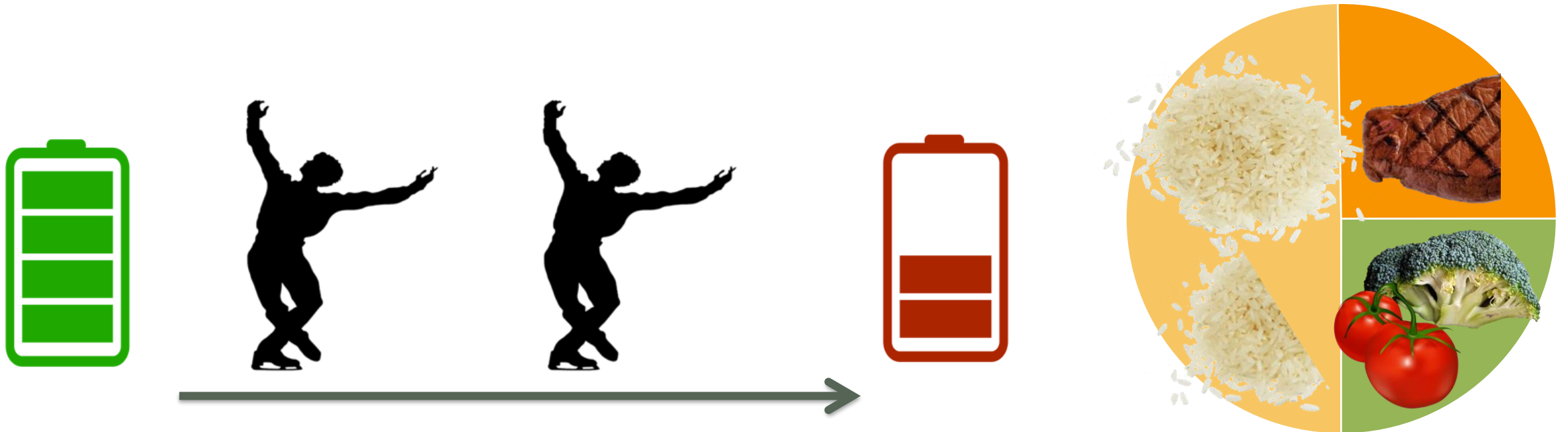
Le modèle de l'assiette



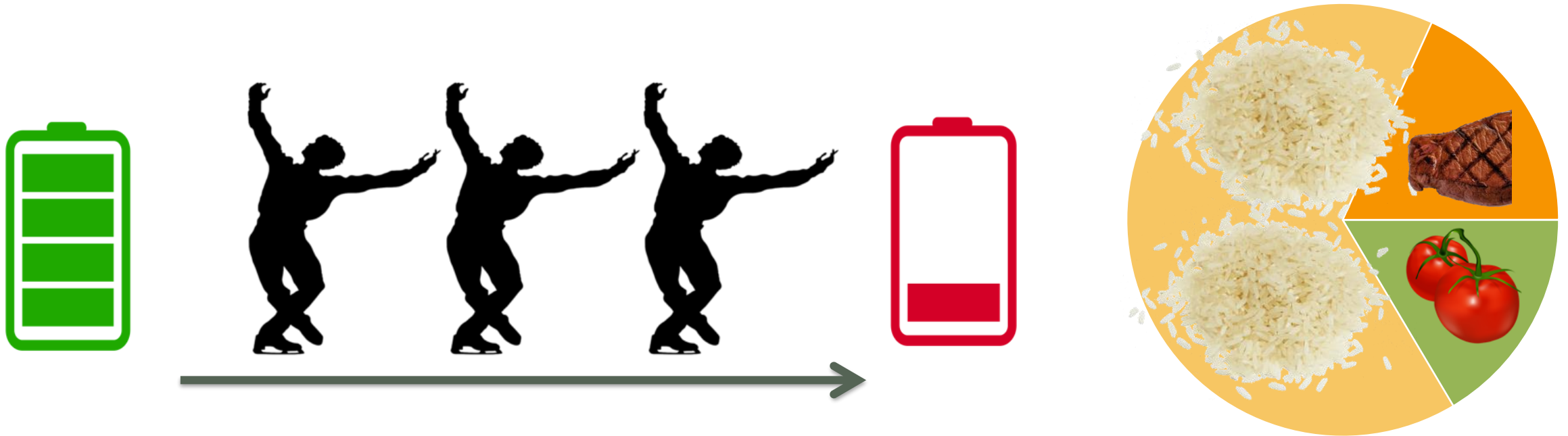
Réserve d'énergie



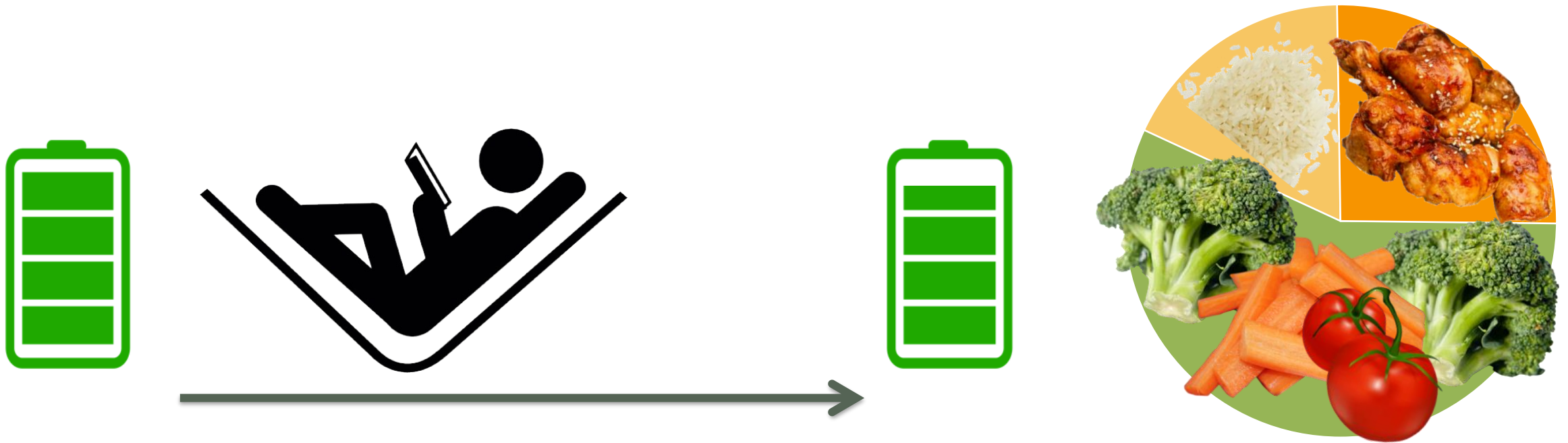
Réerves d'énergie



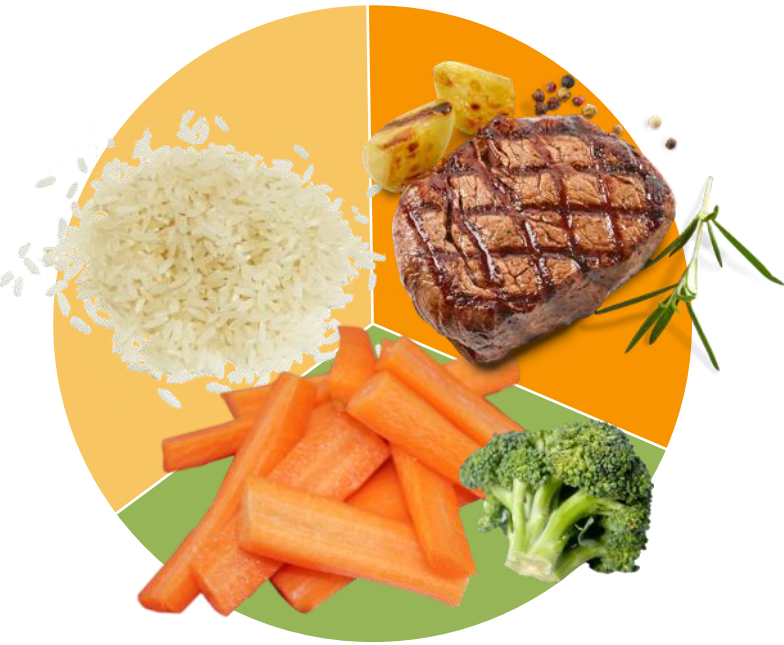
Réserve d'énergie



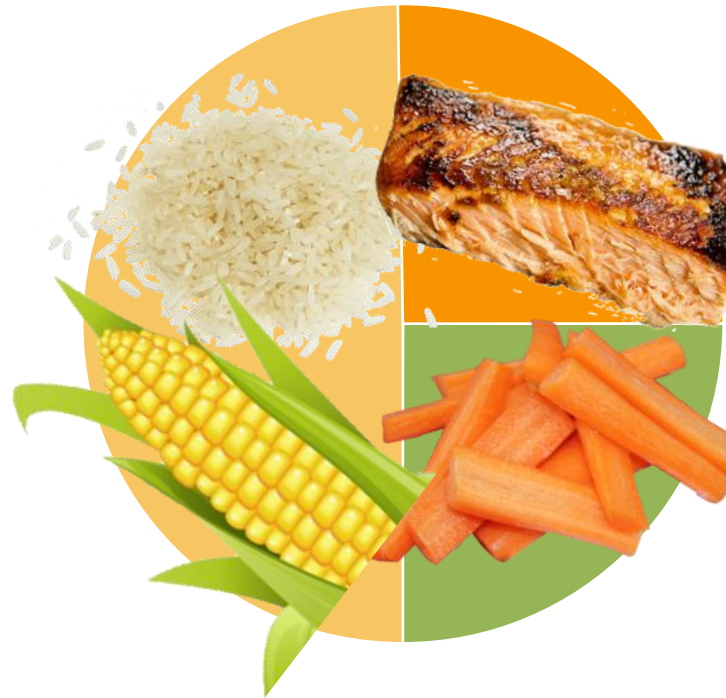
Réerves d'énergie



Quel est le repas le plus approprié APRES un entraînement intense ?



1



2



3

Quel est le repas le plus approprié après un **entraînement intense** ?



1



3



2



4

Quel est le repas le plus approprié à midi du dimanche sans entraînement ?



1



3



2

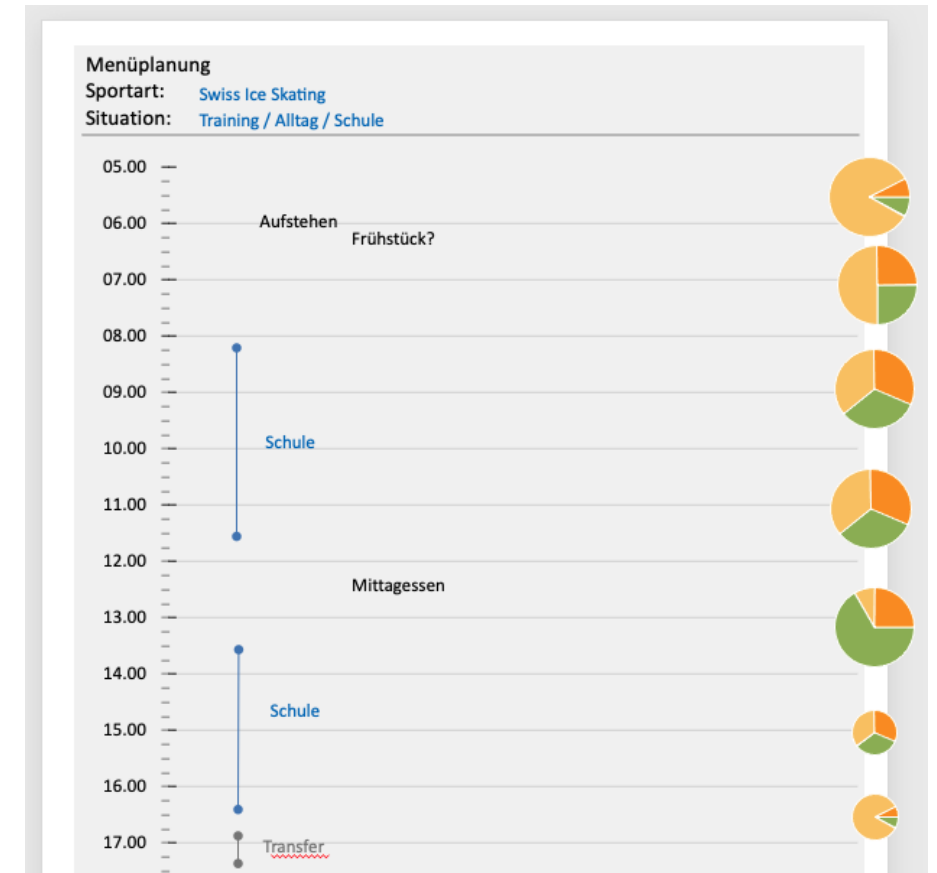


4

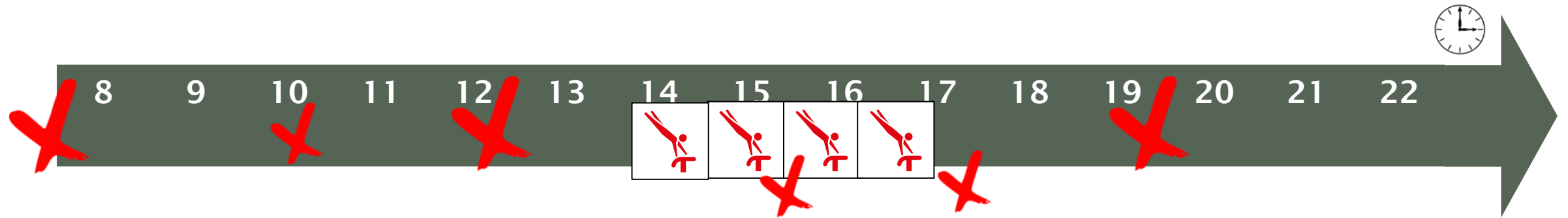
1) Planification des menus

Exercice:

- Choisissez une journée avec plusieurs séances d'entraînement
- Notez d'abord les blocs d'entraînement
- Ajoutez les repas principaux (équilibrés, modèle d'assiette correct)
- Complétez le plan avec les collations conformément à la théorie (avant - pendant - après)
- N'oubliez pas les boissons
- Notez uniquement ce que vous pouvez vous imaginer manger et boire



Exercice: Exemple gymnastique





Nutrition du sport 3 – COMPETITION & Gestion du poids

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler & Simone Reber

21.09.2026