

# HOCKEY CLUB DE CERGY-PONTOISE

Siège social : Maison de quartier de l'Axe Majeur Horloge - 12 allée des Petits Pains - 95800 Cergy Saint Christophe

Adresse postale : Patinoire d'agglomération – Parvis de la Préfecture - 95000 Cergy

Tél. : 01 30 30 96 71 - Courriel : [contact@lesjokers.net](mailto:contact@lesjokers.net)

Février 2015

## Conseils en matière de nutrition sportive

### 1- Les bénéfices liés à une bonne alimentation chez le sportif :

- Augmentation d'énergie et augmentation de l'endurance
- Meilleure récupération
- Meilleure coordination
- Meilleure composition corporelle
- Diminution des risques de blessure

### 2- Les groupes de nutriment

- Les protéines (animale et végétale) alimentent les muscles, les tissus et organes et renforcent la protection immunitaire.
- Les glucides (simple et complexe) sont la source d'énergie numéro 1 et forment les réserves en glycogène.
- Les lipides (mono insaturé, poly insaturé, saturé,...) est une autre source d'énergie qui possèdent des rôles important.
- L'eau maintien la température du corps et aide le transport des nutriments.

### 3- Où se trouve quoi ?

	Glucides	Protéines	Lipides
Les légumes	++	+	-
Les fruits	+++	-	
Les produits céréaliers	+++	+	variable
Le lait et ses substituts	variable	++	variable
La viande et ses substituts (A l'exception des légumineuses)	+++	+	

# HOCKEY CLUB DE CERGY-PONTOISE

Siège social : Maison de quartier de l'Axe Majeur Horloge - 12 allée des Petits Pains - 95800 Cergy Saint Christophe

Adresse postale : Patinoire d'agglomération – Parvis de la Préfecture - 95000 Cergy

Tél. : 01 30 30 96 71 - Courriel : [contact@lesjokers.net](mailto:contact@lesjokers.net)

## 4- Les grands principes à respecter

- 3 à 4 produits laitiers / jour.
- 3 à 4 fruits / jour.
- 1 crudité / jour.
- 1 légumes cuit / jour.
- 2 à 4 légumes secs / mois.
- 1 à 2 rations protéinées / jour.
- Produits de la mer... Le plus souvent.
- 1 litre ½ d'eau / jour.
- Pas plus d'1 féculents frit / semaine.

## 5- Les menus en semaine

Petit déjeuner	Déjeuner et dîner	Goûter
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jus de fruits (100% pur jus).</li><li>• Pain – Céréales... à diversifier.</li><li>• Confiture – compote.</li><li>• Beurre.</li><li>• Laitage : yaourt, yaourt à boire, lait...</li><li>• Boisson.</li></ul> <p><b>A éviter</b></p> <p>Sodas, pâte chocolatée, fromage, charcuterie, viennoiseries, céréales fourrées, dont la consommation ne doit pas être quotidienne.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ration protéinée (viande, poissons, œufs, jambon).</li><li>• Associer légumes (soupe, crudités, gratins, poêlées...) et féculents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule, blé) à chaque repas.</li><li>• Laitage : yaourt, entremet.</li><li>• Fruit.</li><li>• Boisson : minimum 2 à 3 verres d'eau/repas.</li></ul> <p><b>Attention aux accompagnements</b></p> <p>(pain, sauces, ketchup, mayonnaise).</p> <p><b>A éviter</b></p> <p>Sodas, féculents fris et plats gras ou fromagés le soir.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pain avec (beurre, confiture, compote, fruit écrasé).</li><li>• Céréales (différentes de celles du petit déjeuner).</li><li>• Laitage</li><li>• Fruit.</li><li>• Boisson.</li><li>• Pain d'épice, gâteau de riz/semoule, produits lactés céréaliers (selon l'heure de l'entraînement et l'intensité)</li></ul> <p><b>A éviter</b></p> <p>Sodas, pâte chocolatée, viennoiseries, gâteau, biscuits salés.</p>

# HOCKEY CLUB DE CERGY-PONTOISE

Siège social : Maison de quartier de l'Axe Majeur Horloge - 12 allée des Petits Pains - 95800 Cergy Saint Christophe

Adresse postale : Patinoire d'agglomération – Parvis de la Préfecture - 95000 Cergy

Tél. : 01 30 30 96 71 - Courriel : [contact@lesjokers.net](mailto:contact@lesjokers.net)

## 6- Les menus pour la préparation de match

Avant l'effort		Pendant l'effort	
S'alimenter	S'hydrater	S'alimenter	S'hydrater
<ul style="list-style-type: none"><li>• Terminer dernier repas 3h avant l'effort</li><li>• Consommer des sucres lents et rapides</li><li>• Limiter les apports en viandes et en graisse</li><li>• Favoriser une bonne hydratation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5 à 2 L d'eau le plus souvent possible par petites gorgées</li><li>• 2 à 3h avant : 2 à 3 grands verres d'eau (400 à 600 mL)</li><li>• 15 min avant : 1 à 2 grands verres d'eau (150 à 250 mL)</li><li>• <b>Limiter boissons diurétiques :</b> café, thé, boissons énergisantes contenant de la caféine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Collation : 1 à 2 barres de céréales ou 3 à 4 pattes de fruits ou 30g de fruits secs + 1 jus de fruit + eau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boire dès le début de l'effort</li><li>• Ne pas attendre la sensation de soif (signe de déshydratation)</li><li>• 150 à 350 mL d'eau (3 à 4 gorgées) toute les 15 min</li><li>• S'adapter au climat : plus on a chaud, plus il faut boire</li></ul>

Après l'effort	
S'alimenter	S'hydrater
<p>Dans les 15 à 30 min qui suivent :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/4 L de lait ou 2 yaourts naturels ou sucrés ou 30 à 50g de fromage (1/8 de camembert) ou 30 à 50g de viande (1 tranche de jambon) → apport en protéines</li><li>• 2 fruits (bananes, kiwi, clémentines) ou 1 à 2 barres de céréales →apport en glucides</li></ul> <p>Si prochain repas complets + d'une heure après</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boire 1,5 fois le poids d'eau perdue</li></ul> <p>Débuter dès les 15 min qui suivent</p> <p><b>Type de boisson de récupération :</b></p> <p>1 moitié eau minéralisée, 1 moitié jus de fruit (raisin), 1 pincée de sel</p> <p><b>Exclure l'alcool et la caféine pendant période de réhydratation</b></p>