

FAL CHARTRETTES



Nutrition sportive

Nutrition à adapter : Voici une base complète, pensée pour **2 personnes** : homme 80 kg/1,78 m et femme 55 kg/1,70 m, avec 3 entraînements d'endurance par semaine.

Important : comme la durée et l'intensité exactes des séances ne sont pas précisées, les quantités sont des **portions de départ**, à ajuster selon faim, poids, récupération et charge d'entraînement. Pour les sorties longues, les besoins peuvent être nettement supérieurs.

PROGRAMME ALIMENTAIRE – 3 MOIS

Organisation de la semaine

Je vous propose cette structure, que vous pouvez déplacer selon vos séances :

- **Lundi** : repos
- **Mardi** : entraînement
- **Mercredi** : repos
- **Jeudi** : entraînement
- **Vendredi** : repos
- **Samedi** : sortie longue
- **Dimanche** : récupération
-

Les jours d'entraînement

Ne réduisez pas les féculents. Ils sont votre **carburant principal** pour le vélo, la course et le triathlon.

Avant une séance : fruit + pain avec miel/confiture, ou flocons d'avoine.

Après : repas contenant **féculents + protéines + légumes + fruit**.

MOIS 1 — Mise en place

Semaine 1

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Flocons d'avoine, lait, banane	Poulet, riz, haricots verts	Omelette, pommes de terre, salade
Mardi	Pain complet, miel, yaourt, fruit	Bœuf, pâtes, courgettes	Saumon, riz, brocoli
Mercredi	Œufs, pain complet, orange	Lentilles, carottes, jambon	Poulet, semoule, ratatouille
Jeudi	Avoine, banane, yaourt	Thon, pommes de terre, salade	Steak haché, pâtes, légumes
Vendredi	Fromage blanc, avoine, fruits rouges	Poulet, quinoa, légumes	Œufs, riz, épinards
Samedi long	Avoine, banane, miel, pain	Poulet, pâtes, légumes	Poisson, pommes de terre, légumes
Dimanche	Œufs, pain, fruit	Rôti de porc, riz, légumes	Soupe maison + omelette + pain

Semaine 2

Changez les protéines :

- poulet → dinde
- saumon → sardines ou maquereau
- bœuf → veau
- lentilles → pois chiches
- riz → semoule
- pâtes → pommes de terre

Semaine 3

Introduire :

- haricots rouges
- poisson blanc
- œufs 2 à 4 fois dans la semaine

- noix/amandes
- légumes différents à chaque repas.

Semaine 4

Semaine plus variée :

- couscous maison
- chili maison
- poulet rôti
- poisson au four
- pâtes bolognaise maison
- lentilles aux légumes
- riz sauté maison avec œufs et légumes.

MOIS 2 — Performance

On conserve la même structure mais on augmente légèrement les féculents **avant et après les séances longues**.

Exemple de journée longue

Petit-déjeuner

Homme :

- 80 g flocons d'avoine
- 1 banane
- 250 ml lait
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 tranches de pain

Femme :

- 55 g flocons d'avoine
- 1 banane
- 200 ml lait
- 1 cuillère à café de miel
- 1 tranche de pain

Après le vélo

Homme :

- 150–180 g pâtes ou riz secs
- 150–180 g poulet
- légumes
- 1 fruit
- yaourt

Femme :

- 100–120 g pâtes ou riz secs
- 100–120 g poulet
- légumes
- 1 fruit
- yaourt.

Les 4 semaines du mois 2

Semaine 5 : poulet/dinde + riz/pâtes

Semaine 6 : poisson + pommes de terre/semoule

Semaine 7 : bœuf/œufs + riz/quinoa

Semaine 8 : légumineuses + poisson + pâtes

MOIS 3 — Consolidation

Le principe est maintenant de **ne plus changer radicalement l'alimentation**.

Semaine 9

- poulet
- saumon
- œufs
- lentilles
- riz
- pâtes
- pommes de terre.

Semaine 10

- dinde
- thon
- bœuf
- pois chiches
- semoule
- riz
- patates douces.

Semaine 11

- poulet
- sardines
- poisson blanc
- œufs
- lentilles
- pâtes
- pommes de terre.

Semaine 12

Semaine équilibrée avec les aliments préférés des 11 semaines précédentes

QUANTITÉS À ACHETER — PAR MOIS

Les quantités ci-dessous correspondent à **2 personnes pendant environ 4 semaines**, avec 3 entraînements hebdomadaires.

Féculents

Aliment	Quantité/mois
Riz	4 kg
Pâtes	4 kg
Pommes de terre	8 kg
Semoule	2 kg
Flocons d'avoine	2 kg
Quinoa	1 kg
Pain complet	8–10 kg

Vous pouvez remplacer une partie du riz/pâtes par pommes de terre selon les goûts.

Protéines

Aliment	Quantité/mois
Poulet/dinde	7 kg
Bœuf/veau	3 kg
Poisson	5 kg
Œufs	60–70
Thon/sardines en conserve	12–16 boîtes
Lentilles	1,5 kg
Pois chiches/haricots secs	1,5 kg
Fromage blanc/yaourt nature	8–10 kg
Lait	10–12 L

Fruits

Prévoyez environ **2 à 3 fruits par personne et par jour**.

Pour deux personnes :

environ 150 fruits par mois, en variant :

- bananes
- pommes
- oranges
- kiwis
- poires
- fruits rouges
- raisins selon saison.

Légumes

Comptez environ **400 à 600 g par personne et par jour.**

Pour deux personnes :

environ 25 à 30 kg de légumes par mois.

Privilégiez :

- carottes
- courgettes
- brocoli
- haricots verts
- épinards
- tomates
- poivrons
- champignons
- salades
- chou
- aubergines
- légumes surgelés nature si nécessaire.

Bons lipides

Par mois :

- huile d'olive : **2 L**
- noix/amandes/noisettes : **1,5 kg**
- graines : **500 g**
- beurre : **500 g**

ALIMENTATION PENDANT LES SORTIES LONGUES

C'est particulièrement important pour le marathon.

Pour une séance courte, l'eau peut suffire si vous avez correctement mangé avant.

Pour une sortie d'endurance **dépassant environ 1 h à 1 h 30**, il faut commencer à apporter des glucides.

Exemples faciles à transporter :

- banane
- compote sans sucre ajouté
- pain + miel/confiture
- fruits secs
- boisson contenant des glucides
- gels si vous les tolérez.

Ne testez jamais une nouvelle alimentation le jour d'un marathon ou d'un triathlon. Tout doit être expérimenté à l'entraînement.

LE POINT LE PLUS IMPORTANT POUR NE PAS ÊTRE FATIGUÉ

Pour votre objectif, je ne chercherais surtout pas à manger « léger » toute l'année.

Votre assiette peut suivre cette logique :

Jour de repos :

légumes + protéines + quantité modérée de féculents + bonnes graisses + fruit

Jour d'entraînement :

davantage de féculents + protéines + légumes + fruit

Sortie longue :

repas riche en glucides avant
glucides + eau pendant si nécessaire
 +  repas de récupération après.

Et surtout : **ne pas attendre d'avoir faim ou d'être épuisé pour manger après une grosse séance.**

Pour les deux sportifs

Les portions ne doivent pas être identiques :

- **Homme 80 kg** : portion supérieure, notamment en féculents et protéines.
- **Femme 55 kg** : portion plus petite, mais **pas une alimentation pauvre en glucides.** Pour les sports d'endurance, une restriction excessive peut favoriser fatigue et mauvaise récupération.

Autres dispositions.

Structure que je vais utiliser

- **Jours repos** : alimentation équilibrée, portions normales de féculents.
- **Jours entraînement** : davantage de glucides avant/après.
- **Jour sortie longue** : petit-déjeuner renforcé + alimentation pendant l'effort si nécessaire + récupération.
- **1 à 2 préparations de base le week-end** pour faciliter les repas au travail.
- **Aucun plat préparé industriel.**
- Produits frais, conserves simples (thon, sardines, légumineuses) et surgelés nature autorisés.

Les quantités de riz, pâtes, semoule et quinoa sont indiquées **avant cuisson**.

Repère important : ce programme est une base générale, pas une prescription médicale. Pour un sportif d'endurance, la fatigue persistante peut aussi avoir d'autres causes ; si elle apparaît malgré une alimentation suffisante, il faut en parler à un professionnel de santé.

PROGRAMME 12 SEMAINES

Portions de référence

Aliment	Homme 80 kg	Femme 55 kg
Riz/pâtes/semoule, repas normal	90–110 g	60–80 g
Riz/pâtes, repas après entraînement	120–150 g	80–100 g
Pommes de terre	300–400 g	200–300 g
Viande/poisson	150–180 g	100–130 g
Œufs	3	2
Légumes	250–350 g	200–300 g
Pain	80–120 g	50–80 g
Fruits	2–3/j	2–3/j
Yaourt/fromage blanc	150–250 g	125–200 g
Amandes/noix	25–30 g	15–20 g

MOIS 1 — HABITUDES ET RÉCUPÉRATION

Semaine 1

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Avoine + lait + banane	Poulet + riz + haricots verts	Omelette + pommes de terre + salade
Mardi 	Pain complet + miel + yaourt + fruit	Bœuf + pâtes + courgettes	Saumon + riz + brocoli
Mercredi	Œufs + pain + orange	Lentilles + carottes + jambon	Poulet + semoule + légumes
Jeudi 	Avoine + banane + yaourt	Thon + pommes de terre + salade	Steak + pâtes + courgettes
Vendredi	Fromage blanc + avoine + pomme	Dinde + quinoa + légumes	Œufs + riz + épinards
Samedi  long	Avoine + banane + miel + pain	Poulet + pâtes + légumes	Poisson + pommes de terre
Dimanche	Œufs + pain + fruit	Rôti + riz + légumes	Soupe maison + omelette + pain

Semaine 2

Même structure, mais remplacez :

- poulet → dinde
- saumon → maquereau
- bœuf → veau
- lentilles → pois chiches
- riz → semoule
- pâtes → pommes de terre.

Semaine 3

Ajoutez davantage de variété :

- chili maison
- poisson blanc
- sardines
- œufs
- lentilles
- haricots rouges
- patate douce.

Semaine 4

Semaine « cuisine maison » :

- poulet rôti
- pâtes bolognaise maison
- couscous maison
- poisson au four
- lentilles aux légumes
- omelette pommes de terre
- riz aux légumes et œufs.

MOIS 2 — PERFORMANCE

Pendant ce mois, les repas autour des entraînements deviennent prioritaires.

Exemple avant entraînement

Homme :

- 1 banane
- 60–80 g de pain
- miel ou confiture
- eau

Femme :

- 1 banane
- 40–60 g de pain
- miel ou confiture
- eau

Prenez ce repas environ **1 h 30 à 3 h avant**, selon votre digestion.

Après entraînement

Homme :

- 120–150 g riz/pâtes
- 150–180 g poulet/poisson
- légumes
- 1 fruit
- Yaourt

Femme :

- 80–100 g riz/pâtes
- 100–130 g poulet/poisson
- légumes
- 1 fruit
- yaourt.

Semaines 5 à 8

Semaine 5 : poulet, riz, saumon, lentilles

Semaine 6 : dinde, pâtes, poisson blanc, pois chiches

Semaine 7 : bœuf, pommes de terre, sardines, œufs

Semaine 8 : poulet, semoule, thon, lentilles.

MOIS 3 — ENDURANCE ET STABILITÉ

L'objectif est maintenant de trouver une alimentation que vous pouvez maintenir **toute l'année**.

Semaine 9

- poulet + riz
- poisson + pommes de terre
- bœuf + pâtes
- œufs + légumes
- lentilles + riz.

Semaine 10

- dinde + semoule
- saumon + riz
- steak + pommes de terre
- pois chiches + légumes
- omelette + pain complet.

Semaine 11

- poulet + pâtes
- sardines + pommes de terre
- poisson blanc + riz
- lentilles + œufs
- bœuf + semoule.

Semaine 12

Reprendre les repas préférés des 11 semaines précédentes.

REPAS POUR LE TRAVAIL

Pour éviter les plats préparés, préparez **2 ou 3 portions supplémentaires le soir**.

Exemple 1

Homme :

- 120 g riz
- 160 g poulet
- 300 g légumes
- 1 fruit
- yaourt.

Femme :

- 90 g riz
- 120 g poulet
- 250 g légumes
- 1 fruit
- yaourt.

Exemple 2

Salade composée maison :

- pommes de terre
- thon
- œufs
- tomates
- haricots verts
- huile d'olive
- fruit.

Exemple 3

- pâtes
- poulet
- courgettes
- tomates
- huile d'olive
- parmesan
- fruit.

COURSES — MOIS 1

Pour 2 personnes.

Produit	Quantité approximative
Riz	3 kg
Pâtes	3 kg
Pommes de terre	7 kg
Semoule	1,5 kg
Quinoa	500 g
Flocons d'avoine	1,5 kg
Pain complet	7–8 kg
Poulet/dinde	5–6 kg
Bœuf/veau	2 kg
Poisson	4 kg
Œufs	60
Thon/sardines/maquereaux	12 boîtes
Lentilles	1 kg
Pois chiches/haricots	1 kg
Lait	8–10 L
Yaourts/fromage blanc	7–8 kg
Fruits	12–15 kg
Légumes	25 kg environ
Noix/amandes	1 kg
Huile d'olive	1,5 L

MOIS 2

Même base, avec environ :

- 3 kg riz
- 3 kg pâtes
- 7 kg pommes de terre
- 1,5 kg semoule
- 1,5 kg avoine
- 5–6 kg poulet/dinde
- 2 kg viande rouge
- 4 kg poisson
- 60 œufs
- 12 conserves de poisson
- 2 kg légumineuses
- 12–15 kg fruits
- 25 kg légumes
- 1 kg noix/amandes
- 1,5 L huile d'olive

MOIS 3

Même quantité générale, en changeant les variétés de poissons, légumes, fruits et légumineuses pour éviter la monotonie.

ALIMENTATION POUR LA SORTIE LONGUE

C'est probablement la partie la plus importante pour votre objectif de **ne pas être fatigué**.

Pour une sortie courte, inutile de manger énormément pendant l'effort.

Pour une séance longue, en revanche, prévoyez des glucides :

Exemples :

- banane
- compote
- pain + miel
- fruits secs
- boisson glucidique
- gels si vous les utilisez déjà.

Pour les sorties d'endurance prolongées, un repère souvent utilisé est **30 à 60 g de glucides par heure**, voire davantage chez les sportifs entraînés qui ont testé cette stratégie à l'entraînement.

Ne buvez pas uniquement quand vous avez très soif lors des sorties longues : habituez-vous à boire régulièrement.

LES 7 RÈGLES POUR TENIR TOUTE L'ANNÉE

1. **Ne sautez pas le petit-déjeuner** avant une grosse journée ou une séance.
2. Ayez une source de **glucides à chaque repas**.
3. Mangez des **protéines à chaque repas principal**.
4. Mangez des légumes et des fruits quotidiennement.
5. Gardez les bonnes graisses : huile d'olive, noix, amandes, poissons gras.
6. Après un entraînement important, **mangez rapidement un vrai repas ou une collation de récupération**.
7. **Ne cherchez pas à manger moins les jours d'entraînement**.

Pour un sportif d'endurance, le risque est souvent davantage de **sous-manger par rapport à la charge d'entraînement** que de manger « trop ».

Bon appétit !