



# Nutrition sportive

Pour patineurs/patineuses artistiques



Samedi 6 septembre 2025

Par Charlotte Dumaine, Dt.P. #7460

•

•

# Plan de l'atelier d'aujourd'hui

1. Survol des macronutriments
2. Assiette du patineur
3. Alimentation avant entraînement
4. Collations entre entraînements
5. Alimentation en compétition

Objectif : ↑ niveau d'énergie et ↑ concentration afin d'optimiser votre performance sur la glace

•

•

# 1. Quels sont les trois macronutriments?

Glucides, Lipides et Protéines

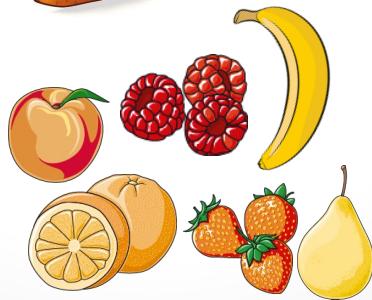
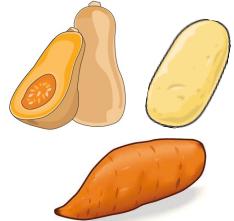
Eau, Vitamines et Minéraux

→ Micronutriments

# Glucides



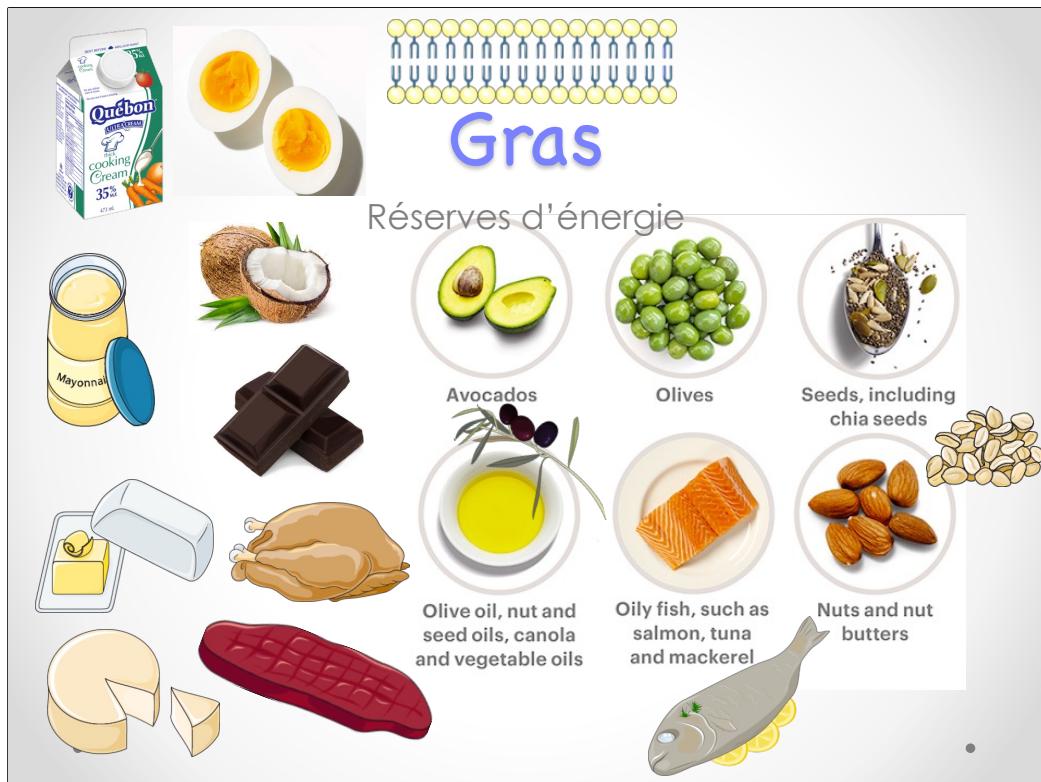
Procurent de l'énergie rapidement



Fournissent de l'énergie rapidement car ils sont facilement absorbés par le tube digestif

Les glucides sont les substrats de première ligne lors d'efforts intenses de courte durée (sauts, solo)

Fruits, féculents, céréales, légumineuses



Énergie à long terme (réserves d'énergie)

Gras saturés (à gauche) VS insaturés, y compris les gras essentiels W-3 (à droite)

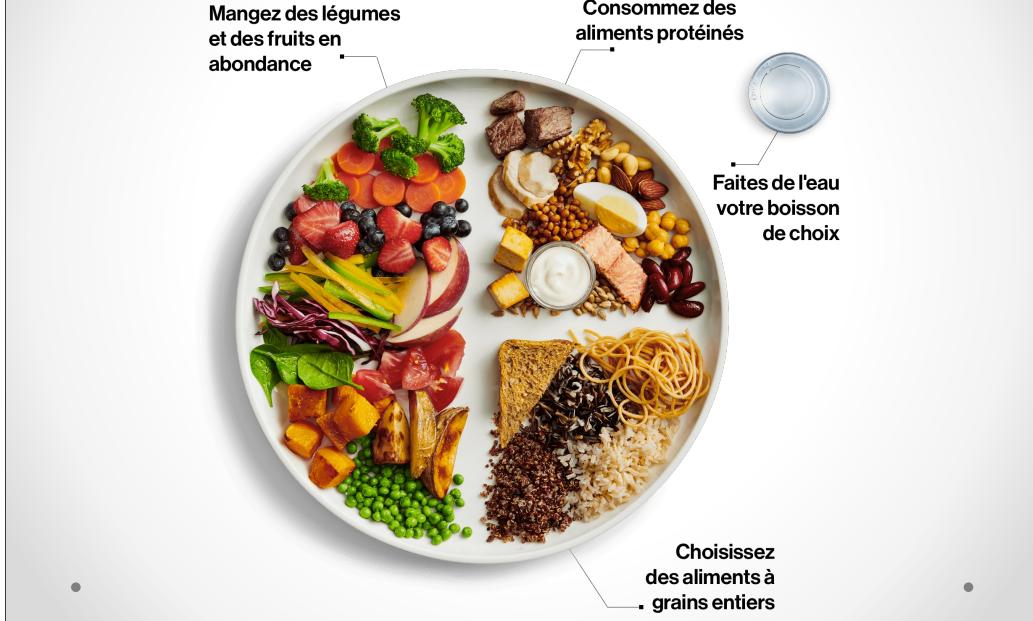
Poisson gras 2x/semaine

Nutriments dont vous devriez manger le moins en quantité mais reste essentiel



Comme les briques  
Satisfont la faim

# L'assiette équilibrée



Guide alimentaire canadien (2019) ciblé pour la population générale

Variété, assiette très colorée, grains entiers

Eau

# Le Guide alimentaire canadien

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments hautement transformés

Le marketing peut influencer vos choix alimentaires

# Fréquence alimentaire

Commission  
scolaire  
de Montréal

## Aliments quotidien

D L M M J V S


Aliments du Guide alimentaire canadien

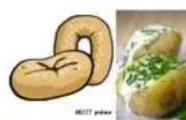


Plus souvent

## Aliments d'occasion

D L M M J V S


Aliments du Guide alimentaire canadien avec des ajouts de sucre, de matière grasse ou de sel



MÉTIS préparé

D L M M J V S


Aliments transformés par l'industrie alimentaire, contenant peu d'éléments nutritifs (vitamines, minéraux, etc.) et beaucoup de sucre, matière grasse ou sel ajouté



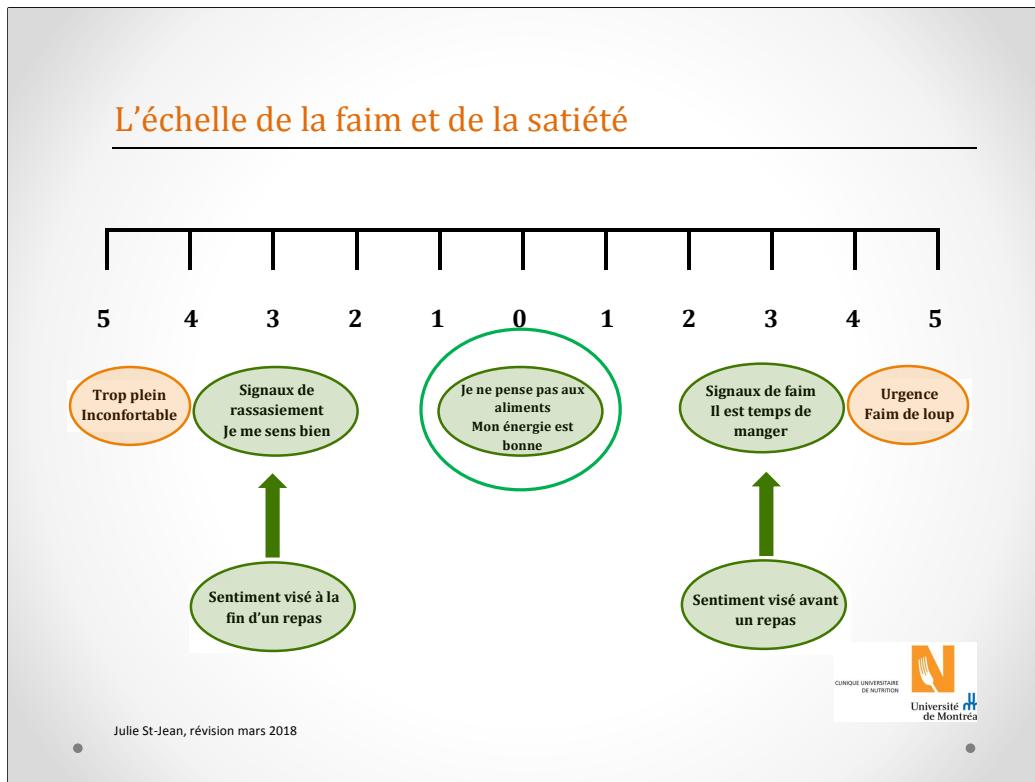
Moins souvent

Concept inspiré de Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, ministère de la Santé et Services sociaux du Québec, 2010.  
Les images proviennent du site Internet du monde du préscolaire. Élaboration novembre 2012, Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, CSDM.

<http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/2016/05/18/aliments-quotidiens-d'occasion-ou-d'exception/>

Haute qualité plus souvent = aliments de base

Moins possible d'aliments hautement transformés



Pour déterminer la grosseur de vos portions

Où pensez-vous que vous devriez être sur cette échelle quand vous patinez? À 0 c'est mieux de prendre plusieurs petites portions à la fois, car l'organisme digère mieux la nourriture de cette façon.

## 2. L'assiette du patineur



[https://www.nocosportsnutrition.com/?fb\\_comment\\_id=1152465644808129\\_16414720159](https://www.nocosportsnutrition.com/?fb_comment_id=1152465644808129_16414720159)  
07487

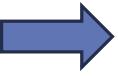
chaque groupe alimentaire représente 1/3 alors plus de glucides que l'assiette du guide alimentaire canadien

Protéines importantes à chaque repas → 20-30g par repas. Pas de bénéfice à manger plus que 30g de protéines par repas car le corps ne peut pas assimiler plus en même temps donc l'excès de protéines est stocké en réserve d'énergie (masse adipeuse)

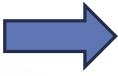
## 2. L'assiette du patineur



# Quoi changer?



Assiette du patineur



### 3. Avant entraînement

- Contenu élevé en glucides, un peu de protéines pour contribuer à la satiété et moins de gras
- Aliments connus et appréciés
- Épicé, riche en fibres et certains aliments (chou, brocoli, oignon, légumineuses) selon tolérance



4 h avant

3 h avant

2 h avant

1 h avant

Repas soutenant + dessert santé	65% glucides
Repas soutenant OU Petit repas + dessert santé	70% glucides
Collation/Petit repas	80% glucides

Préférences alimentaires + digestibilité des aliments

Plus vous mangez près du moment où vous devez vous entraîner, plus la proportion de glucides dans votre repas ou collation doit être élevée

Chaque fois que vous mangez près de l'entraînement, il est préférable de manger des produits céréaliers faibles en fibres car les glucides sont absorbés plus rapidement et la glycémie augmentera plus tôt, ce qui donnera à vos muscles une énergie accessible plus rapidement.

# Pourquoi prendre un repas/collation de champion avant ton entraînement?

Plusieurs réponses possibles!

- A. Avoir un niveau d'énergie optimal pendant ton entraînement
- B. Éviter les inconforts gastro-intestinaux à l'effort
- C. Étirer le temps à l'effort avant de ressentir la fatigue
- D. Augmenter ta concentration et ta motivation

Toutes ces réponses!

.

.

Pourquoi doit-on diminuer la quantité de protéines plus on se rapproche de notre entraînement? Parce que...

- A. Trop de protéines ralentissent la digestion
- B. Il faut seulement manger des protéines après l'entraînement
- C. Les protéines font grossir les muscles

.

.

## Dîner/souper avant entraînement

3-4 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes</li> <li>Sandwich au poulet</li> <li>Croustade aux pêches</li> <li>Lait </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes bouillis</li> <li>Thon</li> <li>Craquelins grains entiers</li> <li>Salade de fruits</li> <li>Pouding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes au four </li> <li>Viande maigre</li> <li>Pâtes sauce tomate</li> <li>Barre tendre</li> <li>Yogourt grec ≤ 2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes à la vapeur</li> <li><b>Salade de légumineuses</b></li> <li>Quinoa</li> <li>Noix </li> <li>Carré aux dattes</li> </ul>
2-3 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Soupe aux légumes</b></li> <li>Sandwich au poulet</li> <li>Croustade aux pêches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes bouillis</li> <li>Thon</li> <li>Craquelins grains entiers </li> <li>Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes au four</li> <li>Viande maigre</li> <li>Pâtes sauce tomate</li> <li>Barre tendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes à la vapeur</li> <li>Quinoa</li> <li>Noix</li> <li>Carré aux dattes</li> </ul>
1-2 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sandwich au poulet</li> <li>Croustade aux pêches </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thon</li> <li>Craquelins grains entiers</li> <li>Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viande maigre</li> <li>Pâtes sauce tomate</li> <li>Barre tendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quinoa</li> <li>Noix</li> <li>Carré aux dattes</li> </ul>
•				•

Sandwichs aux garnitures légères

Des haricots et des lentilles si ces aliments vous sont familiers !

Salades attention à la quantité de vinaigrette

Pâtes → privilégier sauce tomates versus sauce crémeuse

Encore rien de frit préférablement

Pour légumes → de préférence pas sautés dans l'huile

Préférablement pas de charcuterie ou de viande transformée, quiches du commerce, tourtières (pâtisserie)

Évitez tout ce qui est à la fois très riche en sucre et/ou en matières grasses (crème glacée, chips, boissons gazeuses)

# Dîner/souper avant entraînement

- |             |  |
|-------------|--|
| 3-4 h avant | <ul style="list-style-type: none"><li>• Soupe aux légumes</li><li>• Sandwich au poulet</li><li>• Croustade aux pêches</li><li>• Lait</li></ul> |
| 2-3 h avant | <ul style="list-style-type: none"><li>• Soupe aux légumes</li><li>• Sandwich au poulet</li><li>• Croustade aux pêches</li></ul>                |
| 1-2 h avant | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sandwich au poulet</li><li>• Croustade aux pêches</li></ul>  |
| •           | •  |

- Préférences alimentaires
- Aliments faciles à digérer
- Plus vous mangez près du

moment où vous devez  
vous entraîner, plus la  
proportion de glucides  
dans votre repas ou  
collation doit être élevée

Pourquoi devrait-on diminuer les légumes plus on se rapproche de notre entraînement? Parce que...(2)

A. Les légumes causent des crampes musculaires

B. Les légumes sont faibles en calories (énergie)

C. Les légumes sont riches en fibres donc ils ralentissent la digestion aussi

.



Légumes + trempette ranch = santé, mais faible source d'énergie

## Quand mangeriez-vous cela avant votre entraînement?



Eau

Environ 2-3h avant

.

# Réponse à la question précédente

**4 h avant**

Repas soutenant + dessert santé	65% glucides
---------------------------------	--------------

**3 h avant**

Repas soutenant OU <b>Petit repas + dessert santé</b>	70% glucides
---	--------------

**2 h avant**

Collation/Petit repas	80% glucides
-----------------------	--------------

**1 h avant**



•

•

## Quand mangeriez-vous cela avant votre entraînement?



Environ 1-2h avant

Eau

(avec ou sans orange)

## Révision

- Est-ce que cette collation est adéquate 1-2 h avant votre entraînement?



Ça pourrait être suffisant si  
ça satisfait votre faim. Sinon  
on pourrait ajouter 1 autre  
source de glucides

# Révision

- Que pourrait-on ajouter à ce petit repas 2-3h avant votre entraînement? Wrap au poulet ici



Un petit accompagnement et/ou un petit dessert



## Révision

- Par quelle autre source de protéines pourrait-on remplacer le poulet dans ce wrap?



Thon  
Tofu  
Œufs brouillés  
Pois chiches

# Révision

- Combien de temps avant votre entraînement pourriez-vous manger ce repas?

**3-4h avant**



# Pour composer votre assiette

**4 h avant**

Repas soutenant + dessert santé	65% glucides
---------------------------------	--------------

**3 h avant**

Repas soutenant OU Petit repas + dessert santé	70% glucides
--	--------------

**2 h avant**

Collation/Petit repas	80% glucides
-----------------------	--------------

**1 h avant**



## 4. Entre séances d'entraînement

3-4 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes</li> <li><b>Riz brun</b></li> <li>Sandwich au poulet</li> <li>Croustade aux pêches</li> <li>Lait </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes bouillis</li> <li>Thon</li> <li>Craquelins grains entiers</li> <li>Salade de fruits</li> <li>Pouding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes au four </li> <li>Viande maigre</li> <li>Pâtes sauce tomate</li> <li>Barre tendre</li> <li>Yogourt grec ≤ 2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes à la vapeur </li> <li><b>Salade de légumineuses</b></li> <li>Salade quinoa</li> <li>Noix</li> <li>Carré aux dattes</li> </ul>
2-3 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes</li> <li>Sandwich au poulet</li> <li>Croustade aux pêches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes bouillis</li> <li>Thon</li> <li>Craquelins grains entiers</li> <li>Salade de fruits </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes au four</li> <li>Viande maigre</li> <li>Pâtes sauce tomate</li> <li>Barre tendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes à la vapeur</li> <li>Salade quinoa</li> <li>Noix</li> <li>Carré aux dattes</li> </ul>
1-2 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sandwich au poulet</b></li> <li>Croustade aux pêches </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thon</li> <li>Craquelins grains entiers</li> <li>Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viande maigre</li> <li>Pâtes sauce tomate </li> <li>Barre tendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade quinoa</li> <li>Noix</li> <li>Carré aux dattes</li> </ul>
•	•	•	•	•

## 4. Entre séances d'entraînement

1-2 h avant	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandwich au poulet</li><li>• Croustade aux pêches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thon</li><li>• Craquelins grains entiers</li><li>• Salade de fruits</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viande maigre</li><li>• Pâtes sauce tomate</li><li>• Barre tendre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salade quinoa</li><li>• Noix</li><li>• Carré aux dattes</li></ul>
10 min avant	<ul style="list-style-type: none"><li>• Croustade aux pêches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salade de fruits</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barre tendre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carré aux dattes</li></ul>

\*Donc 1-2 aliments riches en glucides\*

Il faut enlever la source *principale* de protéines pour éviter de ralentir la digestion lorsqu'on doit s'entraîner dans 10min

## 4. Entre séances d'entraînement

Presque exclusivement des glucides

- Yogourt aromatisé ou pouding
- Trail mix (fruits secs ++)
- Produit céréalier (muffin, barre tendre, biscuit)
- Fruit frais
- Barre de fruits
- Compote
- Jus



### 10 MIN DE PAUSE ENTRE ENTRAINEMENT

Important de prendre une collation après 1h d'entraînement. À base de glucides ET faible contenu en protéines (5g) si vous avez plus faim

Combinaison d'aliments possibles

Mélange montagnard : assurez-vous qu'il contient principalement des fruits secs (banane, canneberges, raisins secs, dattes) et que vous digérez bien les noix

## 4. Entre séances d'entraînement

Un autre exemple



- 2-3 boules d'énergie à base de dattes et d'avoine
- → Recette à la fin

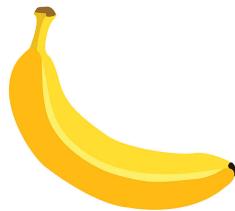


Référence : Nicolas Leduc-Savard, Dt.P. M.Sc. - Nutritionniste du sport

# Révision

- Est-ce que cette collation est adéquate pendant votre pause de 10 min?

OUI!



# Déjeuner avant entraînement

2-3 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus de fruits</li> <li><b>2 toasts</b></li> <li>Fromage cottage</li> <li>Confiture</li> <li>Fruit</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Jus de fruits</b></li> <li>Céréales</li> <li>Lait ≤ 2%</li> <li><b>1 Œuf</b></li> <li>Fruit</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Jus de fruits</b></li> <li>Gruau</li> <li>Beurre d'arachides</li> <li>Banane</li> <li><b>Yogourt grec ≤ 2%</b></li> </ul> 
1-2 h avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus de fruits</li> <li>1 toast</li> <li>Fromage cottage</li> <li>Confiture</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Céréales</li> <li>Lait ≤ 2%</li> <li>Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruau</li> <li>Beurre d'arachides</li> <li>Banane</li> </ul> 
•		•	

Du vrai jus de fruit pas des cocktails

Nutella n'est pas la meilleure option → choisissez un beurre de noix naturel

Faites attention aux céréales → Je recommande Fourmi Bionique, Wild Roots, Kashi (assurez-vous de regarder la liste des ingrédients et les grains entiers devraient être en tête de liste)

Autres idées : muffin maison, toasts ou bagels, muffins anglais

Évitez les pâtisseries, les œufs frits, les pommes de terre frites

Toujours AVEC EAU

## Déjeuner avant entraînement

2-3 h avant	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jus de fruits</li><li>• 2 toasts</li><li>• Fromage cottage</li><li>• Confiture</li><li>• <b>Fruit</b></li></ul>	Même principe! <ul style="list-style-type: none"><li>• Préférences alimentaires</li><li>• Aliments faciles à digérer</li><li>• Plus vous mangez près du moment où vous devez vous entraîner, plus la proportion de glucides dans votre repas ou collation doit être élevée</li></ul>
1-2 h avant	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jus de fruits</li><li>• 1 toast</li><li>• Fromage cottage</li><li>• Confiture</li></ul>	
•	•	

# Déjeuner avant entraînement

Environ 1-2h avant



Environ 2-3h  
avant



# Révision

- Est-ce que ce déjeuner est adéquat 1-2h avant votre entraînement?

Gruau aux pommes et beurre d'arachides

**OUI!**



# Pour composer votre déjeuner

**3 h avant**

Déjeuner soutenant	70% glucides
--------------------	--------------

**2 h avant**

Petit déjeuner	80% glucides
----------------	--------------

**1 h avant**

—

## Collation après entraînement

Qu'est-ce qui est important?

1. Répléter glycogène musculaire
  2. Réparer fibres musculaires
  3. Remplacer la perte hydrique par la transpiration
- Délai < 30 min
- Au moins 3 glucides : 1 protéines
- Lait au chocolat 1% m.g. + Eau



Après une période prolongée d'activité physique d'intensité élevée, il faut que le corps récupère en absorbant de l'eau, des électrolytes, des glucides et des protéines. Le lait au chocolat contient tous ces éléments, c'est pourquoi il est une très bonne boisson de récupération.

# Hydratation



Ce qui est important?

- Maintien température corporelle à l'intérieur de la normale
- Transporte nutriments, vitamines & minéraux au cerveau & muscles
- Déshydratation ↓ volume sanguin ce qui ↑ rythme cardiaque
- Effort perçu ↑ → Performance ↓

Combien?

- 400-600 ml 2-3h avant l'entraînement
- 150-350ml/15-20 min à partir de 15 min avant l'exercice selon tolérance
- Autant que nécessaire après l'entraînement
- 



Bonne hydratation selon les besoins personnels

Si vous n'aimez pas boire de l'eau, de l'eau de coco, des infusions, un peu de jus pour le goût

Liquide frais est plus rafraîchissant (10-12 degrés)

150-350 ml = 2-3 gorgées

une bonne hydratation est essentielle pour prévenir les blessures, les tendinites, la fatigue, les crampes, l'hyperthermie, les troubles digestifs et une diminution de la performance.

Pour les patineurs l'eau suffit, sudation limitée, intérieur, < 1h

## Hydratation – couleur urine



<https://www.maison-nutrition.fr/hydratation/couleur-urine/>

À partir du niveau 4 = déshydraté → nous voulons que notre urine ait une couleur de limonade

## 5. Compétition

- Choisissez des aliments et des boissons faciles à digérer, connus et appréciés → faibles en gras et en fibres
- Riche en glucides et hydratation adéquate
- Se sentir nerveux et avoir peu d'appétit avant la compétition est commun. Tournez-vous vers les glucides sous forme liquide comme le lait aromatisé ou les smoothies maison



•

Apportez des collations supplémentaires pour maintenir le niveau d'énergie élevé et la concentration optimale

Même alimentation que votre quotidien

Le stress et la pression ressentis par l'athlète le jour d'une compétition réduisent l'apport sanguin vers le tractus digestif, diminuant l'absorption des aliments. → choisir aliments qui se digèrent facilement

Tout juste avant ton solo en compétition, tu devrais consommer des aliments exclusivement à base de glucides simples à indice glycémique élevé comme une boisson pour sportifs, un gel ou des jujubes<sup>1,5</sup> pour une absorption plus rapide, pour maintenir une disponibilité élevée de glucides pendant son solo et répondre aux besoins énergétiques des muscles et du système nerveux central en contexte d'un niveau de stress et de concentration accrus<sup>1</sup>

## Messages-clés



- Soyez organisé surtout si vous allez à votre pratique directement du travail : apportez assez de collations et apportez toujours votre bouteille d'eau!
- Collations et repas cédulés selon l'heure et la durée d'entraînement \*Meal prep pendant la fin de semaine
- Apport énergétique suffisant pour performance optimale
- Distribution adéquate des macronutriments et liquides pendant la journée
- Plaisir de manger ☺
-

# Livres de recettes en ligne

Viens manger

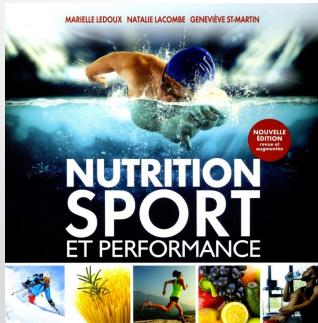


Viens manger végétarien



# Ressources

- Nutrition sport et performance de Marielle Ledoux et coll.
- Nutrition sportive : 21 jours de menu de Stéphanie Côté et Philippe Grand
- Nutritionnistes sportifs à la Clinique de nutrition (Université Montréal)



**NUTRITION  
SPORTIVE**  
**21 JOURS DE MENUS**

Stéphanie Côté et Philippe Grand,  
nutritionnistes, D.P.

**BOULES D'ÉNERGIE CHOCO-DATES**  
(prep 15 min / cuisson 10 min)

**Ingédients pour 25 boules**

- 250 g d'abricots ou dattes séchées dénoyautés
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1/4 tasse (55 g) de cacao en poudre
- 1/4 tasse (55 g) de beurre d'amande ou d'arachide
- 3 tasses (450 g) de flocons d'avoine ou de flocons d'avoine à cuire rapide (ou de flocons d'avoine cuites)
- 1/2 tasse (125 g) de flocons de Graham ou la même quantité de flocons d'avoine à cuire rapide (ou de flocons d'avoine cuites)
- 1/2 tasse (125 g) de noix moulues légèrement les flocons d'avoine au mélangeur au préalable à l'obtention d'un mélange plus fin

**Préparation**

- Dans une petite casserole, à feu moyen, faire cuire l'eau jusqu'à ce qu'elle se défaiblisse.
- Au fur et à mesure que les dattes en purée avec l'eau de cuisson. Ajouter le beurre d'amande ou d'arachide et mélanger avec une cuillère en bois.
- Ajouter le beurre d'amande (ou d'arachide) et mélanger jusqu'à consistance homogène.
- Ajouter la chapelure (ou les flocons d'avoine), sans mélanger de nouveau.
- A l'aide d'une cuillère, façonner 25 boules d'environ 4 cm (1 1/2 po) de diamètre et réfrigérer dans un contenant hermétique.

\*Conseil pratique → les boules se conservent dans un sac hermétique au congélateur pendant 3 mois. On peut les consommer quelques minutes à peine après les avoir sorties du congélateur.

\*Valeurs nutritives : Glucides 22 g / Lipides 5 g / Protéines 3 g

Credit recette : 21 jours de menus - Nutrition Sportive ●

Nicolas Leduc-Savard, Ch.P., M.Sc., Diététiste – Nutritionniste du sport