



# La nutrition du cycliste au quotidien

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne



MINISTÈRE  
DES SPORTS

CNDS Le sport  
pour tous

Bourgogne  
Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**

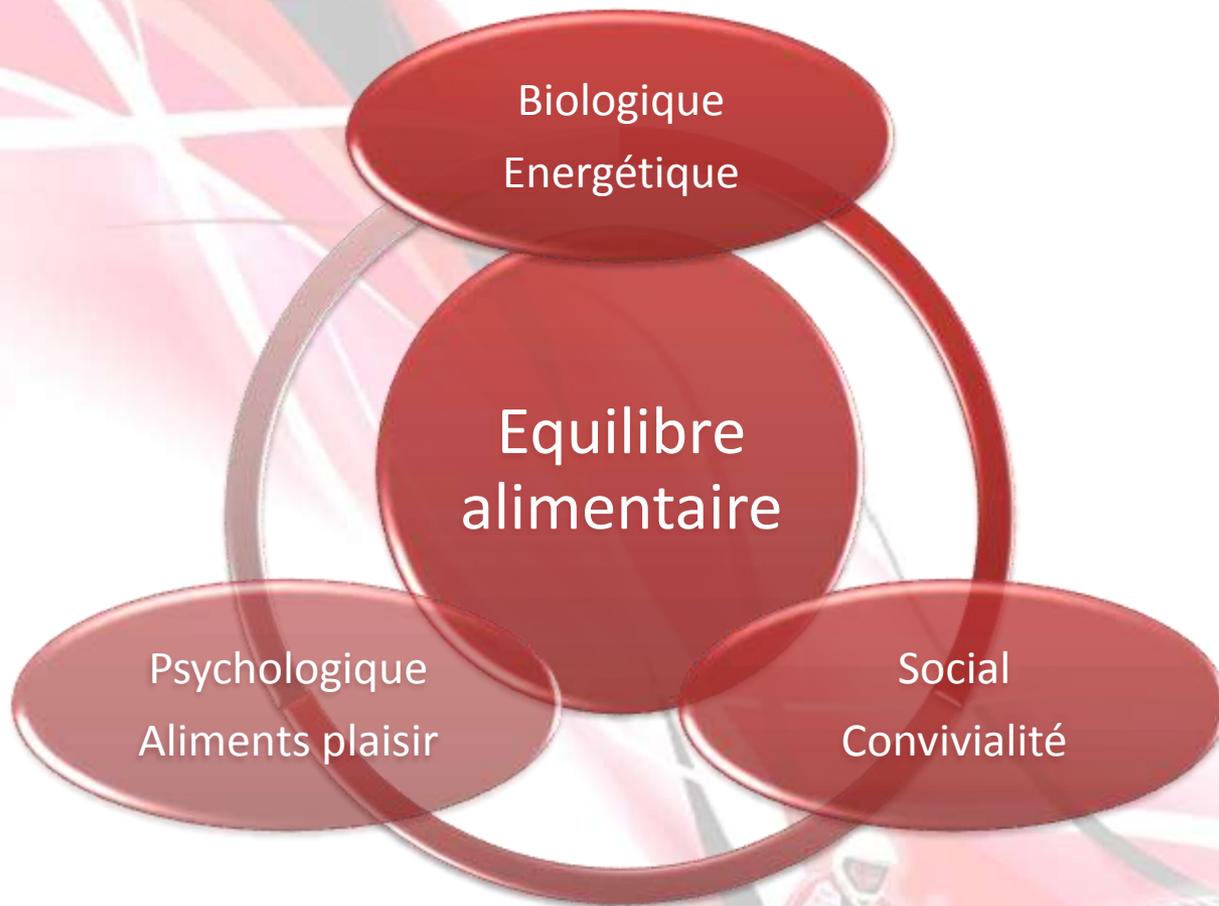
# INTRODUCTION

- Différents aspects de la diététique sportive
- « *La diététique fait partie de la performance au même titre que l'entraînement , c'est une hygiène de vie* » Julien Absalon



# ENERGIE, PLAISIR ET PARTAGE

*La nutrition du cycliste au quotidien*



**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



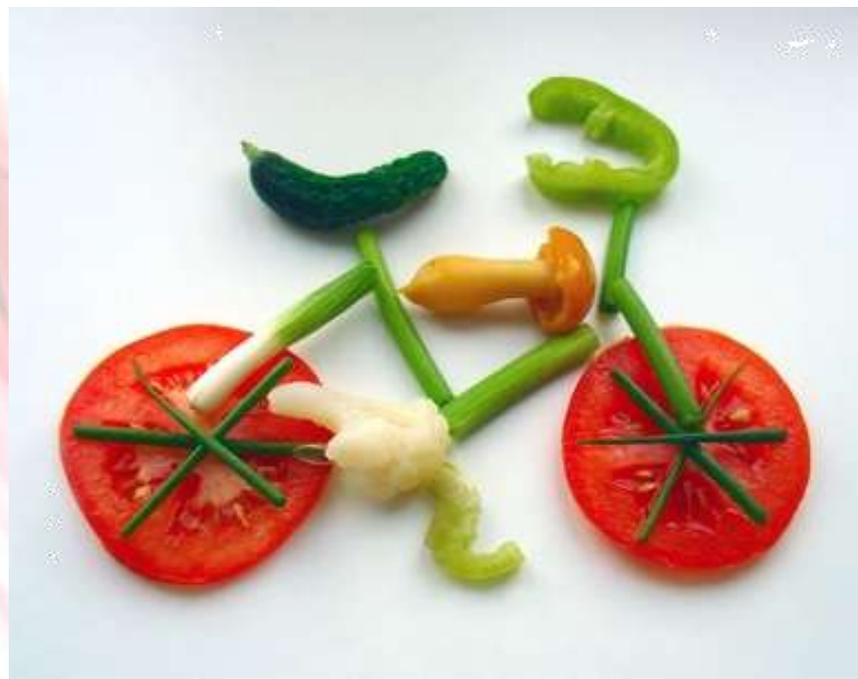
MINISTÈRE  
DES SPORTS

CNDS Le sport  
pour tous



# LES COMPOSANTS

- **Macronutriments:**
  - Glucides
  - Protides
  - Lipides
- **Micronutriments:**
  - Vitamines
  - Oligo-éléments



# Des aliments aux nutriments



Les aliments sont composés de nutriments. Ces derniers apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de cellules qui le composent. Il existe 2 sortes de nutriments.



Aucun aliment ne contient à lui tout seul tous les nutriments nécessaires à notre corps. C'est pourquoi il faut avoir une alimentation la plus diversifiée possible !



Le pain et les petits pois contiennent plus de glucides que de lipides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

**Glucides**



Les noix et le saucisson contiennent plus de lipides que de glucides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

**Lipides**



Le poisson et la viande contiennent plus de protéines que de glucides et de lipides. On les classe donc dans la catégorie des

**Protéines**



Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en grande quantité.

**Macro-nutriments**

Ils correspondent aux nutriments dont notre corps a besoin en petite quantité.

**Micro-nutriments**

**Eau**

Tous les aliments que nous mangeons contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité (sauf l'huile). L'eau est donc un élément essentiel de notre alimentation.

**Épinards**



**Kiwis**



**Oranges**

**Vitamines**



**Saumon**



**Yaourt**

**Sels minéraux**





# LES GLUCIDES

- Fournissent l'**énergie** (*muscle, organes, cerveau...*)
- Ils transitent par le sang (glycémie)
- Peuvent être stockés :
  - Dans le **muscle** (utilisation directe)
  - Dans le **foie**
- Selon leur **Index glycémique**, leur utilisation est rapide ou lente....

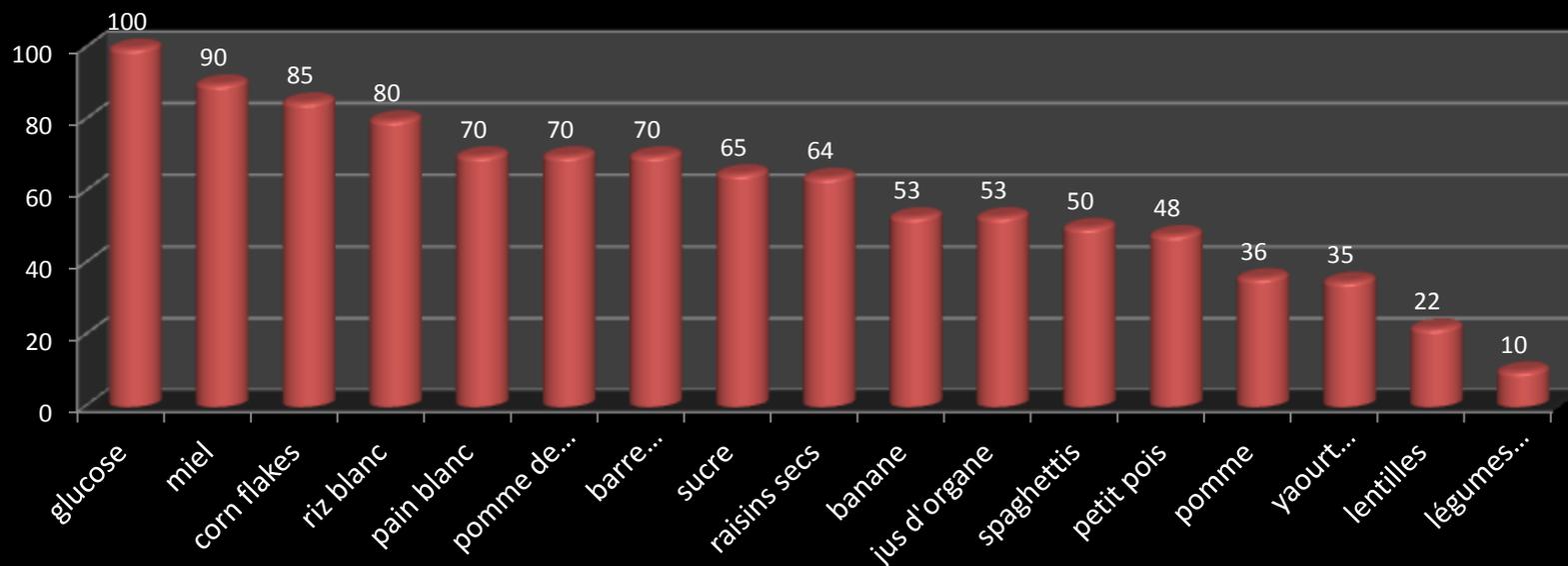




# L'INDEX GLYCEMIQUE

Assimilation  
rapide

Assimilation  
lente





# LES BESOINS EN GLUCIDES

- Composition principale de chaque repas
- Privilégier les index glycémiques bas pour une meilleure assimilation
- A l'effort (pas avant !), utiliser des index élevés.
- De suite après l'effort, il faut recharger (muscle puis foie) en glucides (fenêtre métabolique)



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE  
DES SPORTS





# LES BESOINS EN GLUCIDES

## Besoins cibles en hydrates de carbone

- Récupération immédiate après un exercice épuisant toute calorie - (0-4 heures) : approximativement **1 g par kg** de poids du corps (PC) par heure, consommé à intervalles fréquents ;
- Récupération journalière après une durée modérée d'une séance d'entraînement de basse intensité : **5-7 g par kg PC** par jour ;
- Récupération d'un entraînement en endurance d'intensité modérée à élevée ou stockage glucogénique en vue d'une course longue : **7-10 g par kg MC** par jour.

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



# LES SOURCES DE GLUCIDES

Préferer et varier des sources de glucides complexes

- Diminuer la consommation de pain blanc et préférer des pains complets ou aux graines
- Consommer des céréales au petit *déjeuner* (de type muesli) en évitant les céréales riches en sucres simples et en graisses
- Prendre des collations sucrées après un entraînement intensif et/ou une compétition + une boisson sucrée
- Toujours agréments les prises de *féculents* (pâtes, riz, blé, quinoa, boulgour...) de légumes
- Manger des légumes secs (pois chiches, haricots, lingots, lentilles...)

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet





# LES SOURCES DE GLUCIDES



Que choisir ?





# LES SOURCES DE GLUCIDES

La nutrition du cycliste au quotidien

Valeurs nutritionnelles		
100 g de		
<b>COCO POPS</b>		
Valeur énergétique	: 387 kcal	
	: 1641 kJ	
Protéines	: 5 g	
Glucides totaux	: 85 g	
dont sucres totaux	: 34 g	
dont amidon	: 51 g	
Lipides	: 3 g	
dont saturés	: 1,5 g	
Fibres alimentaires	: 2 g	
Sodium	: 0,5 g	
équivalent Sel	: 1,3 g	

**Ingrédients** : riz, sucre, chocolat (6%) (sucre, pâte de cacao), cacao maigre en poudre, carbonate de calcium, sel, sirop de glucose, extrait de malt d'orge, arôme, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

**Allergènes** : ingrédient issu de l'orge.



Vitamines		en % des AJR*
B1	: 1,2 mg	(83 %)
B2	: 1,3 mg	(83 %)
PP	: 14,9 mg	(83 %)
B6	: 1,7 mg	(83 %)
B9 (acide folique)	: 166 µg	(83 %)
B12	: 0,83 µg	(83 %)
Minéraux		
Calcium	: 456 mg	(57 %)
Fer	: 8 mg	(57 %)
Magnésium	: 50 mg	(17 %)

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



# LES SOURCES DE GLUCIDES

Valeurs nutritives		
100 g de SMACKS		
Valeur énergétique :	374 kcal	
	1587 kJ	
Protéines :	7 g	
Glucides totaux :	82 g	
dont sucres totaux :	43 g	
dont amidon :	39 g	
Lipides :	2 g	
dont saturés :	0,5 g	
Fibres alimentaires :	4,5 g	
Sodium :	traces	
équivalent Sel :	traces	

**Ingrédients** : blé, sucre, sirop de glucose, miel (1 %), huile végétale, carbonate de calcium, caramel, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.  
**Allergènes** : blé.



Vitamines		en % des AJR
B1	: 1,2 mg	(83 %)
B2	: 1,3 mg	(83 %)
PP	: 14,9 mg	(83 %)
B6	: 1,7 mg	(83 %)
B9 (acide folique)	: 166 µg	(83 %)
B12	: 0,83 µg	(83 %)
Minéraux		
Calcium	: 264 mg	(33 %)
Fer	: 8 mg	(57 %)
Phosphore	: 180 mg	(23 %)
Magnésium	: 60 mg	(20 %)



# LES SOURCES DE GLUCIDES

## Valeurs nutritionnelles

*Kellogg's*

100 g de **CORN  
FLAKES**

Valeur énergétique	: 372 kcal	: 1580 kJ
Protéines	: 7 g	
Glucides totaux	: 84 g	
dont sucres totaux	: 8 g	
dont amidon	: 76 g	
Lipides	: 0,9 g	
dont saturés	: 0,2 g	
Fibres alimentaires	: 3 g	
Sodium	: 0,7 g	
équivalent Sel	: 1,8 g	

**Ingrédients :** maïs, sucre, arôme de malt d'orge, sel, sirop de glucose-fructose, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

**Allergènes :** ingrédient issu de l'orge.



Vitamines		en % des AJR*
B1	: 1,2 mg	(83 %)
B2	: 1,3 mg	(83 %)
PP	: 14,9 mg	(83 %)
B6	: 1,7 mg	(83 %)
B9 (acide folique)	: 166 µg	(83 %)
B12	: 0,83 µg	(83 %)
Minéraux		
Fer	: 8 mg	(57 %)

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



Ministère des Sports

Ministère des Sports

CNDS Le sport pour tous



# LES SOURCES DE GLUCIDES

Valeurs nutritionnelles		
Pour 100 g de		
<b>COUNTRY STORE</b>		
Valeur énergétique :	353 kcal	1494 kJ
Protéines :	9 g	
Glucides totaux :	68 g	
dont sucres totaux :	24 g	
amidon :	44 g	
Lipides :	5 g	
dont saturés :	0,9 g	
Fibres alimentaires :	8 g	
Sodium :	0,3 g	
Equivalent sel :	0,75 g	

**Ingrédients :** flocons d'avoine, maïs, blé complet, sucre brun, raisins secs (8,5%), poudre de petit-lait, sucre, son de blé, noisettes (1,5%), pommes séchées (1%), sel, arôme de malt d'orge, miel, sirop de glucose-fructose, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

**Allergènes :** noisette et autres fruits à coque, lait, blé, avoine, ingrédient issu de l'orge.



Vitamines	en % des AJR*
B1	: 0,9 mg (63 %)
B2	: 1 mg (63 %)
PP	: 11,3 mg (63 %)
B6	: 1,3 mg (63 %)
B9 (acide folique)	: 126 µg (63 %)
B12	: 0,63 µg (63 %)
Minéraux	
Calcium	: 290 mg (35 %)
Fer	: 6 mg (43 %)
Magnésium	: 80 mg (25 %)

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



MINISTÈRE  
DES SPORTS

CNDS Le sport pour tous



# LES SOURCES DE GLUCIDES

Valeurs nutritionnelles		
Pour 100 g de		
<b>EXTRA FRUITS</b>		
Valeur énergétique :	462 kcal	
	1936 kJ	
Protéines :	8 g	
Glucides totaux :	58 g	
dont sucres :	26 g	
dont amidon :	32 g	
Lipides :	22 g	
dont saturés :	12 g	
Fibres alimentaires :	6 g	
Sodium :	0,2 g	
équivalent sel :	0,5 g	



## INGRÉDIENTS :

flocons d'avoine, fruits secs (31%) (raisin, noix de coco, banane en morceau (banane, sucre), pomme) sucre roux (sucre, mélasse), huile végétale, farine de blé, sirop de sucre inverti, sel, extrait de malt d'orge, arôme, dextrose, émulsifiant (lécithine de soja), vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

Vitamines	en % des AJR*
B1	: 0,9 mg (63 %)
B2	: 1 mg (63 %)
PP	: 11,3 mg (63 %)
B6	: 1,3 mg (63 %)
B9 (acide folique)	: 126 µg (63 %)
B12	: 0,63 µg (63 %)
Minéraux	
Fer	: 6 mg (43 %)
Phosphore	: 200 mg (25 %)
Magnésium	: 70 mg (23 %)

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



MINISTÈRE  
DES SPORTS

CNDS Le sport pour tous





# LES SOURCES DE GLUCIDES

## Valeurs nutritionnelles

100 g de  
**Special K** Feuilles de  
Chocolat  
Noir



Valeur	: 406	kcal
énergétique	: 1715	kJ
Protéines	: 12	g
<b>Glucides totaux:</b>	<b>72</b>	<b>g</b>
dont sucres totaux:	26	g
dont amidon	: 46	g
Lipides	: 7	g
dont saturés	: 4	g
<b>Fibres</b>		
alimentaires	: 3,5	g
Sodium	: 0,35	g
équivalent sel	: 0,9	g

## Vitamines

en %  
des AJR (2)

B1	: 1,8 mg	(127%)
B2	: 2 mg	(127%)
PP	: 22,9 mg	(127%)
B6	: 2,5 mg	(127%)
B9 (acide folique)	: 254 µg	(127%)
B12	: 1,27 µg	(127%)
C	: 76 mg	(127%)

## Minéraux

Fer	: 8,8 mg	(63%)
Magnésium	: 60 mg	(20%)

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



MINISTÈRE  
DES SPORTS

CNDS Le sport  
pour tous

# CHOISIR SON MUESLI



## Ingrédients

Céréales Complètes Conservation Grade™ (58%) (Flocons d’Avoine, Flocons d’Orge, Pétales de Blé Grillé), 41% de Fruits Secs[Raisins Secs 32,6%, Amandes 7% (Entières et Effilées), Morceaux de Baies Lyophilisées: Cranberry (0,57%), Myrtille (0,57%), Cassis(0,57%)], Graines de Citrouille.

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
Énergie	1530kJ 363kcal
Protéines	9,2g
Glucides	61,6g
Dont - sucres	<b>25,0g</b>
- amidon	<b>36,6g</b>
Lipides	7,3g
Dont saturés	1,2g
Mono-insaturés	<b>3,6g</b>
Polyinsaturés	<b>2,1g</b>
Fibres alimentaires	7,0g
Sodium	Trace
Équivalent en sel	Trace

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**

# CHOISIR SON MUESLI

## Ingrédients

**Céréales Complètes** Conservation Grade™ (66%) (Flocons d'Avoine, Flocons de Blé, Flocons d'Orge), **Fruits Secs & Noix (32%)** [Raisins Secs (18,3%), Dés de Papaye Séchée (4,1%)(Papaye, Sucre de Canne), Rondelles de Banane (1,9%) (Banane, **Huile de Noix de Coco**), **Noix de Coco Grillée** (1,9%), Noix du Brésil Effilées (1,7%), Tranches de Pomme Séchée (1,5%), Amandes Effilées (0,9%)], Graines de Tournesol.



Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
Énergie	1590kJ 378kcal
Protéines	9,2g
Glucides	<b>61,2g</b>
Dont - sucres	<b>18,3g</b>
Lipides	8,9g
Dont saturés	<b>3,0g</b>
Mono-insaturés	<b>3,2g</b>
Polyinsaturés	<b>2,4g</b>
Fibres alimentaires	8,0g
Sodium	Trace
Équivalent en sel	Trace

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



# CHOISIR SON MUESLI

## Ingrédients

**Céréales Complètes** Conservation Grade™ (60%) (Flocons d'Avoine, Flocons d'Orge, Farine d'Avoine), **Sucre de Canne non Raffiné**, **Huiles Végétales** (Huile de Colza, **Huile de Palme**), Farine de Riz, Noix de Coco Séchée, Morceaux de Fraises Lyophilisées (2%), Éclats de Noisettes Grillées, Arôme Naturel.



Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
Énergie	1907kJ 454kcal
Protéines	7,5g
Glucides	67,6g
Dont - sucres	23,4g
- amidon	44,2g
Lipides	<b>15,7g</b>
Dont saturés	<b>4,9g</b>
Mono-insaturés	7,0g
Polyinsaturés	3,6g
Fibres alimentaires	6,1g
Sodium	Trace
Équivalent en sel	Trace

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**

# CHOISIR SON MUESLI

## Ingrédients

**Céréales Complètes** Conservation Grade™ (54%)(Flocons d'Avoine, Flocons d'Orge, Farine d'Avoine), **Sucre de Canne non Raffiné**, **Copeaux de Chocolat Noir** (12%) (Cacao : 70% minimum) (*Pâte de Cacao, Sucre, Beurre de Cacao, Émulsifiant : Lécithine de Soja, Arôme Naturel*), **Huiles Végétales** (Huile de Colza, **Huile de Palme**), Farine de Riz, Noix de Coco Séchée, Éclats de Noisettes Grillées, Arôme Naturel.



Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
Énergie	1949kJ 464kcal
Protéines	7,3g
Glucides	<b>65,3g</b>
Dont - sucres	25,3g
- amidon	40,0g
Lipides	<b>18,0g</b>
Dont saturés	<b>6,9g</b>
Mono-insaturés	7,6g
Polyinsaturés	3,3g
Fibres alimentaires	6,1g
Sodium	Trace
Équivalent en sel	Trace

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**

# FAIRE SON MUESLI

- Acheter plusieurs flocons de céréales en boutique spécialisée :
  - Flocons d'avoine
  - Flocons d'orge
  - Flocons d'épeautre
  - Flocons de maïs...
- Ajouter des fruits secs :
  - Rouges (antioxydants) : Raisins, cranberries, myrtilles, cassis...
  - Autres : pomme, ananas...
- Ajouter quelques graines et oléagineux :
  - Graines de citrouille, de courge...
  - Amandes effilées, noisettes, cerneaux de noix...
- Déguster avec des morceaux de fruits frais, du yaourt, de la compote...



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



# LES LIPIDES

- Fournissent l'**énergie** très lentement
- Ils sont **stockés** dans les cellules adipeuses
- Constituent la **membrane** de nos cellules
- Transportent certaines **vitamines**
- 3 types d'acides gras :
  - Graisses saturées
  - graisses mono-insaturées
  - graisses poly-insaturées

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



# LES BESOINS EN GRAISSES

## Bien choisir ses huiles

- Privilégier les huiles végétales de
  - Olive
  - Colza
  - Noix...
- Attention à la cuisson des graisses



*Les huiles d'origine animale sont souvent saturées (à limiter)  
et les huiles chauffées se saturent (huile d'olive)*

- Mais aussi
  - les volailles
  - les poissons gras
  - les noix et amandes

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



# LES PROTIDES

- Suites d'acides aminés (20 essentiels)
- Construction de nos cellules et notamment de la **masse musculaire**
- Effort long et intense, ils peuvent fournir de l'**énergie**

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE  
DES SPORTS





# LES BESOINS EN PROTEINES

La nutrition du cycliste au quotidien

- Besoin normal quotidien (15-20 % de l'alimentation quotidienne), soit :
  - 0,8 g/ kg à 1,2 g/kg
- Besoin d'un apport à l'issue d'un effort long et intense (après une course ou un entraînement difficile).
- Pour une meilleure assimilation, il est nécessaire de coupler avec un du glucose (le fameux baguette-jambon)



MINISTÈRE  
DES SPORTS



Conseil régional



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Formation Fédérale - E. Brunet



# LES SOURCES DE PROTÉINES

## Les aliments riches en protéines

- On obtient **10 g de protéines** dans chacun de ces aliments ci-dessous :
- 2 petits oeufs
- 300 ml de lait de vache
- 20 g de lait écrémé en poudre
- 30 g de fromage
- 200 g de yaourt
- 35-50 g de viande, de poisson ou de poulet
- 4 tranches de pain
- 90 g de céréales au petit déjeuner
- 2 tasses de pâtes bouillies ou 3 tasses de

riz

- 400 ml de lait de soja
- 60 g de noix ou de graines
- 120 g tofu ou viande de soja
- 150 g légumes ou lentilles
- 200 g de haricots cuits
- 150 ml de yaourt aux fruits ou d'un supplément de repas liquide

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



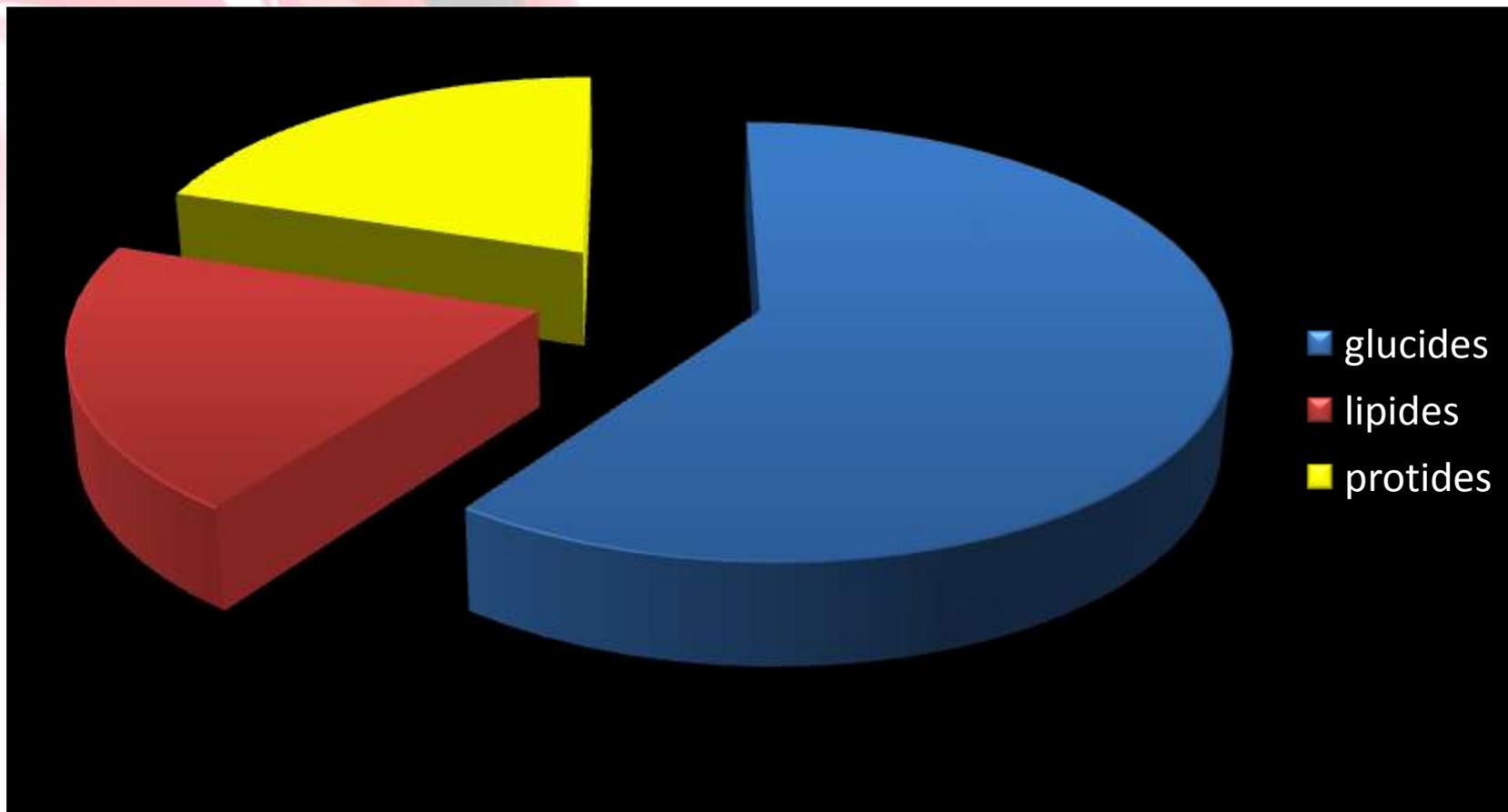
MINISTÈRE  
DES SPORTS





# LA RATION QUOTIDIENNE

La nutrition du cycliste au quotidien



# L'appareil digestif



## 1 - La bouche

Les aliments sont introduits dans la bouche. Ils sont réduits en petits morceaux par les dents et **lubrifiés** par la salive. Ce liquide sert aussi à digérer en partie l'amidon, un élément qui se trouve, entre autres, dans le pain. Puis la langue pousse la nourriture mastiquée au fond de la bouche.

## 2 - L'œsophage

En se contractant, il conduit les aliments dans l'estomac.

## Le foie

Il fabrique et stocke la bile dans la vésicule biliaire. La bile est ensuite envoyée dans l'intestin grêle. Elle sert à digérer les graisses.

## 4 - L'intestin grêle

Il termine la transformation des aliments grâce aux sucs digestifs fabriqués par le pancréas et à la bile venue du foie. La **muqueuse** de l'intestin fait ensuite passer les éléments nutritifs, appelés aussi « nutriments », dans le sang.

## 3 - L'estomac

Il brosse les aliments pendant plusieurs heures grâce à des contractions musculaires. De l'acide et des sucs digestifs (des produits chimiques) réduisent les aliments en morceaux encore plus petits. Ils se transforment peu à peu en une sorte de bouillie.

## Le pancréas

Il fabrique un suc digestif (le suc pancréatique), qu'il déverse dans l'intestin grêle.

## 5 - Le gros Intestin

Il récupère ce qui reste des aliments et qui ne peut être absorbé par le sang. Il rejette ces déchets sous forme d'excréments par l'anus.

Organe ayant pour fonction de produire des sucs ou de la bile permettant la digestion.

AIR FROIDE





Pour pouvoir utiliser les aliments que tu avales, ton corps doit les digérer, c'est-à-dire les transformer et les réduire en de minuscules morceaux, les nutriments. C'est le rôle du système digestif, un long tube partant de la bouche et allant jusqu'à l'anus.

# La digestion

1 07:50

Les aliments sont mastiqués dans la bouche grâce aux dents et recouverts de salive avant de descendre par l'œsophage jusqu'à l'estomac.

2 08:00

Les aliments restent 3 à 4 heures dans ton estomac. Aspergés d'acides, ils se transforment en bouillie. Les **féculents** et les sucres sont digérés en premier, les graisses en dernier.

3 12:00

La bouillie passe ensuite dans l'intestin grêle où elle est aspergée de produits chimiques issus du foie, du pancréas et de l'intestin. Elle se décompose alors en nutriments et passe dans le sang. Celui-ci les acheminera vers les cellules en fonction de leurs besoins.

### Le rôle du foie

Le foie produit une substance, la bile, qui facilite la digestion des graisses. Il trie aussi ce qui doit ou non passer dans le sang.

4 07:45

### La flore intestinale

La flore intestinale se compose des nombreuses **bactéries** qui vivent dans notre gros intestin et notre côlon. Certaines sont bonnes, d'autres mauvaises pour notre santé. Quand les bonnes bactéries sont plus nombreuses que les mauvaises, la digestion se passe bien. Dans le cas contraire, la digestion est perturbée. Pour avoir un bon équilibre, consomme des aliments contenant des **probiotiques**.

5 22:00

Le reste passe dans ton côlon puis dans ton rectum pour y être stocké jusqu'à ce que tu ailles aux toilettes.

6 19:00

Les substances dont notre corps n'a pas besoin continuent leur voyage dans le gros intestin. L'eau y est séparée du reste.



Œsophage

Estomac

Intestin grêle

Gros intestin (côlon)

Rectum





# VITAMINES, OLIGO-ÉLÉMENTS ET ANTI-OXYDANTS

Exercice intensif

**Besoins** en fer, cuivre, manganèse, magnésium, sélénium, sodium, zinc, et vitamines A, C, E, B6 et B12

**importants**

**Nutriments riches** tels que les légumes, les fruits, les fèves, les graines, les viandes maigres, les poissons, les produits laitiers et les huiles non saturées

**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**





# L'HYDRATATION

- L'eau est indispensable
- > 60% du poids du corps
- Le besoin est permanent
- Boire avant la sensation de soif
- Boire par prises fractionnées du matin au couché 1,5 L par jour, plus boire en mangeant
- Pendant l'effort un bidon toutes les heures



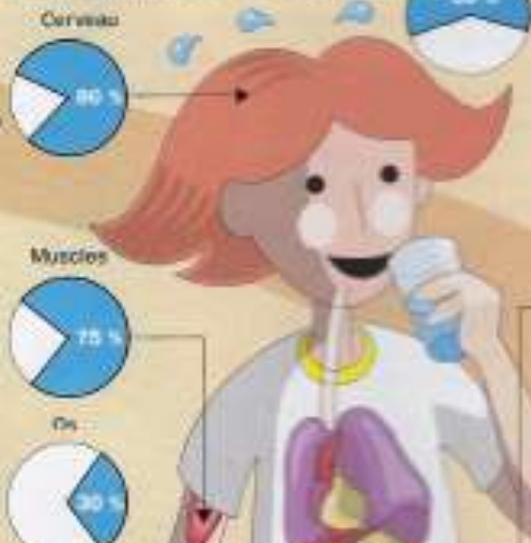
# L'eau nous est indispensable



## Le sport

Le sport entraîne une perte en eau. En effet, lorsqu'on fait travailler ses muscles, ils s'échauffent. L'organisme fabrique alors de la sueur pour faire baisser la température du corps. Un sportif peut ainsi perdre 2,5 litres d'eau en 1 heure. Il faut donc boire lorsqu'on s'active, surtout s'il fait chaud, et avant d'avoir soif.

## Composition en eau du corps



## Boire, c'est vital

Pour être en bonne santé, il faut consommer 2,5 litres d'eau par jour. Entre 1 et 1,5 litre en buvant (6 à 9 verres d'eau par jour), mais aussi 1 litre en mangeant. Boire apporte aussi au corps de nombreux minéraux indispensables pour la santé.

## Les reins

Au bas de notre dos, ils permettent de trier ce qui est utile ou pas dans le sang. Ce qui n'est pas utile part dans la vessie avec tous les déchets : c'est l'urine.

## La vessie



## Les aliments

Les aliments nous apportent de l'eau chaque jour. L'eau est aussi indispensable pour laver ou cuire les aliments.

## Composition en eau des aliments



## L'hygiène

L'eau est indispensable à la propreté du corps. Se laver chaque jour permet d'enlever la transpiration et les impuretés. Pour se débarrasser des microbes porteurs de maladies qui s'accumulent sur notre peau, il faut se laver les mains avant le repas et après être allé aux toilettes. Et ne pas oublier de se brosser les dents !





# L'HYDRATATION

La nutrition du cycliste au quotidien

Perte 1% poids en  
Eau

Diminution de  
10% performance

# L'HYDRATATION

- Boire avant l'effort de l'eau
- Boire une boisson enrichie en glucose pendant l'effort avec une pointe de sel (1 sachet de sel de la cantine !)
- Après l'effort boisson riche en bicarbonates et sodium (Vichy Célestin, Saint Yorre, Badoit) avec des glucides (sirop ou jus de fruit)
- Attention à certaines boissons énergétiques

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional

Formation Fédérale - E. Brunet



# BIEN S'HYDRATER

- Toujours avoir SA bouteille
- Boire de l'EAU
- Laver SES bidons après chaque sortie
- Utiliser une boisson glucosée pendant l'exercice avec du sel s'il fait très chaud
- Boire de l'eau gazeuse + jus de fruit après l'effort

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE  
DES SPORTS



# VITAMINES ET OLIGO ELEMENTS - REGLES

- Prendre tous ses repas normalement
- Manger et faire des variétés d'aliments
- Systématiser des collations légères et nutritives
- Réduire les « fast-foods », les boissons énergisantes, les barres sucrées chocolatées...
- Privilégier fruits et légumes secs
- Manger des aliments de saison

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



# VITAMINES ET OLIGO ELEMENTS - REGLES



Inclure des fruits et des légumes à chaque repas. Les couleurs vives de beaucoup de fruits et légumes sont un signe de haute teneur en vitamines et anti-oxydants. Faites en sorte de remplir votre plat avec des aliments hautement colorés pour vous assurer d'un apport suffisant de l'ensemble de ces composants diététiques favorable à la santé. Il est bon de s'assurer que vous “ **mangez en arc-en-ciel** ” chaque jour en choisissant des fruits et des légumes de chacun des schémas suivants:

- Blanc : chou-fleur, bananes, oignons, pommes de terre
- Vert : brocoli, salade, pommes vertes et raisins
- Bleu/violet : myrtille, prune, raisins
- Orange/Jaune : carotte, abricot, pêches, orange, mangue
- Rouge : tomates, pastèques, cerises, baies, pommes rouges, agrumes rouges

Emmanuel BRUNET

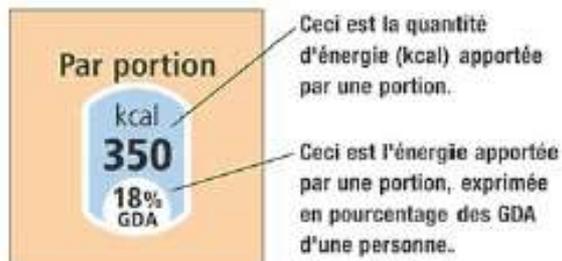
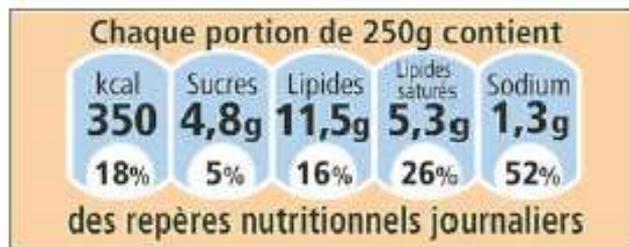
Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet

# APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES



Comprendre l'étiquetage alimentaire



# QUELQUES FAUSSES IDEES





# QUELQUES FAUSSES IDEES

- Après la course, je peux manger n'importe quoi...



# EN CAFETERIA OU AU RESTO

- Se renseigner des établissements sur le trajet / le lieu du déplacement
- Vérifier l'horaire du repas
- Planifier ce que l'on doit manger (*veille d'épreuve, avant l'entraînement, soir de compétition...*)



Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE  
DES SPORTS



# EN CAFETERIA OU AU RESTO

- *Le menu fournit de précieuses indications.*

« frit, croustillant, pané, à la crème, au beurre, gratiné et sauce au jus ... »

Forte teneur  
en matière  
grasse

« cuits à la vapeur, grillés, bouillis, grillés au feu de bois, pochés ... »

Meilleur  
choix



# EN CAFETERIA OU AU RESTO

Planifier de que l'on doit manger



Se renseigner sur les  
informations nutritionnelles



Se détendre et manger  
lentement



# PRÉFÉRER LE REPAS EMPORTÉ

- Eviter les « sandwiches » tout prêt
- Interdiction de chips, charcuterie, biscuits...
- Boire de l'eau
- Pensez aux fruits et légumes
- N'oubliez pas un laitage
- Respecter la quantité (*1 sandwich ne peut remplacer 1 entrée + 1 plat*)



# PRÉFÉRER LE REPAS EMPORTÉ

E  
X  
E  
M  
P  
L  
E

- Une salade verte + parmesan + betteraves + œuf cuit en tranches + sel + poivre
- Une « mignonette » d'huile d'olive
- Une tranche de jambon (à la coupe = 100 g environ), éventuellement dans un sandwich avec salade et Saint Moret
- Une portion de féculents (riz, pâtes, blé) avec tomates, maïs, (et légumes de saison crus ou cuits). Avec un filet d'huile d'olive
- Un laitage
- Une portion de fruits frais

# LES BONS USAGES ALIMENTAIRES

- S'hydrater en permanence (bouteille d'eau personnelle)
- Recharge glucidique après chaque effort
- Ne pas sauter de repas
- Prévoir et planifier ses repas lors de déplacements à l'extérieur
- Toujours disposer de fruits frais de saison, de fruits secs
- Privilégier les huiles polyinsaturées
- Diminuer les mauvaises graisses ou celles cachées

Emmanuel BRUNET

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional

Formation Fédérale - E. Brunet



MINISTÈRE  
DES SPORTS

CNDS Le sport  
pour tous





## *La nutrition du cycliste au quotidien*

# Questions ?



**Emmanuel BRUNET**

Conseiller Technique Régional de Cyclisme en Bourgogne

Conseil régional



**Formation Fédérale - E. Brunet**



MINISTÈRE  
DES SPORTS

CNDS Le sport  
pour tous