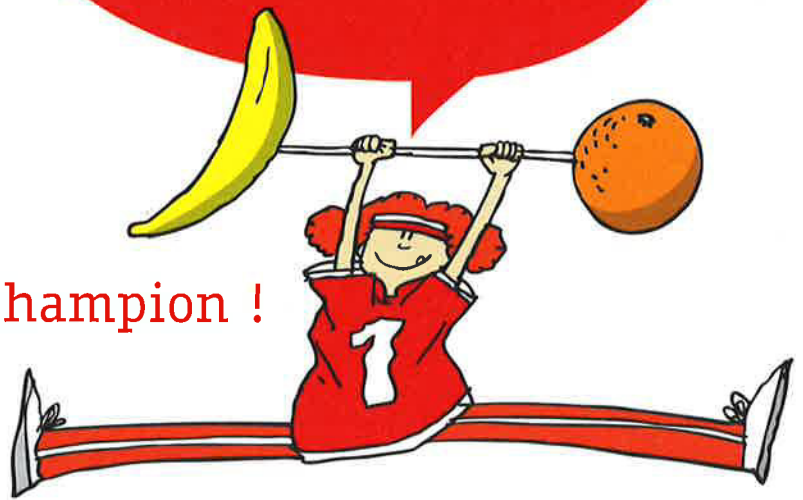


Respect

## Je me nourris comme un champion !



### 1 Nutrition sportive et boissons énergisantes

1. Lis l'exemple de cas.

#### Exemple de cas

##### Réussir grâce à des boissons énergisantes ?

Sibylle joue au volleyball. Elle se sent fatiguée et boit une boisson énergisante avant un match de championnat. Elle se sent mieux, joue bien et est félicitée. Au match suivant, elle reprend une boisson énergisante ; puis au match d'après, elle en prend même deux car, grisée par son succès, elle veut toujours mieux jouer.

2. Réponds aux questions par oral avec ton binôme.

- Quelles conséquences en tire Sybille ?
- Quels problèmes peuvent-ils survenir si tu consommes régulièrement des boissons énergisantes ?
- Comment vérifier si la consommation de boissons énergisantes est autorisée pour les sportifs ?
- Quelles substances contient une boisson énergisante ?

- Les boissons énergisantes sont-elles saines ? Justifie.
- Consommes-tu, toi aussi, des boissons énergisantes ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi pas ?
- Quels sont les effets positifs des boissons énergisantes sur tes performances sportives ?

## 2 Alimentation optimale avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition

Une alimentation équilibrée et variée fait partie du mode de vie sain des sportifs et constitue une condition essentielle à la performance. Elle permet à l'organisme de s'alimenter en énergie et en nutriments vitaux. En tant que sportif, tu as besoin d'un apport supplémentaire en énergie plus ou moins important selon la spécialité que tu pratiques. Les boissons énergisantes et les compléments nutritionnels ne sont pas à la base d'une bonne nutrition sportive.

1. L'illustration schématise l'alimentation optimale d'un sportif. Coche les aliments que tu consommes lors d'une journée d'entraînement ou de compétition.

2. En tant que sportif, quels sont les aliments dont tu as besoin en apport supplémentaire avant un entraînement ou une compétition ?

3. Lis les conseils sous les illustrations. Comment peux-tu optimiser ton alimentation ?

Avant :

Pendant :

Après :

Le matin	3 à 5 heures avant l'entraînement ou la compétition	1 à 2 heures avant l'entraînement ou la compétition	Pendant l'entraînement ou la compétition	Après l'entraînement ou la compétition
<p>Différents aliments au choix, à varier chaque jour.</p> <p>Sans petit-déjeuner, les réserves constituées pour la journée sont insuffisantes.</p>	<p>Dernier apport important d'énergie grâce à une alimentation riche en glucides (pommes de terre, riz, pâtes).</p> <p>Pas d'aliments trop gras (fromage, saucisson). Les protéines, les légumes et les salades sont aussi indigestes ; il faut en consommer peu.</p>	<p>Petit en-cas facile à digérer, selon l'appétit.</p> <p>Pas de repas complet ! La digestion d'un repas complet dure trop longtemps.</p>	<p>L'eau ou les boissons pour sportifs maintiennent la performance. A la rigueur, prendre de petits morceaux d'aliments riches en glucides.</p> <p>Ne rien boire ou consommer trop d'aliments solides peut amoindrir la performance.</p>	<p>Récupérer et reconstituer ses réserves d'énergie pour le lendemain.</p> <p>Sans souper, le corps n'est pas dans de bonnes conditions pour démarrer la journée suivante.</p>

### 3 Elabore ta propre boisson énergétique

Les boissons énergétiques soutiennent la performance pendant les entraînements longs et difficiles et lors des compétitions. Pendant les entraînements moins intensifs, d'intensité moyenne et de courte durée, il suffit de boire du thé ou de l'eau.

#### Les trois recettes rapides

(avec de la maltodextrine, disponible en droguerie)



1. Quelle recette préfères-tu ? Réponds avec des smileys 😊 😐 😞.
2. Compare le coût d'un litre de boisson sportive achetée à celui d'un litre de boisson que tu as toi-même préparée.

---

---

Quelles connaissances retiens-tu de cette leçon ?

---

---

---

