

EN CHIFFRES | SPORTS D'ÉQUIPE

NUTRITION SPORTIVE POUR LA SAISON DE COMPÉTITION

Recommandations actuelles provenant de la documentation scientifique. Ce document est conçu à titre d'outil de référence rapide à propos des recommandations publiées pour les adultes. Ces chiffres doivent servir comme guide, tout en tenant compte des différents facteurs et objectifs individuels de chaque athlète. *Chaque équipe sportive est différente et certains facteurs comme les règles de jeu, la fréquence des parties, la durée des saisons et les exigences particulières de chaque position influencent les plans nutritionnels.*



Réduire au minimum la consommation de

**FIBRES
PROTÉINES
LIPIDES**

* lors du repas qui précède l'activité physique

Le moment exact de la consommation et les quantités à consommer doivent être ajustés en fonction des préférences de chaque athlète et de ses contraintes de temps.



Pour obtenir plus de détails, visitez le site www.GSSIweb.org/fr-ca et cliquez sur l'option « Pour les professionnels ».

Références :

- (1) American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. (2009). Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 709-731.
- (2) Burke, L., Hawley, J., Wong, S., & Jeukendrup A. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S17-27.
- (3) Holway, F. & Spriet, L. (2011). Sport-specific nutrition: Practical strategies for team sports. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S115-125.
- (4) Phillips, S. & Van Loon, L. (2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S29-38.
- (5) Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 377-390.
- (6) Shirreffs, S. & Sawka M. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S39-46.



GATORADE SPORTS D'ÉQUIPE