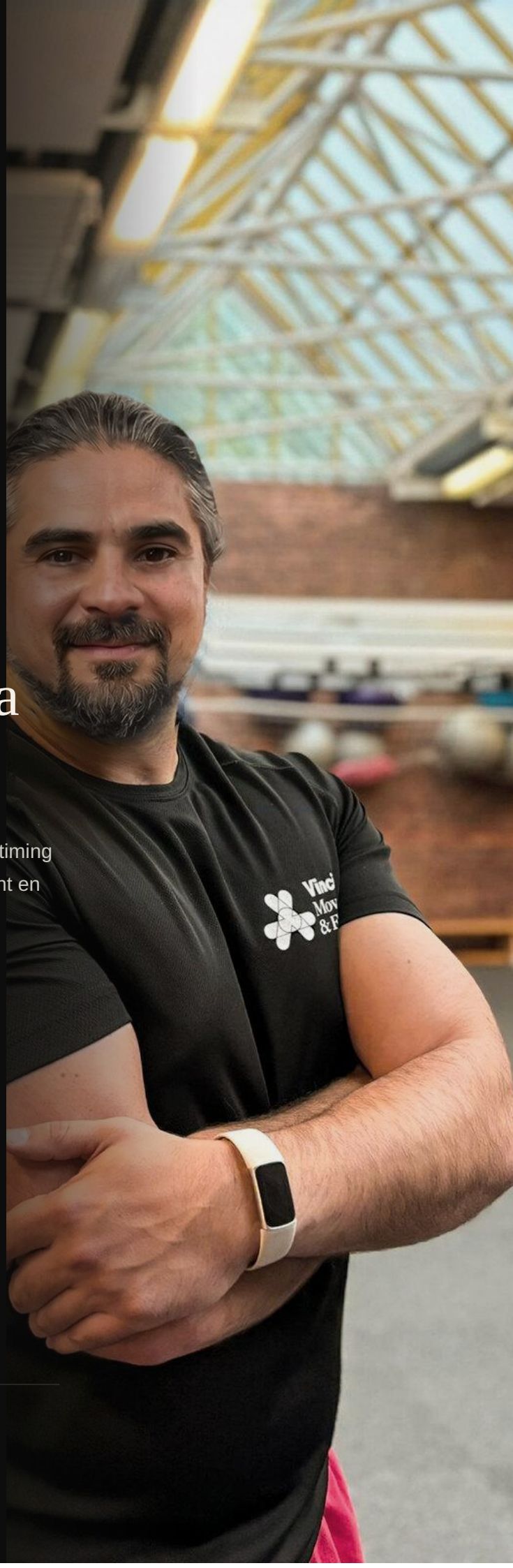


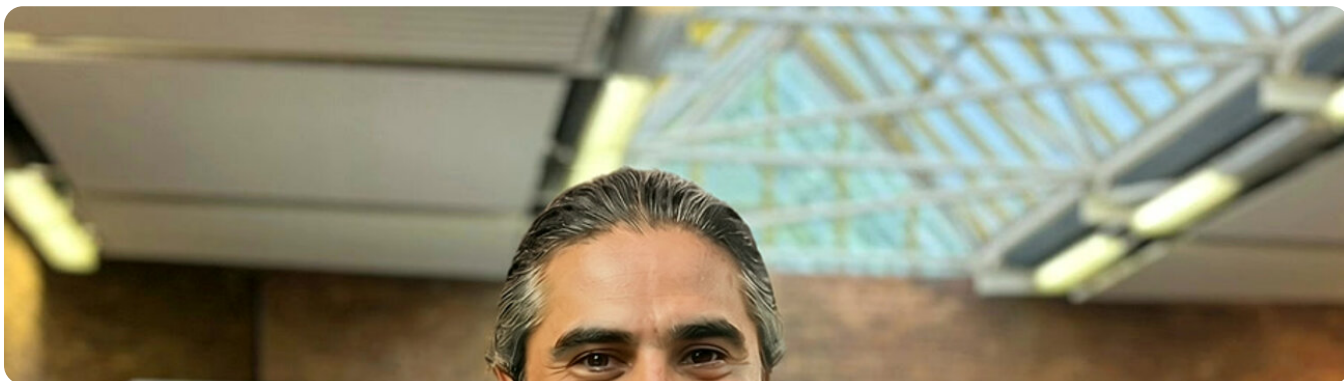
JEREMY CLEMENS

GUIDE PREMIUM · NUTRITION ·
COMPÉTITION

Nutrition autour de la séance

Avant, pendant, après — et la veille du jour J. Le bon timing des repas et des collations transforme un entraînement en progrès et une compétition en réussite. Le protocole complet du sportif.





Le timing fait la différence

À entraînement égal, ce que vous mangez *autour* de l'effort décide d'une grande partie du résultat. L'objectif est simple : arriver avec le plein de glycogène, tenir l'effort sans creux, et recharger vite pour récupérer. Voici comment organiser vos repas les jours d'entraînement, la veille d'une compétition et le jour J.



AVANT · LE DERNIER REPAS

3 h avant : repas complet, digeste

Prenez votre dernier repas complet environ **3 h avant** l'effort : glucides complexes en base, protéines maigres, peu de graisses et de fibres (qui ralentissent la digestion). Si la séance arrive plus de 3 h après le dernier repas, intercalez une collation glucidique 60-90 min avant (ex. banane, pain + miel, compote).

Rien de nouveau le jour J : on ne teste jamais un aliment inconnu avant une compétition.



PENDANT · TENIR L'EFFORT

Hydrater, et alimenter si > 1 h

Pour un effort < 1 h : de l'eau suffit. Au-delà, ajoutez des glucides : ~30 g/h entre 1 et 2 h, ~60 g/h entre 2 et 3 h, jusqu'à 90 g/h au-delà (mélange glucose/fructose). Buvez 400 à 800 ml de liquide par heure, en petites gorgées régulières. C'est ce qui évite l'hypoglycémie et le « mur ».



APRÈS · LA FENÊTRE DE RÉCUPÉRATION

Dans les 2 h : glucides + protéines

Après une séance intense, visez dans les 2 h une prise **glucidique + protéinée** : les glucides rechargent le glycogène, les protéines réparent les fibres, et associer les deux améliore la synthèse de chacun. Exemple éprouvé : une banane + du lait chocolaté + du lait demi-écrémé, ou riz + poulet. N'oubliez pas de réhydrater (~1,5× le volume perdu, avec un peu de sodium).



COMPÉTITION · LA VEILLE & LE JOUR J

Recharger les réserves, sécuriser la digestion

La veille : augmentez la part de glucides complexes (recharge en glycogène), hydratez-vous, limitez gras et fibres le soir, dormez. **Le jour J** : dernier repas 3 h avant, familier et digeste ; collation glucidique si l'attente se prolonge ; hydratation contrôlée jusqu'au départ. Après : on applique la fenêtre de récupération, surtout si une autre épreuve suit.

Exemple — journée d'un sportif de force (~2950 kcal)

Moment	Contenu (version optimisée)
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine (80 g) + lait écrémé + 2 mandarines
Matinée	Pain gris (2 tr.) + minarine oméga-3 + gouda + tomate
Midi	Potage + pâtes (140 g cru) + viande/poisson (150 g) + légumes cuits
Avant l'entraînement	Sandwich sucré (40 g)
Pendant	Eau
Après l'entraînement	Banane + 1 berlingot lait chocolaté + 1 berlingot lait ½ écrémé
Soir	Potage + viande/poisson (125 g) + légumes + riz (70 g cru) + huile de colza

Apports : ≈ 2,0 g protéines/kg/j et ≈ 5,1 g glucides/kg/j. Exemple pédagogique à individualiser selon votre poids, votre sport et vos objectifs.

Ce que dit la science. La pyramide alimentaire de base représente l'essentiel de la performance nutritionnelle ; l'alimentation péri-compétition vient ensuite, et les suppléments seulement au sommet, après avis d'un professionnel. Les erreurs les plus fréquentes chez les sportifs d'équipe : structure déstructurée, hydratation inadéquate, excès de produits raffinés et de graisses cachées, fruits/légumes insuffisants.

Source : « Alimentation compétitive » — S. Pieters (diététicien ADEPS), cours COS3, synthèse Coach Jérémy.

Les commandements du sportif. La pyramide tu graviras · l'eau tu boiras (urines claires tu viseras) · deux fruits par jour · des légumes de trois sources · des féculents à chaque repas · un petit-déjeuner chaque matin · une collation avant chaque entraînement · une récupération optimale tu soigneras · et avant tout supplément, un conseil d'abord tu demanderas.



Votre stratégie nutritionnelle de compétition

Préparation d'un match, d'une course, d'un combat : on cale ensemble vos repas de la semaine, de la veille et du jour J, minute par minute.

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

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et non médicale ; à individualiser avec un diététicien pour la compétition de haut niveau. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).