

# Efforts Alimentaires & Physiques

Votre programme sportif de la semaine selon votre niveau :

Niveaux Description	<u>Niveau 1</u> Pour une mise en route en douceur.	<u>Niveau 2</u> Pour confirmés.	<u>Niveau 3</u> Pour acharnés 😊.
<b>Précisions</b>	Les débutants & personnes curieuses qui veulent s'essayer.	Vous avez validé le "niveau 1 en douceur" et vous voulez tenter un rythme plus soutenu.	Attention de ne pas s'écoeurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
<b>Rythme de la semaine</b>	<u>Au moins 45 minutes</u> d'exercices tous les 2 jours ⇒ 3 fois par semaine.	Quasiment tous les jours → 5 à 6 fois par semaine	Quasiment 2 fois par jour → 10 à 14 fois par semaine
<b>Programmations</b>  Voir pages 62 à 180 pour les différents programmes sportifs...	<p><b>J1</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J2</b> = Repos.</p> <p><b>J3</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J4</b> = Repos.</p> <p><b>J5</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p><b>J1</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J2</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J3</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p><b>J4</b> = Repos.</p> <p><b>J5</b> = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p><b>J1</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p><b>J2</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p><b>J3</b> = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p>Etc...</p>

## Jour J1 :

### SI SPORT LE MATIN :

#### Réveil matinal, entre 6h et 8h00 :

✓ **Petit déjeuner** : à prendre avant 8h00. →

✓ Réveil musculaire d'une durée de 2h30 à 3h.

✓ Fin de matinée → début de la séance de sport à démarrer entre 9h30 et 11h00.

Choix de l'activité avec échauffements :

- Sports d'endurance (course à pied, natation, vélo, rameur, etc.).
- Sports de force et de musculation (avec et sans matériel).
- Circuit cardio-training.

Voir programmes sportifs pages 62 à 180

✓ Après la séance → Récupération active : on reste debout et/ou on marche une dizaine de minutes.

Si vous avez fait une très grosse séance avec de longs efforts cardio-vasculaires, prendre tout de suite :

De l'eau bicarbonatée (1 cc bicarbonate de sodium).

+ un fromage blanc avec 3 cs de granola maison.

+ 1/2 banane et quelques cranberries séchées (pour les antioxydants).

✓ **Collation** : à prendre entre 10h30 & 11h30 et dans les 30 minutes après l'effort physique. →

- 2 à 3 œufs.
- 1 ou 2 morceaux de fromages allégés.
- Boisson végétale :
  - Riz/épeautre ou riz/sarrasin.
  - Ou Lait fermenté.
- Avec
  - Flocons d'avoine Bio.
  - Ou mélange Multi-céréales sans sucres.
- 1 Fruit frais (voir page 38).

Petit-  
déjeuner  
n°1

- 4 tranches de blanc de dinde ou de poulet.  
Ou 2 filets de hareng fumés doux.  
Ou Sardines en boîte sans huile.  
Ou Boîte de thon avec citron et basilic.  
Ou Viande des grisons.  
Ou Jambon cuit découenné et dégraissé.
- 2 grandes tranches de pain complet ou intégrale au levain.  
Ou 6 Wasas fibres.  
Ou 3 cracottes au froment (type LU, 21 g).  
Ou 3 grandes tranches de pain multi-céréales au levain (100 g).  
Ou 2 grandes tranches de pain noir allemand ou scandinave (pain de seigle complet).
- 2 poignées de petits fruits rouges.

Petit-  
déjeuner  
n°2

- Une poignée de fruits secs (à éviter abricots, figues, dattes car trop sucrés).
- 1 ou 2 œufs (privilégier les blancs).
  - Ou 1 à 2 tranches de jambon blanc de poulet ou de dinde.
  - Ou 4 ou 5 bâtonnets de Surimi.
  - Ou 60g de Houmous.
  - Ou Saumon en boîte.
- Si vous n'avez pas pris de laitage au petit-déjeuner, 1 ou 2 morceaux de fromages allégés.

Collation  
n°1

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → **Etirements** (10 à 15 minutes)  
Voir guide « Sport » pages 26 à 76.

✓ **Repas du midi** : à prendre entre 12 & 13h →

✓ Importance de la sieste, pas trop longue.  
Dans l'idéal moins de 30 minutes.

✓ Restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

✓ **Goûter** : à prendre entre 15h30 & 16h30 →

✓ Petite marche ou mini-activité digestive.

✓ **Repas pour le soir** : à prendre entre 18h et 19h30. Menus pour participer à la récupération et à un meilleur sommeil. →

- Un ou deux fruits à prendre avant la collation et si possible 30 minutes avant.  
À éviter banane, cerise, raisin, pastèque, melon, pêche, mangue (très sucrés).
- Baies de goji (BIO) + Canneberges (BIO)
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao.  
Ou Barres de céréales maison voir page 41
- 1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet).

**Colla-  
tion  
n°2**

Voir Menus pages 47 & 48...

- 1 ou 2 œufs (privilégier les blancs).  
Ou 1 à 2 tranches de jambon blanc de poulet ou de dinde.  
Ou 2 ou 3 bâtonnets de Surimi.  
Ou 2 filets de hareng fumés doux.  
Ou Viande des grisons.  
Ou Jambon cuit découenné et dégraissé.  
Ou Sardines ou thon en boîte.  
Ou 60g de Houmous.  
Ou Saumon en boîte.  
Ou Guacamole.
- Si vous n'avez pas pris de laitage, 1 fromage allégé.
- Boisson végétale :
  - ✓ Riz/épeautre ou riz/sarrasin.
  - ✓ Ou Lait fermenté.
  - Avec
    - ✓ Flocons d'avoine Bio.
    - ✓ Ou mélange Multi-céréales sans sucres.

**Goûter**

Voir Menus pages 59 & 60...

**183**

## Réveil matinal, après 9h00 :

✓ Pas de petit déjeuner mais une petite collation avant 11h00.



- Baies de goji (BIO) + Canneberges (BIO).
- 1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet).
- 1 œuf.
  - Ou 1 à 2 tranches de jambon blanc de poulet ou de dinde.
  - Ou 4 ou 5 bâtonnets de Surimi.
  - Ou 60g de Houmous.
  - Ou Saumon en boîte.
  - Ou 1 ou 2 morceaux de fromages allégés.

**Collation**

### Ou

- Boisson végétale :
  - Riz/épeautre ou riz/sarrasin.
  - Ou Lait fermenté.
- Avec
  - Flocons d'avoine Bio.
  - Ou mélange Multi-céréales sans sucres.

## Pour le sport, 2 solutions :

1) Je conseillerais, à ce moment de réveil, de faire plutôt du sport l'après-midi.

2) Sauf si vous êtes capable de faire une activité physique à jeun.

A savoir tout de même qu'à ce moment-là, vous n'aurez pas laissé suffisamment de temps aux muscles pour se « réveiller ». A l'exécution de votre activité, votre performance physique sera alors forcément en diminution.

Donc en vous réveillant milieu ou fin de matinée ça sera soit sport :

- Le matin (si vous vous sentez) avec le programme ci-dessus.
- L'après-midi selon le programme ci-après.

## SI SPORT L'APRÈS-MIDI :

- ✓ **Petit déjeuner** si réveil avant 10h00  
Sinon plutôt une petite collation (Voir collation ci-dessus).



Le matin, restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

- ✓ **Pas de collation** s'il n'y a pas eu d'activité physique dans la matinée.

- ✓ **Repas du midi** : à prendre entre 12 & 13h →

- ✓ Importance de la sieste, pas trop longue.  
Dans l'idéal moins de 30 minutes.

- 1 ou 2 œufs.
- 1 ou 2 morceaux de fromages allégés.
- Boisson végétale :
  - Riz/épeautre ou riz/sarrasin.
  - Ou Lait fermenté.
- Avec
  - Flocons d'avoine Bio.
  - Ou mélange Multi-céréales sans sucres.
- 1 Fruit frais (voir page 38).

Petit-  
déjeuner  
n°1

- 3 tranches de blanc de dinde ou de poulet.  
Ou 2 filets de hareng fumés doux.  
Ou Sardines en boîte sans huile.  
Ou Boîte de thon avec citron et basilic.  
Ou Viande des grisons.  
Ou Jambon cuit découenné et dégraissé.
- 2 grandes tranches de pain complet ou intégrale au levain.  
Ou 4 Wasas fibres.  
Ou 3 cracottes au froment (type LU, 21 g).  
Ou 3 grandes tranches de pain multi-céréales au levain (100 g).  
Ou 2 grandes tranches de pain noir allemand ou scandinave (pain de seigle complet).
- 2 poignées de petits fruits rouges.

Petit-  
déjeuner  
n°2

Voir Menus pages 47 & 48...

✓ **Goûter** : à prendre entre 15h30 & 16h30 →

✓ Fin d'après-midi → début de la séance de sport à démarrer entre 16h30 & 17h30.

Choix de l'activité avec échauffements :

- Sports d'endurance (course à pied, natation, vélo, rameur, etc.).
- Sports de force et de musculation (avec et sans matériel).
- Circuit cardio-training.

Voir programmes sportifs pages 62 à 180.

✓ Après la séance → Récupération active : on reste debout et/ou on marche une dizaine de minutes.

Si vous avez fait une très grosse séance avec de longs efforts cardio-vasculaires, prendre tout de suite :

De l'eau bicarbonatée (1 cc bicarbonate de sodium).

+ un fromage blanc avec 3 cs de granola maison.

+ 1/2 banane et quelques cranberries séchées (pour les antioxydants).

- 1 ou 2 œufs (privilégier les blancs).  
Ou 1 à 2 tranches de jambon blanc de poulet ou de dinde.  
Ou 2 ou 3 bâtonnets de Surimi.  
Ou 2 filets de hareng fumés doux.  
Ou Viande des grisons.  
Ou Jambon cuit découenné et dégraissé.  
Ou Sardines ou thon en boîte.
- Ou 60g de Houmous.
- Ou Saumon en boîte.
- Ou Guacamole.
- Si vous n'avez pas pris de laitage, 1 fromage allégé.
- Boisson végétale :
  - ✓ Riz/épeautre ou riz/sarrasin.
  - ✓ Ou Lait fermenté.
- Avec
  - ✓ Flocons d'avoine Bio.
  - ✓ Ou mélange Multi-céréales sans sucres.

**Goûter**

✓ **2 possibilités :**

1) **Mini collation** (si l'heure du dîner est prévue dans plus de 1 heure). →

2) **ou dîner** si prévu à moins de 1 heure après l'effort physique.

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → **Etirements** (10 à 15 minutes)  
Voir guide « Sport » pages 26 à 76.

✓ **Repas pour le soir** : à prendre entre 18h et 19h30. Menus pour participer à la récupération et à un meilleur sommeil. →

- Baies de goji (BIO) + Canneberges (BIO).
- 1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet).
- 1 œuf.

Ou 1 à 2 tranches de jambon blanc de poulet ou de dinde.

Ou 4 ou 5 bâtonnets de Surimi.

Ou 60g de Houmous.

Ou Saumon en boîte.

Ou 1 ou 2 morceaux de fromages allégés.

**Mini Collation**

Voir Menus pages 59 & 60...