

Directives et indicateurs de performance : alimentation, santé et récupération

Stades de développement	Composantes du programme	Indicateurs de performance et outils
<p style="text-align: center;">Enfant actif G - F : 6 ans et moins</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposé fréquemment à une diversité d'aliments et de saveurs ✓ Régime équilibré; mange souvent ✓ Hydratation durant et après l'activité : les jeunes actifs doivent avoir un horaire pour boire; la soif est un mauvais indicateur de la nécessité de boire chez les jeunes athlètes ✓ Apport adéquat de calcium : 800 mg par jour 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bon appétit <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre aux parents et aux entraîneurs à reconnaître les signes et symptômes de la déshydratation et de la faim parce que les enfants sont mauvais juges : ex. changements d'humeur, fatigue hâtive • Apprendre aux enfants à reconnaître chez eux les indices de la satiété et de la faim ✓ Présenter une variété de fruits, légumes, poissons et viandes <ul style="list-style-type: none"> • Former les parents : exemple de plat sain • Formation sur le guide alimentaire • Présenter sous une autre forme des aliments que les enfants n'apprécient pas • Essayer un jeu de dégustation à l'aveugle pour faire découvrir des saveurs et des aliments ✓ Environnement et attitudes d'alimentation saines <ul style="list-style-type: none"> • Encourager les parents à être attentifs aux habitudes alimentaires : s'asseoir autour de la table à manger, manger en famille • Les parents doivent jouer un rôle de modèle en termes d'attitudes face à l'alimentation • Faire participer les enfants à la préparation des collations et des repas ✓ Maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de l'activité <ul style="list-style-type: none"> • Les entraîneurs prévoient une pause pour boire durant et après l'activité, seulement de l'eau; pas de promotion des boissons sportives à ce stade puisque les entraînements sont courts. ✓ Récupération rapide après une activité physique <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre aux parents à toujours avoir sous la main des collations saines en vue d'une récupération rapide après l'activité ✓ Calcium : au moins 2 tasses par jour de lait ou de boisson de soya
<p style="text-align: center;">S'amuser grâce au sport (1) G - F : 6 - 7 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposé fréquemment à une diversité d'aliments et de saveurs ✓ Régime équilibré: riche en nutriments et glucides complexes, quantités modérées de protéines, de sucre et sodium, faible en matières grasses et 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bon appétit <ul style="list-style-type: none"> • Continuer d'apprendre aux enfants et aux parents à reconnaître les indices de la satiété et de la faim ✓ Consommer une variété de fruits, légumes, poissons et viandes <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre aux parents à lire les étiquettes et à comparer les produits :

	<p>cholestérol; riche en bonnes matières grasses et oméga 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hydratation durant et après l'activité : les jeunes qui sont actifs doivent avoir un horaire pour boire; la soif est un mauvais indicateur de la nécessité de boire ✓ Consommer au moins 800 mg de calcium par jour 	<p>matières grasses, fibres, sodium, sucre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Former les parents sur les aliments transformés, la cuisine de restaurant, les repas rapides: avantages des aliments frais préparés à la maison, et suggestions pour faciliter la tâche des parents très occupés • Partage de recettes par les parents sur un site Internet • Continuer de viser la variété et la présentation de nouveaux plats • Essayer un autre jeu : montrer et expliquer : chaque enfant apporte son fruit ou son légume favori, ou un plat particulier : quinoa, orge, bison, jicama, etc. il explique à ses camarades de quoi il s'agit et les invite à essayer s'ils veulent <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se sensibiliser à l'importance de l'hydratation <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur peut rappeler aux enfants que le fait de boire assez d'eau peut les aider à apprendre mieux, à faire mieux et que le corps a besoin d'eau pour accomplir ses tâches • Élaborer un système de suivi simple sur l'hydratation des athlètes et voir à ce qu'ils s'hydratent bien avant et pendant l'entraînement. ✓ Maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de l'activité <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur planifie les pauses à l'horaire de la séance pour s'hydrater adéquatement et prendre une collation nutritive ✓ Récupération rapide après une activité physique <ul style="list-style-type: none"> • Parents: ont des collations déjà prêtes • Apprendre aux parents quels sont les repas qui favorisent une récupération rapide
<p>S'amuser grâce au sport (2) F : 7 – 8 ans G : 8 – 9 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposé fréquemment à une diversité d'aliments et de saveurs ✓ Régime équilibré: riche en nutriments et glucides complexes, quantités modérées de protéines, de sucre et sodium, faible en matières grasses et cholestérol; riche en bonnes matières grasses et oméga 3 ✓ Hydratation durant et après l'activité : les jeunes qui sont actifs doivent avoir un horaire pour boire; la soif est un mauvais indicateur de la nécessité de boire ✓ Consommer au moins 800 mg de calcium par jour 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bon appétit <ul style="list-style-type: none"> ✓ Continuer d'apprendre aux enfants et aux parents à reconnaître les indices de la satiété, de la faim et de la soif ✓ Consommer une variété de fruits, légumes, poissons et viandes <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre aux parents à lire les étiquettes et à comparer les produits : matières grasses, fibres, sodium, sucre • Former les parents sur les aliments transformés, la cuisine de restaurant, les repas rapides: avantages des aliments frais préparés à la maison, et suggestions pour faciliter la tâche des parents très occupés • Partage de recettes par les parents sur un site Internet • Continuer de viser la variété et la présentation de nouveaux plats • Essayer un autre jeu : montrer et expliquer : chaque enfant apporte son fruit ou son légume favori, ou un plat particulier : quinoa, orge, bison, jicama, etc. il explique à ses camarades de quoi il s'agit et les invite à essayer s'ils veulent ✓ Se sensibiliser à l'importance de l'hydratation

		<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur peut rappeler aux enfants que le fait de boire assez d'eau peut les aider à apprendre mieux, à faire mieux, que le corps a besoin d'eau pour accomplir ses tâches • Élaborer un système de suivi simple sur l'hydratation des athlètes et voir à ce qu'ils s'hydratent bien avant et pendant l'entraînement <p>Maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur planifie les pauses à l'horaire de la séance pour s'hydrater adéquatement et prendre une collation nutritive <p>Récupération rapide après une activité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • parents: ont des collations déjà prêtes. • Apprendre aux parents quels sont les repas qui favorisent une récupération rapide • Poursuivre la formation des parents sur l'alimentation des athlètes
<p>Apprendre à s'entraîner (1)</p> <p>F : 8 – 9 ans MG : 9 – 10 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Élaborer des stratégies d'hydratation ✓ Élaborer des stratégies de base d'alimentation avant une épreuve ✓ Alimentation optimale : aliments de qualité, menu varié ✓ Consommation accrue de calcium et de protéines pour soutenir la poussée de croissance; 1300 mg de calcium par jour 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rythme de croissance approprié <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation possible des courbes de croissance pour évaluer les changements de poids et de taille ; il faut tenir compte des changements de densité osseuse et de masse musculaire; on constate souvent une augmentation du tour de taille avant la poussée de croissance verticale ✓ Maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de l'activité <ul style="list-style-type: none"> • Commencer à former directement les athlètes sur la qualité des aliments en rapport avec la performance • Formation sur les boissons sportives et les barres énergétiques Récupération rapide après une activité physique <ul style="list-style-type: none"> • Voir à ce qu'il y ait des collations facilitant la récupération ✓ Accroître les connaissances pratiques sur l'alimentation <ul style="list-style-type: none"> • Planifier en équipe les repas et les collations pour l'entraînement et la compétition, particulièrement lors des voyages de compétition • Visite de marchés d'alimentation • Participer à l'épicerie et apprendre à faire les bons choix d'aliments • Activité éventuelle de lecture d'étiquettes pour les jeunes • Insister sur la variété des aliments; il faut respecter les préférences individuelles • Poursuivre la formation des parents sur l'alimentation des athlètes ✓ Image corporelle <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster la perception de l'image corporelle : ne pas se concentrer sur le gras corporel mais plutôt sur l'apport alimentaire pour améliorer la performance, la récupération, la croissance et la santé

<p>Apprendre à s'entraîner (2)</p> <p>F : 10 – 11 ans G : 11 – 12 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poursuivre l'application des stratégies d'hydratation ✓ Élaborer des stratégies de base d'alimentation avant et après une épreuve ✓ Alimentation optimale : aliments de qualité, menu varié ✓ Consommation accrue de calcium et de protéines pour soutenir la poussée de croissance; 1300 mg de calcium par jour 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rythme de croissance approprié <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation possible des courbes de croissance pour évaluer les changements de poids et de taille ; il faut tenir compte des changements de densité osseuse et de masse musculaire; on constate souvent une augmentation du tour de taille avant la poussée de croissance verticale ✓ Maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de l'activité <ul style="list-style-type: none"> • Commencer à former directement les athlètes sur la qualité des aliments en rapport avec la performance • Formation sur les boissons sportives et les barres énergétiques ✓ Récupération rapide après une activité physique <ul style="list-style-type: none"> • Voir à ce qu'il y ait des collations facilitant la récupération ✓ Accroître les connaissances pratiques sur l'alimentation <ul style="list-style-type: none"> • Planifier en équipe les repas et les collations pour l'entraînement et la compétition, particulièrement lors des voyages de compétition • Apprendre à acheter de bons aliments en voyage • Visite de marchés d'alimentation • Participer à l'épicerie et apprendre à faire les bons choix d'aliments • Activité éventuelle de lecture d'étiquettes pour les jeunes • Insister sur la variété des aliments; il faut respecter les préférences individuelles ✓ Réunions d'équipe pour discuter des aliments pour la compétition, particulièrement en voyage lorsqu'on cuisine en groupe, une bonne occasion de s'initier à la préparation des aliments ✓ Insister sur la variété des aliments mais laisser les jeunes prendre leurs propres décisions
<p>S'entraîner à s'entraîner (1)</p> <p>F : 11 – 13 G : 12 – 14</p>	<p><u>Alimentation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Commencer la formation sur l'alimentation spécifique au sport ✓ Alimentation optimale : aliments de qualité, menu varié ✓ Consommation accrue de calcium et de protéines pour soutenir la poussée de croissance; 1300 mg de calcium par jour <p><u>Récupération</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hydratation durant et après l'activité ✓ Quantité suffisante de repos (sieste) et de sommeil : d'autant plus important que le rythme de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inviter un diététiste pour parler aux athlètes de ce stade ✓ Envisager une formation des parents distincte de celle des athlètes ✓ Bonnes habitudes alimentaires pour les athlètes : principes de base <ul style="list-style-type: none"> • Formation de base sur l'alimentation au cas où il ne serait pas possible de prendre un repas : changement d'horaire à l'école, vacances, pause, devoirs accrus et augmentation du stress, participation à d'autres sports • Formation de base sur la sécurité alimentaire • Commencer à tenir un journal de bord sur l'alimentation : récupération, alimentation avant et après l'activité, importance de l'horaire des repas • Liste de vérification simple pour les athlètes : consommation quotidienne de liquide • Poursuivre la formation sur la composition corporelle idéale pour la

	<p>accélère et le volume d'entraînement s'accroît au même moment</p> <p>Suivi de l'état de santé</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Suivre l'évolution du système locomoteur durant la poussée de croissance ✓ Suivi des paramètres hormonaux pouvant affecter l'efficacité de l'entraînement ✓ Contrôle standardisé des mouvements : évaluation physiologique 	<p>performance : plus de muscles ne signifie pas toujours de meilleures performances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séances de formation distinctes pour les filles et les garçons pour éviter les messages contradictoires : niveaux différents de poussée de croissance • Être à l'écoute de son corps • Comprendre la croissance et le développement afin que le gain de poids ne soit pas perçu seulement comme une augmentation de la masse adipeuse • Poursuivre la formation des entraîneurs, des athlètes et des parents • Reconnaître les signes de désordre alimentaire • Formation à la prudence en rapport avec les suppléments alimentaires • Formation des parents sur la triade de l'athlète féminine : aménorrhée, dérèglement des habitudes alimentaires, ostéoporose • Éliminer les manies passagères : régime miracle ou suggestions des magazines • Aspects émotionnel et social pouvant affecter l'apport nutritionnel : amis, relations personnelles, désordres alimentaires, vie sociale, comportement, changements hormonaux • Maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de l'activité • Apprendre aux athlètes à reconnaître les symptômes du surentraînement et d'une mauvaise alimentation • Apprendre aux athlètes les options plus saines d'alimentation rapide à mesure qu'ils deviennent plus indépendants dans leur apport alimentaire • Récupération rapide après une activité physique
<p>S'entraîner à s'entraîner (2) F : 14 - 15 G : 15 - 16</p>	<p>Alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adapter l'apport nutritif à l'augmentation du volume et des exigences de l'entraînement ✓ Poursuivre la formation sur l'alimentation spécifique au sport ✓ Apport stable de calcium et de fer; 1300 mg de calcium par jour; 15 mg de fer par jour pour les filles et 11 mg pour les garçons <p>Récupération</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stratégies systématiques de récupération après l'effort ✓ Quantité suffisante de repos (sieste) et de sommeil : d'autant plus important que le rythme de croissance accélère et le volume d'entraînement s'accroît au même moment 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formation plus avancée pour les athlètes ET les parents sur l'alimentation spécifique au sport • Reconnaître les signes de désordre alimentaire • Formation à la prudence en rapport avec les suppléments alimentaires • Formation des parents sur la triade de l'athlète féminine : aménorrhée, dérèglement des habitudes alimentaires, ostéoporose • Éliminer les manies passagères : régime miracle ou suggestions des magazines • Aspects émotionnel et social pouvant affecter l'apport nutritionnel : amis, relations personnelles, désordres alimentaires, vie sociale, comportement, changements hormonaux • Former les parents et les entraîneurs, qui sont en première ligne, à l'utilisation d'outils pour dépister les préoccupations des athlètes au plan nutritionnel • Poursuite de la formation aux athlètes, aux parents et aux entraîneurs sur les suppléments alimentaires : pour et contre, données scientifiques, qui consulter

	<p><u>Suivi de l'état de santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Récupération constante, suivi de l'entraînement et du bilan médical ✓ Suivi de l'évolution du système locomoteur durant la poussée de croissance ✓ Porter attention au niveau de fer dans le sang et commencer le suivi de cet aspect en effectuant un test sanguin 1 ou 2 fois par an, après la saison et au début de l'automne ; après la puberté, les filles doivent être suivies de plus près ✓ Suivi des paramètres hormonaux pouvant affecter l'efficacité de l'entraînement 	<p>ou ne pas consulter pour obtenir un conseil</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de l'activité <ul style="list-style-type: none"> • Journal de bord sur l'apport alimentaire et l'activité au cours de la journée, <u>incluant les heures</u>, pour évaluer l'alimentation avant et après l'exercice et la récupération ✓ Taux de récupération adéquat après l'entraînement <ul style="list-style-type: none"> • Inciter les athlètes à apporter sur les lieux d'une épreuve des aliments de récupération rapide • Remue-méninges en équipe sur les aliments de récupération rapide, particulièrement si les athlètes préparent eux-mêmes leurs repas suivant l'exercice ✓ Élaborer une liste de contrôle simple pour que les athlètes puissent surveiller leur consommation de fluides
<p>S'initier à la compétition (1) F : 15 – 17 G : 16 – 18</p>	<p><u>Alimentation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adapter l'apport nutritif à l'augmentation du volume et des exigences de l'entraînement ✓ Poursuivre la formation sur l'alimentation spécifique au sport ✓ Apport stable de calcium et de fer; 1300 mg de calcium par jour ✓ 15 mg de fer par jour pour les filles et 11 mg pour les garçons <p><u>Récupération</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stratégies systématiques de récupération après l'effort ✓ Quantité suffisante de repos (sieste) et de sommeil pour bien récupérer, parce que le volume d'entraînement et les exigences de la croissance biologique augmentent à ce stade <p><u>Suivi de l'état de santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Récupération constante, suivi de l'entraînement et du bilan médical ✓ Suivi de l'évolution du système locomoteur durant la poussée de croissance et le pic de la poussée de croissance ✓ Suivre le niveau de fer dans le sang en effectuant un 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formation plus avancée pour les athlètes ET les parents sur l'alimentation spécifique au sport <ul style="list-style-type: none"> • Commencer la formation sur l'alimentation le jour d'une épreuve; suggestions de collation le jour de l'épreuve, à l'hôtel, etc. • Formation sur l'adaptation du menu à divers environnements: été, chaleur, humidité, entraînement en altitude, etc. • Conseils pour s'alimenter en voyage: quoi apporter, gestion du décalage horaire, repas au restaurant, etc. • Activité : apporter des menus de restaurant et demander aux athlètes de choisir les aliments sains • Filles : formation sur les effets négatifs l'anorexie (se priver de nourriture) et sur l'image corporelle • Capacité de chercher et identifier des sources d'information fondée sur des faits • Formation au contrôle antidopage et aux sources potentiellement cachées de substances interdites • Apprendre à gérer son poids au cours de la saison morte : perdre du gras de façon saine et augmenter la masse musculaire • Visites de marchés d'alimentation, planification et préparation de repas en équipe ✓ Rythme de croissance approprié; étudier avec les filles un mode d'alimentation tenant compte de l'aménorrhée : l'absence de cycles menstruels consécutifs ✓ Niveau d'énergie adéquat pour réaliser la charge d'entraînement

	<p>test sanguin 1 ou 2 fois par an, après la saison et au début de l'automne ; après la puberté, les filles doivent être suivies de plus près</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne approche pour faire des réserves de glucides • Choisir des aliments de qualité 90% du temps et se permettre 10% d'extras <p>✓ Taux de récupération adéquat après l'entraînement</p> <p>✓ Connaître les stratégies de récupération avant et après l'effort, dont l'alimentation</p> <p>✓ Consultation individuelle avec un diététiste sportif pour élaborer des stratégies personnalisées</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chercher des aliments riches en calcium : pour la densité des os • Aliments riches en fer; consommation de fer • Habitudes d'alimentation adéquates • Horaire d'alimentation et de récupération avant et après l'entraînement et la compétition
<p>S'initier à la compétition (2) F : 17 - 19 H : 18 – 20</p>	<p><u>Alimentation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adapter l'apport nutritif à l'augmentation du volume et des exigences de l'entraînement ✓ Poursuivre la formation sur l'alimentation spécifique au sport ✓ Apport stable de calcium et de fer; jusqu'à 18 ans, 1300 mg de calcium par jour, après cet âge, 1000 mg par jour ✓ 18 mg de fer par jour pour les filles et 8 mg pour les garçons <p><u>Récupération</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stratégies systématiques de récupération après l'effort ✓ Quantité suffisante de repos (sieste) et de sommeil pour bien récupérer, parce que le volume d'entraînement et les exigences de la croissance biologique augmentent à ce stade <p><u>Suivi de l'état de santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Récupération constante, suivi de l'entraînement et du bilan médical ✓ Suivre l'évolution du système locomoteur durant la poussée de croissance et le pic de la poussée de croissance ✓ Suivre le niveau de fer dans le sang en effectuant un 	<p>✓ Formation plus avancée pour les athlètes ET les parents sur l'alimentation spécifique au sport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencer la formation sur l'alimentation le jour d'une épreuve; suggestions de collation le jour de l'épreuve, à l'hôtel, etc. • Formation sur l'adaptation du menu à divers environnements: été, chaleur, humidité, entraînement en altitude, etc. • Conseils pour s'alimenter en voyage : quoi apporter, gestion du décalage horaire, repas au restaurant, etc. • Activité : apporter des menus de restaurant et demander aux athlètes de choisir les aliments sains • Filles : formation sur les effets négatifs l'anorexie (se priver de nourriture) et sur l'image corporelle • Capacité de chercher et identifier des sources d'information fondée sur des faits • Formation au contrôle antidopage et aux sources potentiellement cachées de substances interdites • Apprendre à gérer son poids au cours de la saison morte : perdre du gras de façon saine et augmenter la masse musculaire • Visites de marchés d'alimentation, planification et préparation de repas en équipe • Utiliser un logiciel canadien comme www.Eatracker.ca pour analyser vos aliments; rencontres de groupe ou individuelles pour comprendre les résultats de l'analyse des aliments • La consultation individuelle sur l'alimentation est utile à cet âge

	<p>test sanguin 1 ou 2 fois par an, après la saison et au début de l'automne ; après la puberté, les filles doivent être suivies de plus près</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rythme de croissance approprié ✓ Niveau d'énergie adéquat pour réaliser la charge d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer comment s'alimenter en vue de l'endurance lorsque les séances d'entraînement dépassent 90 minutes • Évaluer différentes boissons sportives, des produits en gel ou en barre comme bons choix pour l'endurance; demander aux athlètes d'apporter des exemples d'emballage pour apprendre à comprendre les étiquettes ✓ Taux de récupération adéquat après l'entraînement ✓ Repas rapides ou au restaurant : à partir de renseignements trouvés sur Internet, calculer le pourcentage de glucides, de protéines, de matières grasses, et déterminer la quantité de sodium (mg) ✓ Connaître les stratégies de récupération avant et après l'effort, dont l'alimentation <ul style="list-style-type: none"> • Calculs complets des quantités d'aliments et de boisson pour récupérer en fonction des besoins personnels
<p>S'entraîner à la compétition F : 19 – 23 H : 20 – 23</p>	<p><u>Alimentation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adapter l'apport nutritif à l'augmentation du volume et des exigences de l'entraînement ✓ Adapter la recette des boissons sportives et de récupération en fonction du type d'effort ✓ Optimiser l'apport de glycogène (glucides) pour les épreuves de longue distance ✓ Viser la consommation d'aliments riches en fer ; 18 mg de fer par jour pour les filles et 8 mg pour les garçons <p><u>Récupération</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demeurer au fait des stratégies de haute performance sur l'alimentation et la récupération ✓ Optimiser l'utilisation du soutien paramédical <p><u>Suivi de l'état de santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Récupération constante, suivi de l'entraînement et du bilan médical ✓ Évaluer de 4 à 6 fois par année le niveau de fer dans le sang et les autres paramètres hématologiques : vitamine B12, oméga 3, ferritine, vitamine D ✓ Demeurer aux aguets des symptômes de la carence en fer 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Niveau d'énergie adéquat pour réaliser la charge d'entraînement ✓ Taux de récupération adéquat après l'entraînement ✓ Réduire l'entraînement et la compétition pour adapter la charge de travail en cas de maladie ✓ Niveau stable et adéquat de fer sanguin et des autres paramètres hématologiques ✓ Horaire pour les repas et les suppléments durant la période précédant la journée de compétition, et pour la récupération : sous la supervision d'un diététiste sportif ✓ Autonomie pour les habitudes de vie, les habiletés de cuisine, les visites à l'épicerie, etc. ✓ Entraînement spécifique (périodisation) associé à un régime alimentaire adapté, avec le soutien d'un diététiste sportif ✓ Suivi personnalisé de la consommation d'aliments et de fluides; apprendre aux athlètes à évaluer individuellement leur alimentation ✓ Étudier les suppléments sportifs efficaces ✓ Évaluer l'hydratation en vérifiant le poids des athlètes avant et après l'entraînement; essayer de boire 500 ml pour chaque 500 g de poids perdu et ajouter de 250 à 500 ml de liquides pour compenser les pertes urinaires

<p>S'entraîner à gagner H - F: 23 ans +</p>	<p><u>Alimentation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adapter l'apport nutritif à l'augmentation du volume et des exigences de l'entraînement ✓ Adapter la recette des boissons sportives et de récupération en fonction du type d'effort ✓ Optimiser l'apport de glycogène (glucides) pour les épreuves de longue distance ✓ 18 mg de fer par jour pour les filles et 8 mg pour les garçons <p><u>Récupération</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demeurer au fait des stratégies de haute performance sur l'alimentation et la récupération ✓ Optimiser l'utilisation du soutien paramédical <p><u>Suivi de l'état de santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Récupération constante, suivi de l'entraînement et du bilan médical ✓ évaluer de 4 à 6 fois par année le niveau de fer dans le sang et les autres paramètres hématologiques : vitamine B12, oméga 3, ferritine, vitamine D ✓ demeurer aux aguets des symptômes de la carence en fer 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Niveau d'énergie adéquat pour réaliser la charge d'entraînement ✓ Taux de récupération adéquat après l'entraînement ✓ Niveau stable et adéquat de fer sanguin et des autres paramètres hématologiques ✓ Consultation personnalisée sur l'alimentation pour répondre aux besoins de l'entraînement, de la récupération et de la compétition ✓ Partage en équipe des recettes, particulièrement lorsqu'on cuisine pour soi-même à l'entraînement ou lors de compétitions à l'extérieur de sa région ✓ Élaborer des conseils sur l'alimentation sur le site Internet à l'intention des athlètes ✓ Maintenir les niveaux d'intensité dans les épreuves de longue distance; alimentation pour entraînement et compétition en distance; formation à l'utilisation de boissons sportives, de produits en barre et en gel ✓ Entraînement spécifique (périodisation) associé à un régime alimentaire adapté, pour déterminer les repas et les suppléments nécessaires à réaliser le programme annuel d'entraînement de l'équipe ✓ Suivi quotidien par les athlètes de leur régime : aliments, fluides, heures, niveaux d'énergie pour développer leur sens des responsabilités ✓ Poursuivre l'horaire pour les repas et les suppléments durant la période précédant la journée de compétition, et pour la récupération : sous la supervision d'un diététiste sportif ✓ Suivi et formation offerte par des professionnels multi disciplinaires de l'équipe de soutien intégré ✓ Prescription personnalisée de suppléments alimentaires ✓ Évaluer l'hydratation en vérifiant le poids des athlètes avant et après l'entraînement; essayer de boire 500 ml pour chaque 500 g de poids perdu et ajouter de 250 à 500 ml de liquides pour compenser les pertes urinaires
---	--	--