

JEREMY CLEMENS

GUIDE PREMIUM · NUTRITION ·
PERFORMANCE

L'assiette du sportif

Construire chaque repas pour performer, récupérer et durer.
Les macronutriments, le petit-déjeuner, les collations et le
timing — sans dogme, sans régime miracle, fondé sur la
science.

Performance Coaching · Bruxelles · www.coachjeremy.be





Bien manger n'est pas se priver — c'est s'équiper

Une alimentation choisie optimise l'entraînement, accélère la récupération, maintient un physique stable, réduit le risque de blessure et de maladie, et garantit d'arriver prêt le jour J. Aucun aliment n'est « magique » et aucun n'est à bannir : ce qui compte, c'est l'équilibre global et la régularité. Premier principe non négociable : **tout régime sans féculents est un mauvais régime.**



MACRO 1 · GLUCIDES

Le carburant — surtout autour de l'effort

Le glucose est le meilleur carburant à l'effort : il alimente la glycolyse et reconstitue le glycogène musculaire. Privilégiez les **glucides complexes** (féculents complets, légumineuses, flocons) au quotidien, et réservez les glucides rapides autour de la séance. Plus l'effort est long et intense, plus la part glucidique monte.

Repère : un effort > 1 h vide vos réserves. On les remplit avant, on les soutient pendant, on les recharge après.



MACRO 2 · PROTÉINES

Réparer et construire le muscle

Les protéines maintiennent et développent la masse musculaire, surtout en période de perte de poids. Visez **1,2 à 2 g/kg/jour** selon votre activité, répartis sur la journée (et non concentrés sur un seul repas). Associer protéines + glucides après l'effort améliore la synthèse des deux. Au-delà de ~2 g/kg, le bénéfice est marginal et la charge rénale augmente chez les personnes prédisposées.

À l'effort, les BCAA isolés ne servent à rien : pas de réserve d'acides aminés à puiser sans léser les organes.



MACRO 3 · LIPIDES & VÉGÉTAUX

Les bonnes graisses et la couleur dans l'assiette

Toutes les huiles ne se valent pas : privilégiez les **insaturées** (olive, colza, noix, lin — oméga-3 et 9), limitez les saturées (coco, palme) et fuyez les trans (industriels). Fruits et légumes colorés apportent fibres (transit, satiété), vitamine C (antioxydant, synthèse du collagène), magnésium (relâchement musculaire) et polyphénols (récupération). La banane n'est pas « colorée » au sens des polyphénols.



RYTHME · COLLATIONS

Quand intercaler une collation

Si plus de 3 h séparent un repas de l'entraînement, ajoutez une collation. Si vous finissez la séance plus de 2 h avant le repas, ajoutez une collation. Après une séance intense (HIIT, muscu), visez dans les 2 h une collation **glucidique + protéinée**. Au-delà de 15 sur l'échelle de Borg en soirée, une petite collation 1 h avant le coucher aide à récupérer.

Exemple avant une course : un apport glucidique 1 h avant (ex. croque banane-chocolat).

Le petit-déjeuner et la journée type

Il n'existe pas un seul « bon » petit-déjeuner mais une logique : une source de glucides complexes, une source de protéines, un fruit, une matière grasse de qualité, et de l'eau. On module les quantités selon l'heure et l'intensité de la séance du jour.

Moment	Objectif	Exemple concret
Petit-déjeuner	Stabiliser l'énergie	Flocons d'avoine + skyr + fruits rouges + noix
Déjeuner	Construire & soutenir	Féculent complet + protéine maigre + légumes + huile d'olive
Collation pré-séance	Carburant	Banane + poignée d'amandes (60-90 min avant)
Post-séance (< 2 h)	Recharger & réparer	Glucides + protéines (ex. riz + poulet, ou shake + fruit)
Dîner	Récupérer la nuit	Légumes + protéine + glucides complexes (favorisent l'endormissement)

Ce que dit la science. Sur les réseaux sociaux, 86 % des contenus nutrition ne sont pas fondés sur la science et 90 % sont promotionnels. La référence professionnelle citée en cours est **mysportscience** (Asker Jeukendrup). Méfiez-vous des promesses « rapides » : la performance durable vient de la cohérence, pas des extrêmes.

Source : cours Diététique du sportif (COSV-3120) — synthèse interne Coach Jérémy.

La règle des 4 couleurs. À chaque repas principal, posez-vous une question simple : ai-je un féculent, une protéine, un légume/fruit coloré, et une bonne matière grasse ? Si oui, vous mangez déjà mieux que 90 % des contenus que vous croisez en ligne.



Votre nutrition, calée sur votre entraînement

Je construis votre plan alimentaire en fonction de vos séances, vos contraintes et vos objectifs — sans régime, sans interdit absurde. Bilan, plan, suivi.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémy Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et non médicale ; en cas de pathologie ou de trouble du comportement alimentaire, consultez un médecin et un diététicien. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).