



SIX-FOURS SWIM CUP

LES CONSEILS DU DOC

« Diététique et Natation, on révise les grands principes avant la SIX FOURS SWIM CUP »

1 les SPÉCIFICITÉS de la NATATION rendent délicates les questions de l'alimentation

Être allongé dans l'eau et maintenir un effort physique ne sont pas des plus confortables pour le système digestif, ils favorisent le reflux gastro-oesophagien peu ou pas symptomatique. Il est souvent méconnu.

Chez l'adolescent comme pour l'adulte, il est parfois difficile de trouver un juste équilibre entre manger sans surcharger son estomac et fournir suffisamment d'énergie aux muscles. De plus on ne peut comparer les demandes énergétiques pour un 100m et celui des épreuves en eau libre de plusieurs kilomètres.

C'est à ses derniers que l'on va s'adresser, pour ceux qui viennent à la SIX FOURS SWIM CUP. Le système digestif et les muscles nécessitent en effet tous les deux un apport important en oxygène et du carburant pour bien fonctionner. Si les deux territoires entrent en compétition, le retentissement sur les performances ne sera pas négligeable. Il est parfois difficile de trouver un juste équilibre entre manger sans surcharger son estomac et fournir suffisamment d'énergie aux muscles, sans oublier le cerveau qui consomme de 15 à 20 % de l'énergie produite par les différents nutriments.

De plus les compétitions de natation commencent tôt, donc le nageur (et toute la famille...) se lève tôt et le nageur fera souvent plusieurs épreuves qui vont s'étaler sur toute la journée parfois.



1 les SPÉCIFICITÉS de la NATATION rendent délicates les questions de l'alimentation

Être allongé dans l'eau et maintenir un effort physique ne sont pas des plus confortables pour le système digestif, ils favorisent le reflux gastro-oesophagien peu ou pas symptomatique. Il est souvent méconnu.

Chez l'adolescent comme pour l'adulte, il est parfois difficile de trouver un juste équilibre entre manger sans surcharger son estomac et fournir suffisamment d'énergie aux muscles. De plus on ne peut comparer les demandes énergétiques pour un 100m et celui des épreuves en eau libre de plusieurs kilomètres.

C'est à ses derniers que l'on va s'adresser, pour ceux qui viennent à la SIX FOURS SWIM CUP. Le système digestif et les muscles nécessitent en effet tous les deux un apport important en oxygène et du carburant pour bien fonctionner. Si les deux territoires entrent en compétition, le retentissement sur les performances ne sera pas négligeable. Il est parfois difficile de trouver un juste équilibre entre manger sans surcharger son estomac et fournir suffisamment d'énergie aux muscles, sans oublier le cerveau qui consomme de 15 à 20 % de l'énergie produite par les différents nutriments.

De plus les compétitions de natation commencent tôt, donc le nageur (et toute la famille...) se lève tôt et le nageur fera souvent plusieurs épreuves qui vont s'étaler sur toute la journée parfois.



2 les repas des jours qui précèdent la compétition (3jours)



Le plat de pâtes la veille d'une compétition est une institution qui a la peau dure dans le monde sportif, voire à l'excès chez certains qui vont manger des pâtes à tous leurs repas pendant 3 jours !!!

L'excès de Glucides (les sucres) déséquilibre l'alimentation et entraîne un stockage sous forme de graisses.

Il faut adapter l'alimentation à la durée de l'effort, c'est du bon sens, mais il faut donner aussi quelques repères. Pour un temps d'effort total inférieur de 45-60' (sur la journée) les réserves normales sont largement suffisantes pour faire face à l'effort. Pour un temps d'effort entre 60-90', une légère augmentation de la qualité de féculents consommés la veille devrait suffire. C'est pour des temps d'effort au-delà de 90' que l'on préconise une augmentation des féculents les 3 Jours précédant la compétition.

Certains préconisent d'augmenter la part des féculents et à chacun des 3 repas de la journée sans pour autant changer la structure des repas. Il faut compenser par une diminution des produits gras tandis que les autres aliments (fruits, légumes, laitages) sont à consommer comme d'habitude. Il faut varier les sources de protéines (poisson, viandes rouges, viandes blanches et les œufs qui reviennent en grâce dans les programmes diététiques).

Les régimes végétariens et le sport, n'ont pas encore été suffisamment documentés pour le moment. Il faut diminuer les produits gras : friture, chips...

2 les repas des jours qui précèdent la compétition (3jours)



Le plat de pâtes la veille d'une compétition est une institution qui a la peau dure dans le monde sportif, voire à l'excès chez certains qui vont manger des pâtes à tous leurs repas pendant 3 jours !!!

L'excès de Glucides (les sucres) déséquilibre l'alimentation et entraîne un stockage sous forme de graisses.

Il faut adapter l'alimentation à la durée de l'effort, c'est du bon sens, mais il faut donner aussi quelques repères. Pour un temps d'effort total inférieur de 45-60' (sur la journée) les réserves normales sont largement suffisantes pour faire face à l'effort. Pour un temps d'effort entre 60-90', une légère augmentation de la qualité de féculents consommés la veille devrait suffire. C'est pour des temps d'effort au-delà de 90' que l'on préconise une augmentation des féculents les 3 Jours précédant la compétition.

Certains préconisent d'augmenter la part des féculents et à chacun des 3 repas de la journée sans pour autant changer la structure des repas. Il faut compenser par une diminution des produits gras tandis que les autres aliments (fruits, légumes, laitages) sont à consommer comme d'habitude. Il faut varier les sources de protéines (poisson, viandes rouges, viandes blanches et les œufs qui reviennent en grâce dans les programmes diététiques).

Les régimes végétariens et le sport, n'ont pas encore été suffisamment documentés pour le moment. Il faut diminuer les produits gras : friture, chips...