

L'alimentation du sportif

Fiche
1

Que m'apporte une bonne alimentation ?

MAINTENIR MON POIDS 


BIEN DORMIR 

RÉCUPÉRER 

AMÉLIORER MES PERFORMANCES 

RESTER CONCENTRÉ 

ÉVITER LE SURMENAGE 

ÉVITER LES BLESSURES 

AUGMENTER MA MASSE MUSCULAIRE 

BIEN S'ADAPTER AUX TEMPÉRATURES 

ÉVITER LES INFECTIONS, LES RHUMES,... 

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER   
POUR GAGNER

L'alimentation du sportif

Fiche

1

Pour beaucoup de sportifs,
l'alimentation permet de :

**PERDRE
DU POIDS**



**ÊTRE PERFORMANT
EN COMPÉTITION**

C'est vrai ! Mais l'alimentation sert
aussi à beaucoup d'autres choses



INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEU
MANGER 
POUR **GAGNER**

L'hydratation du sportif

Fiche
2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?



**DE LA SENSATION
DE FATIGUE**



DES PERFORMANCES



**DU RISQUE
DE BLESSURES**



**DE LA
CONCENTRATION**



**DU TEMPS
DE RÉACTION**



**DU RISQUE DE
COUP DE CHALEUR**

INSEP
Centre de Champion

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

*BIEN
MANGER
POUR
GAGNER*

L'hydratation du sportif

Fiche
2

Comment savoir si je bois suffisamment ?

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



UN TEST SIMPLE :


Poids
Juste avant
l'entraînement

—


Poids
Dès la fin de
l'entraînement

=

Sueur perdue
et non remplacée



Ne doit pas dépasser
2% du poids de corps

VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ?
N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER

INSEP
Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN
NUTRIR POUR
GAGNER