



NUTRITION ET HYDRATATION

Leçon 9 : Carburant pour la performance

Choisir les bons aliments au bon moment peut garantir que les athlètes auront l'énergie optimale pour faire de l'exercice et bien se récupérer de leur entraînement ou de leur compétition. Dans cette leçon, les athlètes et les parents/aidants travaillent ensemble pour déboulonner les mythes courants sur la nutrition sportive.

Pensez à inviter les aidants à participer à cette leçon.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent à alimenter leur corps pour le sport et la compétition.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à bien manger pour le sport et la compétition.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Questions démystifiantes

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Démystification de la nutrition sportive
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Accueillez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire sur leurs collations santé préférées. *Quel est votre en-cas sain préféré ? Quel repas/en-cas avez-vous mangé aujourd'hui avant l'entraînement ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule Carburant pour la performance ! Choisir les bons aliments au bon moment peut vous assurer d'avoir l'énergie optimale pour faire de l'exercice et récupérer efficacement de l'entraînement ou de la compétition.*



DÉMYSTIFICATION DE LA NUTRITION SPORTIVE (3 minutes)

Objectif : Déboulonner les mythes courants sur la nutrition sportive et apprendre des moyens simples de faire le plein d'énergie pour les entraînements sportives et les compétitions.

Instructions :

- Divisez le groupe en 2 à 4 équipes égales et demandez-leur de s'asseoir ensemble. Les paires d'athlètes et aidants doivent rester ensemble.
- Encouragez les équipes à trouver un nom et un cri d'encouragement.
- Lisez un mythe et demandez aux équipes de discuter dans leurs groupes de ce qu'elles pensent être la bonne réponse et pourquoi. Après une minute de discussion, demandez à une équipe de faire part de sa réponse.
- Encouragez les équipes à partager une réponse.
- Répétez l'exercice jusqu'à ce que tous les mythes soient résolus ou que le temps soit écoulé.

QUESTION	RÉPONSE	JUSTIFICATION
Vrai ou faux : Les jours de compétition, les athlètes doivent sauter le petit-déjeuner et faire de l'exercice à jeun.	Faux	La nourriture vous donne l'énergie dont vous avez besoin pour vous entraîner. Les athlètes ne doivent pas sauter le petit-déjeuner et doivent éviter de s'entraîner l'estomac vide. Si vous êtes pressé, vous pouvez prendre une petite collation à base de glucides une heure avant l'entraînement ou la compétition. Un fruit accompagné d'un deuxième type de glucide, comme les biscuits, en est un bon exemple.
Vrai ou faux : Vous pouvez vous déshydrater lorsqu'il fait froid ou en pratiquant des sports nautiques, même si vous ne transpirez pas ou n'avez pas soif.	Vrai	Dans les climats plus froids, les signaux de soif du corps sont souvent retardés. Cela est particulièrement vrai pour les sports pratiqués à des altitudes plus élevées, comme le ski alpin et le snowboard, en raison de l'augmentation du rythme respiratoire ressentie à des altitudes plus élevées. Bien que les signaux de soif puissent ne pas être fiables dans ces climats, les athlètes continueront à perdre de l'eau en transpirant et en respirant la bouche ouverte. Il est également important de se rappeler que le port de vêtements imperméables et pour climats froids, tels que les gants et les vestes de neige, peut faire transpirer davantage les athlètes malgré les basses températures. La meilleure façon d'éviter la déshydratation est d'arriver hydraté pour les entraînements et les compétitions, de faire des pauses fréquentes pour boire de l'eau pendant les entraînements et de boire de l'eau pour se réhydrater après les entraînements.
Vrai ou faux : La plupart des athlètes devrait boire une boisson sportive (par exemple, Powerade) pour se désaltérer pendant les entraînements.	Faux	Pour la plupart des athlètes d'Olympiques spéciaux, boire de l'eau est suffisant pour maintenir le corps hydraté et fonctionner à un niveau optimal. Vous pouvez envisager d'utiliser une boisson sportive pour des exercices de haute intensité ou de longue endurance qui durent plus d'une heure. Par exemple, des sports tels que la course de fond, le triathlon, le football de haut niveau ou le football américain peuvent justifier une boisson isotonique pour sportifs. Les athlètes qui ont besoin de boissons pour sportifs ne doivent pas les consommer que pendant ou immédiatement après une séance d'entraînement ou une compétition qui dure plus d'une heure. Les boissons pour sportifs contiennent souvent de grandes quantités de sucre, ce qui peut être difficile à digérer pour certaines personnes et entraîner des maux d'estomac. Si un athlète a besoin d'une boisson pour sportifs, encouragez-le à consommer des options avec peu ou pas de sucre.

QUESTION	RÉPONDRE	JUSTIFICATION
<p>Vrai ou faux : Les athlètes doivent faire le plein dans l'heure qui suit la fin de l'entraînement.</p>	Vrai	<p>La récupération initiale après l'exercice doit avoir lieu dans l'heure qui suit la fin de l'entraînement ou de la compétition. Ce temps est important car il aide à reconstituer le stockage d'énergie dans le corps et contribue à la réparation immédiate des muscles. Par conséquent, la collation post-exercice d'un athlète doit inclure à la fois des glucides et des protéines.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barre protéinée à faible teneur en sucre • Smoothie au yogourt grec et aux fruits • Lait au chocolat • 2 à 3 heures après l'exercice, les athlètes doivent s'efforcer de manger un repas équilibré avec des glucides, des protéines et des graisses, et continuer à se réhydrater avec de l'eau. • Omelette aux toasts complets • Protéine de choix avec des légumes et du riz • Pain pita de grains entiers avec protéines et légumes



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Qu'avez-vous appris sur la nutrition aujourd'hui ?

- Rappelez aux athlètes les mythes et notez ce qui a le plus attiré leur attention.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez un conseil nutritionnel qui a fonctionné pour vous basé sur l'un des mythes.** *J'avais l'habitude de boire une boisson pour sportifs avant et pendant les séances d'entraînement, mais une fois que je l'ai remplacée par de l'eau, j'ai réalisé que cela n'affectait pas mes entraînements et me faisait économiser beaucoup d'argent et de temps supplémentaires.*

Rappels :

- Homeplay (activités à faire chez soi) : Snack Tracker ou Suivi des Collations. *Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous examinerez votre horaire de collations et vos types de repas pour voir s'il y a de petits changements que vous pourriez apporter pour faire de votre mieux pendant les entraînements.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Suivi des collations
- École de force : Aire de restauration / Zone de collations
- Guide Fit 5