

**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE**

**DE CYCLISME**

**LA RÉUNION**



# Hygiène de vie du sportif

**Anthony CELESTE**

- Champion du monde Xterra 2018 -  
Catégorie amateur
- BP Activités Aquatiques et Natation
- Coach en nutrition
- Préparateur physique et de la performance

# Sommaire

1 - L'alimentation

2 - Le sommeil

3 - La récupération

4 - L'organisation du sportif



# 1- L'alimentation au service de la santé et de la performance

## Comment ?

En suivant les rythmes du cortisol permettant la régulation des glucides, protéines et lipides.

C'est la chronobiologie adaptée à la nutrition = chrono-nutrition

## Quand et quoi ?

**Matin** (dans l'heure du levé) : **gras saturé et oméga 9** car sécrétion de **lipases** ->

- Fromage et charcuterie +
- Pain tradition ou galette de sarrasin +
- Thé, café, infusion +
- 50cl d'eau



**FORMATION  
CONTINUE**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION

## Midi : protéines denses et oméga 6 ->

- Viande ou
- Viande + poisson ou
- Poisson + fromage (si pas de cholestérol)
- Accompagné de féculents ou légumineuses
- 50cl d'eau



**FORMATION  
CONTINUE**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION



## Goûter :

A prendre avant une séance de sport ou si faim.

Moment de la journée où l'insuline est élevée donc le sucre est à privilégier :

- Fruit + oléagineux ou
- Confiture + oléagineux ou
- Chocolat + fruit
- Et 50cl d'eau, thé, café



**FORMATION  
CONTINUE**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION

## Dîner :

### Protéines légères et oméga 3 :

- Poisson ou viande maigre
- Accompagnés de légumes cuits ou crus
- Un peu de féculents si sport avant
- 50cl d'eau



**FORMATION  
CONTINUE**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION



## Quantité pour une personne de 1,70m :

Matin : 100 g de fromages + 50g de pain + 4 cc huile d'olive ou 10g de beurre

Midi : **taille + 100 = 270g** de viande blanche ou  
240g viande rouge pesée crue ou  
170g viande + 170g poisson (sa taille en viande et poisson) ou  
270g poisson + 70g fromage (Poisson : taille + 100 et fromage : taille - 100)  
+ 15 à 25cl de féculents ou légumineuses

Goûter : 30g de chocolat ou 10cl d'oléagineux +  
1 fruit ou 1 compote

Dîner : Poisson et fruits de mer à volonté ou  
100 à 120g de viande maigre (lapin, poulet, dinde) ou  
70g de foie gras ou rillettes ou gésier de canard

S'autoriser 2 à 3 repas **joker** par semaine.  
Ne pas être trop rigide avec soi-même.  
Réf. entraînement polarisé : 80/20

FORMATION  
CONTINUE

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION

\* Où acheter ? Privilégier le local

\* Par exemple pour les fromages :

Camembert Réunion / Fromage des plaines / Piton Maïdo / Chèvre / Brebis

\* Les viandes : volaille et bœuf pays

\* Les poissons : frais ou surgelés ou conserves de sardines, thon au naturel

\* Légumes et fruits de saison.

\* Aliments déconseillés:

- Lait, fromage frais, yaourt car trop riche en facteurs de croissance et lactose.

- Eviter l'association de **gras + sucre = cholestérol**



## 2- Le sommeil

### \* Quand ?

-> Picotements des yeux, bâillements et idées confuses

### \* Comment le trouver?

-> Lecture, étirements doux, méditation, cohérence cardiaque

### \* Comment le retarder ?

-> Séance de sport après 18h, boisson excitante, écrans : télé, tablette, ordi.  
S'endormir dans le canapé

### \* Pourquoi ?

-> Récupération musculaire et psychologique



**FORMATION  
CONTINUE**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION

## 3- La récupération

### \* Comment et par quels moyens ?

- Des siestes de 30' à 45'
- Des massages drainants
- De l'électrostimulation
- Des chaussettes de contention
- Des sorties vélo à allure très facile
- De la presso thérapie
- De la cryothérapie



**FORMATION  
CONTINUE**

**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION**

## 4- L'organisation du sportif au quotidien

Prise en compte des heures de travail ou d'école =  
gestion du temps d'entraînement et de récupération optimale.

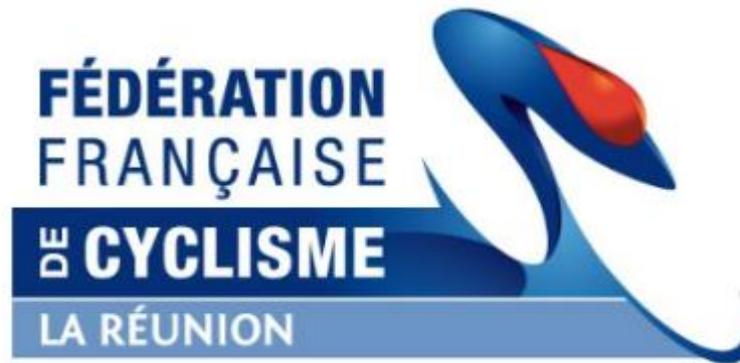
Conseils: Planifier sa semaine en amont permet une meilleure vue sur la charge de l'entraînement et les temps d'assimilation et de récupération.



**FORMATION  
CONTINUE**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA REUNION

# MERCI



Anthony CELESTE

0692 80 89 22

[celeste.anthony@hotmail.com](mailto:celeste.anthony@hotmail.com)