

LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

- 1) Je respecte toujours un échauffement de 10 minutes avant de réaliser un effort intense.
- 2) Je bois trois gorgées d'eau toutes les demi-heures d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 3) J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à $- 5^{\circ}$ ou supérieure à $+ 30^{\circ}$.
- 4) Je ne fume jamais une heure avant ni deux heures après une pratique.
- 5) Je ne prends pas de douche froide dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
- 6) Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 7) Je pratique un bilan cardiologique avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
- 8) Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort (*)
- 9) Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort (*)
- 10) Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort (*)

(*) Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique

AVANT-DERNIER REPAS AVANT L'ÉPREUVE

(8-12 HEURES) :

Exemple de "pasta-partie"

- Entrée de crudités ou cuitités
- Spaghetti : 150 g à 500 g secs soit 300g à 1000g cuits al dente, assaisonnement en fonction des goûts personnels
- Viande grillée rouge ou blanche (150g à 200g) cuite selon les habitudes personnelles
- Fromage non fermenté ou produit laitier frais
- Dessert : tarte aux fruits, gâteau de semoule ou de riz, pain d'épices, cake, biscuits, entremet, confiserie , etc...
- En accompagnement :
 - *pain (125g à 250g)
 - *boissons : eau, en quantité modérée pendant, plutôt plus de 30 mn avant et plus de 2 h après

DERNIER REPAS AVANT L'ÉPREUVE

(plus de 3 heures avant)

Entrée

Légumes cuits pour une meilleure digestibilité : haricots verts, betteraves rouges...sauce citron

Plat principal

- Pommes de terre : 300 à 400 g, ou riz ou pâtes (si plus de 8 h avant : 200g à 300g
 - *cuisson à l'eau
 - *avec coulis de tomate selon tolérance
 - * ou 5g de beurre ou margarine ou citron
- 100g à 120g de viande maigre grillée, sans matière grasse : steak haché à 5% de matières grasses ou escalope de poulet, de dinde ou jambon

Dessert + produit laitier

- 1 yaourt nature ou 100g de fromage blanc (0-10%MG) avec sucre, sirop ou miel, ou riz ou semoule au lait avec fruits cuits ou fruits secs
- 1 à 2 fruits crus bien mûrs pelés, selon la tolérance : pomme, poire, pêche, abricot, ou fruits cuits (compote) ou tarte aux fruits, ou biscuits, pain d'épices, petits gâteaux secs avec fruits

Accompagnement

- Pain grillé (80g) ou 1/3 de baguette
- 1 à 2 verres d'eau

REPAS DE RÉCUPÉRATION

Premier temps (0 à 2h)

- Hydratation selon besoin (0,5-1litre/heure environ)
- Alimentation riche en glucides (150g/2heures) simples, puis complexes
- le plus proche de la fin de l'exercice
- puis de façon régulière, poursuivie au-delà de 4 heures

En pratique :

- Boissons
 - * eau assez minéralisée voire bicarbonatée : eau de source, Volvic, Evian, Badoit...et
- glucides simples (Gls)
 - * ou jus de fruits ou boissons fruitées
 - * et/ou lait demi-écrémé (selon tolérance) + Gls
 - * et/ou potage de légumes + Gls
 - * et/ou tisane + Gls
- Glucides simples, puis plus complexes :
 - * sucre (saccharose), miel, bonbons, confiture et/ou pain
 - * barres de céréales
 - * et/ou fruits secs (raisins, abricots, dattes)
 - * et/ou pains d'épices (simple, aux fruits)
 - * et/ou biscuits, gâteaux secs, petits gâteaux
 - * et/ou pâtes de fruits

Deuxième temps (>2h)

- Le soir même, alimentation normocalorique hyperglucidique et surtout normoprotidique (protéines maigres) et hypolipidique :
 - * bouillon ou potage de légumes avec vermicelles, petites pâtes
 - * viande maigre ou poisson (blanc de poulet ou escalope de dinde, rumsteak, steak haché 5% MG, bifteck, faux-filet, jarret, filets de cabillaud ou colin) : cuisson sans matières grasses
 - * glucides : pommes de terre à chair ferme ou riz ou pâtes ou semoule ou polenta avec 5 g de MG
 - * salade verte + jus de citron
 - * laitage : lait demi-écrémé, yaourt nature, fromage blanc à 0-10% de MG
 - * dessert : sucre ou confiture, ou fruits, ou tarte aux fruits, ou biscuits, ou pain d'épices
- pain
- eau

Le lendemain, J1 : alimentation hypercalorique, hyperglucidique, normo à hyperprotidique
Par la suite, J2, J3... : ration d'entraînement

PROGRAMME NUTRITIONNEL
POUR TENDINITE NIVEAU 1

SUPPRIMEZ TEMPORAIREMENT DE VOTRE ALIMENTATION LES ALIMENTS SUIVANTS :

VIANDES:

- * Toutes les viandes grasses
faisandées, marinées, salées, fumées ou en conserve.
- * Mouton
- * Porc (sauf rôti froid et dégraissé).
- * Escargots
- * Abats
- * Gibiers
- * Oie, canard délevage, poule.

CHARCUTERIE :

- * Toutes (sauf jambon de Paris ou york maigres).

GROS GRAS :

- * Beurre
- * Lard, saidoux, graisses de cheval et de boeuf.
- * Autre corps gras au-delà des quantités permises.
- * Graisses cuites
- * Sauces à base de graisses cuites, fritures,
mayonnaises, béarnaise, ragoûts.
- * Olive
- * Cacahuète, noisette, noix, noix de coco, pignon, amande,
pistache, noix de cajou.

POTAGES :

- * Bouillons de viandes
- * Soupes de poissons.
- * Potages en cubes.

POISSONS :

- * Poissons salés, fumés et en conserve.
- * crustacés et mollusques.
- * Poissons gras: arguille, lamproie, murène.

CONFISERIES :

- * Cacao
- * Chocolat

BOISSONS :

- * Vin, cidre, alcools et apéritifs.
- * Thé.