

CHANTILLY SPORT / COLLECTION NUTRITION

Repas autour de l'effort



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Composer des repas pratiques sans rituel obligatoire ni promesse de fenêtre magique.

01 Avant : partir de l'horaire et de la tolérance

02 Pendant : selon la durée et l'effort

03 Après : revenir à une journée cohérente

04 Votre essai de deux semaines

05 Trois horaires de séance en pratique

06 Sources et portée

Ce guide donne des repères généraux à adapter à votre pratique. Les sources sont citées en toutes lettres à la fin, sans lien sortant.

L'heure d'une séance change la manière de manger autour d'elle, mais il n'existe pas un menu obligatoire pour tous. Une personne qui s'entraîne après le petit déjeuner, une autre entre travail et dîner, et une troisième avant une épreuve longue ne se trouvent pas dans la même situation. Le repas doit soutenir l'effort sans transformer la digestion en nouvel obstacle.

Avant : partir de l'horaire et de la tolérance

Si un repas complet précède l'entraînement de plusieurs heures, testez votre formule habituelle avec une source d'énergie, une source de protéines et une boisson. Si le délai est court, une collation plus simple et connue peut être mieux tolérée. La quantité de fibres ou de gras juste avant un effort intense dérange certaines personnes, pas toutes. Votre expérience répétée vaut davantage qu'un menu universel trouvé en ligne.

Notez deux séances comparables : heure du repas, composition générale, faim au départ, sensations digestives et qualité de l'effort. Ne modifiez qu'un paramètre à la fois. Si vous mangez trop peu toute la journée, le problème ne se résout pas nécessairement avec un complément pris dix minutes avant la séance.

Pendant : selon la durée et l'effort

Une séance courte n'exige généralement pas de rituel alimentaire pendant l'exercice. Pour une séance longue ou une compétition, l'apport énergétique et hydrique mérite d'être essayé à l'entraînement. L'article [Que manger avant un Hyrox sans bouleverser sa digestion ?](#) explique pourquoi l'essai précède le jour J. Le guide [Hydratation à l'entraînement et pour Hyrox](#) aide à distinguer eau, boisson et contexte.

N'essayez pas un produit nouveau sur une simulation importante. La tolérance peut changer avec l'intensité : un aliment facile à digérer devant l'ordinateur ne l'est pas forcément après plusieurs portions de course et des stations.

Après : revenir à une journée cohérente

Après l'effort, un repas normal peut combiner glucides, protéines, légumes ou fruits et boisson. Une collation fait le lien si le repas arrive plus tard. La récupération ne dépend pas d'une « fenêtre » magique de quelques minutes ; elle dépend aussi de l'ensemble des repas, du sommeil et de la charge des jours suivants. Le guide [Protéines pour l'entraînement](#) situe la place éventuelle d'une poudre.

Pour une journée de course matinale, prévoyez un petit déjeuner familial, puis un déjeuner complet et une collation si l'appétit ou l'horaire le justifie. Pour une séance tardive, un dîner simple déjà prévu peut être plus durable qu'un shaker puis un repas sauté. Pour une journée sans entraînement, l'alimentation garde sa fonction ; il n'y a pas à « mériter » chaque repas par une séance.

Votre essai de deux semaines

Choisissez deux types de journées : séance courte et séance longue. Pour chacune, écrivez le repas précédent, la solution de boisson et le repas suivant. Après la première semaine, ajustez le point qui a posé un problème réel : faim, lourdeur, manque de préparation ou coût. Répétez la deuxième semaine pour voir si l'amélioration tient. Un journal bref suffit ; compter chaque gramme n'est pas nécessaire pour cette décision.

Trois horaires de séance en pratique

Pour une séance matinale courte, certaines personnes prennent un petit déjeuner familial avant, d'autres mangent ensuite selon leur faim et leur tolérance. Pour une séance à la pause de midi, le petit déjeuner et le déjeuner qui suit comptent davantage qu'une collation improvisée à la dernière minute. Pour une séance du soir, un dîner simple préparé à l'avance évite que la fatigue de retour à la maison conduise à sauter le repas. Ces exemples sont des organisations, pas des menus imposés.

Choisissez l'horaire qui ressemble à votre semaine, puis écrivez deux options possibles avec les aliments que vous appréciez. Une option doit rester faisable un jour chargé. Si une séance se termine plus tard que prévu, une collation peut servir de transition jusqu'au repas. Si vous préparez une compétition plus longue, l'essai doit inclure un effort comparable et la logistique de déplacement.

Observez le confort pendant l'effort et la faim ensuite, mais aussi la qualité du reste de la journée. Un repas « parfait » avant la séance ne compense pas une alimentation globalement insuffisante. À l'inverse, un dîner pris sans chronomètre après une séance peut très bien s'inscrire dans une pratique cohérente. Les décisions alimentaires doivent simplifier la vie sportive, pas rendre chaque minute anxiogène.

Sources et portée

- Australian Institute of Sport, ressources de nutrition sportive et suppléments.
- OMS, principes d'activité physique régulière chez l'adulte.

Les exemples ne remplacent pas une prise en charge nutritionnelle individualisée.

Mon besoin réel

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Une option alimentaire

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Lecture d'une étiquette

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Comparaison de deux produits

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mon essai de la semaine

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ce que je garde et ce que j'ajuste

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Trois décisions utiles

Revenez à cette page après la lecture. Un choix précis et vérifiable est plus utile qu'une promesse générale.

Quel est mon point de départ concret ?

Quel essai simple puis-je répéter cette semaine ?

Que vérifierai-je avant d'augmenter la difficulté ?
