

Intégrer des stratégies nutritionnelles à l'entraînement, pour optimiser la préparation aux tournois



Ariane Lavigne, Dt.P.

Nutritionniste du sport
Olympienne Sotchi 2014
VIVAï, Experts en nutrition

29 mai 2025

*Conférence des entraîneurs de
Tennis Québec*

Nutritionniste du sport depuis 2007 & Olympienne en snowboard Sotchi 2014



AU MENU AUJOURD'HUI :



En tant qu'entraîneur, l'objectif de la présentation est que vous puissiez guider vos joueurs sur:

- 1) Les délais et le choix d'aliments avant un match**
- 2) Les meilleures options de collations pendant et après l'effort**
- 3) Les aspects à considérer avant d'intégrer une boisson sportive**

RÔLES DES MACRONUTRIMENTS

GLUCIDES

Source d'énergie #1
cerveau et muscles
(*glycogène*)

PROTÉINES

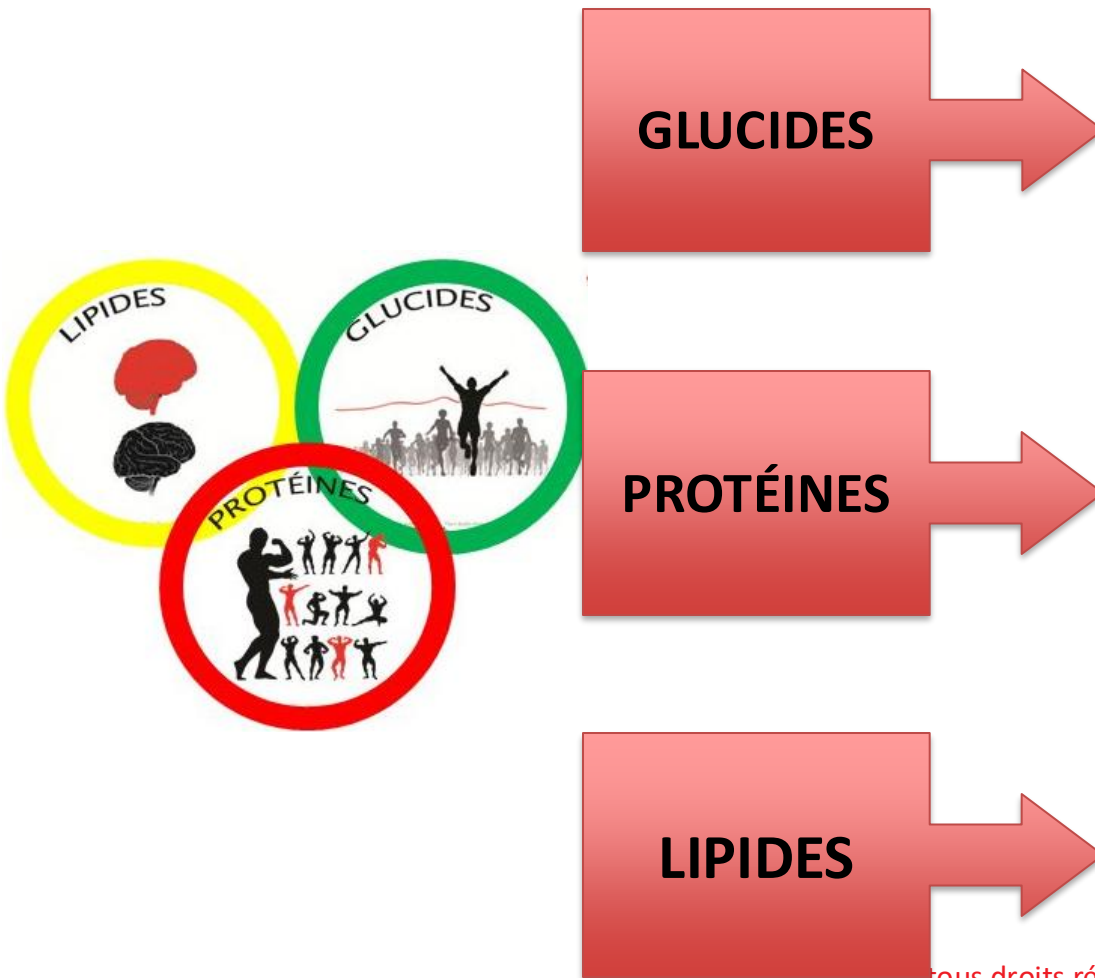
**Construction et
réparation**
Muscles, tissus, organes
ADN, fonction immunitaire

LIPIDES

Source d'énergie #2
Réserve et source énergie
long terme
Transport vitamines
Fabrication hormones...



DANS QUELS ALIMENTS ?



- Fruits
- Pâtes, riz, couscous, quinoa
- Pommes de terre, maïs
- Pain et craquelins
- Légumineuses
- Céréales
- Sirop, sucre, miel, confiture
- Boisson énergétiques, jus

- Viande
- Poisson et fruits de mer
- Œufs
- Produits laitiers
- Noix et graines
- Légumineuses et tofu

- Huiles
- Noix, olives, avocat
- Poissons gras
- Viande et charcuteries
- Fromage, crème, beurre
- Pâtisseries
- Fritures

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des
légumes et
des fruits en
abondance



Con
des
prot

Journée active:

Délai de digestion repas
complet AVANT effort:
environ 2h

pesto, mayonnaise etc en
quantité modérée

...
pomme de terre avec
pelure, patate douce,
légumineuses, maïs, pois
vert...

Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

Les délais et le choix d'aliments avant un match



Selon le délai...

Délai	Choix optimal de repas/collation	Exemples
>2 heures avant	Repas complet 250-500ml d'eau 	Déjeuner: •Toasts ou bagel •Œufs, fromage léger ou beurre de noix •Yogourt ou boisson végétale •Fruit Diner/souper: •Salade de pâtes ou sandwich avec poulet, légumes et un peu de mayo •Fruit ou yogourt

Liste d'idées de repas avant un entraînement ou une compétition:

DÉJEUNERS	DINERS/SOUPERS
Rôties avec confiture, œufs à la coque et un bol de fruits	Pizza maison sur pain pita avec sauce tomate, poulet grillé, légumes et un peu de fromage mozzarella
Bol de gruau, quelques amandes/noix/graines et une banane coupée en tranches et yogourt	Sandwich au poulet, laitue, tomates, un peu de mayonnaise légère et un fruit
Bol de céréales avec du lait/boisson de soya et des petits fruits	Salade de pâtes, thon ou légumineuses (si toléré) et légumes grillés
Pain doré avec fruits et sirop d'érable, et bol de yogourt	Spaghetti avec sauce à la viande (bœuf extra maigre ou tvp-lentilles) et salade avec un peu de vinaigrette
Bagel au beurre d'arachide avec une orange et un verre de lait/boisson de soya	Bol asiatique maison avec tofu et légumes sautés ou cuits au four servi avec du riz vapeur.

Hydratation avant un match

Hydratation:

- 5-10ml/kg $\approx$ 2h avant:
 - 40kg= 200-400ml
 - 70kg= 350-700ml
- Viser urine claire et abondante avant le match



Selon le délai...

Délai

Choix optimal de
repas/collation

Exemples

Environ 1h avant

Collation ou repas léger à base de
glucides;
modéré en protéines et faible en gras
250-500 ml d'eau



Céréales/gruau avec petits
fruits et yogourt

OU

Craquelins/petit tortilla avec
fromage léger ou beurre de
noix*

OU

Muffin maison/barre tendre,
fruit et pudding de soya ou
yogourt

OU

Smoothie à base de fruit,
yogourt, lait ou boisson
végétale



Selon le délai...

Délai

Choix optimal de
repas/collation

Exemples

<30min avant

Au besoin:
collation à base de glucides
faible en gras, protéine et
fibre +
150-350 ml d'eau

COLLATION LÉGÈRE
LIGHT SNACK

CHOISIR 1 À 2 !
CHOOSE 1 OR 2!

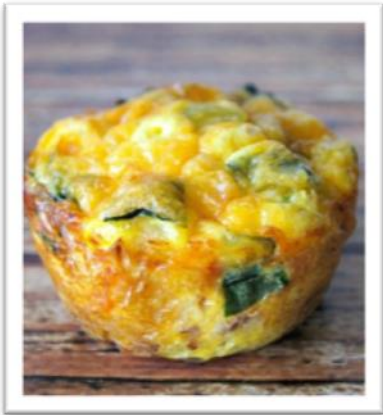


- Muffin maison ou tranche de pain banane
- Barre céréales
- Gruau
- Fruit (banane, ou smoothie à base de fruit, lait amande)
- Compote de pomme
- Boisson sport, jus dilué

DÉJEUNERS SUR LE POUCE

- Peut être préparé à l'avance ou en ≤ 5 mins
- Source de protéines et de fibres

Idées:



Omelette en
muffin



Pudding de chia OU
parfait au yogourt



Tortillas
beurre
arachide-
banane



Smoothie

Repas par journée chaude

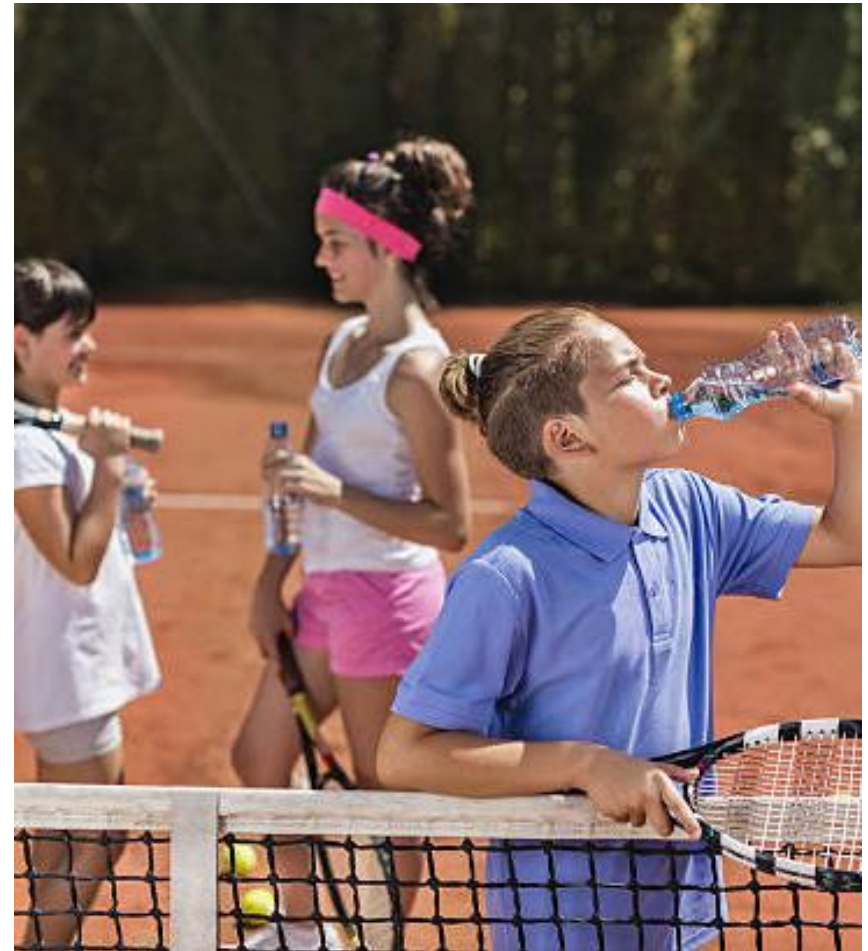


Les meilleurs options de collations pendant et après l'effort

Boire/manger pendant un match

Considérer

- Enfance-adolescence: parfait âge pour développer une routine à l'entraînement (>1h, intensité match)
- Enfants: sudation faible mais à risque hyperthermie (coup de chaleur)
- Boisson aromatisée (et froide) appréciées mais mieux de promouvoir l'eau et aliments riches en glucides
- Viser: >15-30g de glucides par heure; >250ml par heure
*5-10ml/kg/h



Collations pendant l'effort

- ✓ Tous les changements de terrain: gorgées de liquide
- ✓ Tous les 30-45min (set): 15-30g glucides (aliments)
- ✓ Electrolytes/boisson sportive si sudation élevée-température chaude-humide





Aliments



Aliment	Glucides (g)	Sodium (mg)
Banane	30	-
Compote de pomme (GoSqueeze)	15	-
FruitSource barre	30	-
Fruits sechés (50g≈1/2 tasse; 4 grosses dattes)	35	-
Barre de figues (2)	40	90
Pretzel (11 craquelins=1oz)	24	270

APRÈS l'effort

Objectif : Récupération

- LIQUIDES ---> réhydratation: 1,5x pds perdu
- GLUCIDES ---> recharger le glycogène: >30g (0,5-1g/kg)
- PROTÉINES ---> réparation fibres musculaires: >15g (0,3g/kg)

Quand?

Rapidement après l'effort, idéalement 15-30 minutes après

(surtout si l'entraînement a été intense et plus de 2 entraînements-match par jour)

QUELQUES CHOIX APRÈS UN ENTRAÎNEMENT



Les aspects à considérer avant d'intégrer une boisson sportive

EAU OU BOISSON SPORTIVE?



Apport en glucides et choix de boisson

Type d'effort	Glucides	Liquide
Effort modéré 60-90min	<i>Facultatif</i>	Eau
Effort intense <60min	<i>Facultatif</i>	eau
Entraînement modéré >90min ou intense >60min à température modérée (<25C)	>15g glucides par heure (30-60g pour les ado-adultes) 	eau 
Match par température chaude et humide (extérieur >25C): * si sudation élevée (ado-adultes) * plus de 2 matchs par jour * faible tolérance aux solides	>15g glucides par heure (30-60g pour les ado-adultes) 	Eau et boisson sportive (avec électrolytes; >250mg sodium/L) 

BOISSONS SPORTIVES



Boissons (pour 500ml)	Glucides (g)	Sodium (mg)	Ingredients
<i>Gatorade</i>	32	210	Water, sugar , dextrose , citric acid, natural flavors, sodium chloride, sodium citrate, monopotassium phosphate, ester gum & arabic (additive), color.
<i>Skratch lab Hydration mix</i>	20	380	Cane sugar , dextrose , sodium citrate, citric acid, magnesium, calcium, potassium, lemon oil and juice
<i>Brix maple</i>	18	300	maple syrup and salt
<i>Krono Lyte</i>	22	300	organic cane sugar , organic dextrose , malic acid, organic lemon powder, sea salt, organic lime powder, organic stevia extract, magnesium oxide extracted from sea water, and organic natural flavour
<i>Prime hydration</i>	6	10	Filtered Water, Coconut Water from Concentrate, Citric Acid, Dipotassium Phosphate, Natural Flavor, Trimagnesium Citrate, Sucralose, L-Isoleucine, L-Leucine L-Valine, D-Alpha Tocopheryl Acetate (Vitamin E) Acesulfame Potassium, Retinyl Palmitate (Vitamin A), Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Cyanocobalamin (Vitamin B12),.
<i>Biosteel</i>	1	140	Amino acids, minerals, berry blend, citric acid, stevia , beet powder, sea salt, lecithin
<i>G2</i>	10	228	Water, sugar , citric acid, salt, sodium citrate, natural and artificial flavors, monopotassium phosphate, sucralose , acesulfame potassium , colors
<i>Nuun (1 tab)</i>	4	360	Citric acid, dextrose , natural flavors, fruit extract/powder, avocado oil, stevia , calcium , riboflavin
<i>Boisson maison*</i>	32	241	Water, orange juice , pure maple syrup , lime juice, salt

BOISSON ÉNERGÉTIQUE MAISON



INGRÉDIENTS:

- 3 ½ T d'eau froide
- ¼ T jus orange
- ¼ T de sirop d'érable
- 2c. soupe jus lime
- ¼ c. thé sel

MÉTHODE:

Bien brasser!

Se conserve 24h
(1 semaine réfrigéré)

<https://erableduquebec.ca/recettes/boisson-energetique-naturelle-a-lerable/>

Jus dilué

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 box (200 mL)
pour 1 boîte (200 mL)

Calories 40	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / trans 0 g	0 %
Carbohydrate / Glucides 11 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 9 g	9 %
Protein / Protéines 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	1 %
Potassium 75 mg	2 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 0 mg	0 %
Vitamin C / Vitamine C 48 mg	53 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Ingredients: Filtered water, Concentrated fruit juices (apple and/or grape [sulfites] and peach), Natural flavour, Citric acid, Vitamin C, Paprika extract (colour).

Ingrédients : Eau filtrée, Jus de fruits concentrés (pomme et/ou raisin [sulfites] et pêche), Arôme naturel, Acide citrique, Vitamine C, Extrait de paprika (couleur).

Concentration
5,5%



Questions?
Commentaires?

MERCI BEAUCOUP !



alavigne@vivai.ca