

# La préparation physique

AXES DE PROGRESSION SUR LES PERFORMANCES SPORTIVES. VERS LA DÉCOUVERTE DE LA NUTRITION

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



La préparation physique est fondamentale pour l'obtention d'une bonne forme et dans l'optique de progresser sur les résultats sportifs. Cette préparation va comporter des séances de travail musculaire en endurance légère, un programme d'entraînement spécifique applicable tous les jours, guidé par ton coach ; un plan de musculation, du stretching à pratiquer au quotidien, et quelques ajustements nutritionnels pour bonifier le rendement de la masse musculaire. Être bien préparé permet de transformer le stress psychologique en fatigue physique, ce qui permet un repos plus réparateur.

## L'entraînement fondamental physique et psychologique

Son but est double : conserver le bon état de santé de ton potentiel musculaire, articulaire et mental ; et développer des axes de travail musculaire et technique pour bonifier ta progression sur les résultats sportifs.

### ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

### MISE EN CONDITION MENTALE

Entraînement de base	Entraînement technique	Construction du mental
Développer l'endurance et la vélocité. Optimiser la détente. Augmenter la souplesse pour une plus grande amplitude. Exercices de 'Power-building' pour affiner l'appui, l'amorti, la résistance, l'explosion.	Travail sur piste avec ton coach. Programme de musculation spécifique.  Les objectifs sont certainement très proche de l'entraînement de base, mais les axes de travail sont différents.	Séances de relâchement musculaire profond, et relaxation du système nerveux (en cabinet). Pratique d'auto-suggestion pour bâtir un mental de vainqueur. Techniques de gestion du stress de compétition. Respiration, et réflexes (visuels, auditifs).

## Les effets favorables de cette préparation physique

- Le travail en endurance (foncier) va stimuler l'organisme et permettre d'augmenter la consommation d'oxygène par nos cellules. Cela permettra aussi de renforcer le système cardio-respiratoire en stimulant les organes d'élimination (sueur, intestins, reins). Les cellules du corps vont ainsi apprendre à utiliser des graisses, plutôt que du sucre ; et le rendement musculaire sur sprint sera ainsi de bien meilleure qualité.
- Le travail de stretching va aider la décontraction des muscles et des tendons, assouplir la colonne vertébrale et les articulations, développer le volume de la cage thoracique, entretenir la sangle abdominale.
- La diététique spécifique à l'effort physique a pour but ultime la contraction du muscle puisqu'il utilise comme combustible lors de son fonctionnement l'énergie des nutriments fournis par l'alimentation. Les réserves en glucose (sucre) sont déjà présentes dans les muscles, alors que les acides gras (graisses) et l'oxygène doivent arriver par le sang.

*Un muscle qui doit répondre à effort explosif de courte durée jusqu'à 20 secondes d'effort aura besoin d'un mélange 'carburant' comme suit : SUCRE + OXYGÈNE.*

*Le muscle peut se contracter quelques secondes avec ses propres réserves de sucre, quelques minutes avec un ajout de glucose (sucre) et sans oxygène, plusieurs heures avec du glucose+ de la graisse et de l'oxygène.*

**LORSQUE LES RÉSERVES DE SUCRE DANS LES MUSCLES SONT INSUFFISANTES, C'EST L'APPARITION DES CRAMPES.**

*S'il n'y a pas assez d'oxygène dans le muscle, le glucose au lieu de se transformer en eau et gaz carbonique, va se transformer en acide lactique qui en s'accumulant gêne la contraction musculaire.*

**LORSQUE L'ACCUMULATION D'ACIDE LACTIQUE DANS LES MUSCLES EST TROP IMPORTANTE, C'EST L'APPARITION DES CRAMPES.**

# La préparation physique

AXES DE PROGRESSION SUR LES PERFORMANCES SPORTIVES. VERS LA DÉCOUVERTE DE LA NUTRITION

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

## Les différentes fibres musculaires, leurs rôles respectifs

Pour plus de clarté :

- Les protéines sont toutes les viandes, poissons, œufs, produits laitiers.
- Les sucres lents sont les pâtes, le riz, la semoule, le pain, les biscuits.
- Les sucres rapides sont le sucre, le miel, les fruits.
- Les acides gras sont les graisses telles que le beurre, la margarine, l'huile d'olive, de tournesol, etc...

**Les fibres rouges** : Elles interviennent surtout dans les efforts physiques de moyenne et de longue durée. Elles sont de constitution robuste. Elles ont un fonctionnement aérobique prédominant (effort de type endurance). On nourrit ces fibres essentiellement avec des sucres lents (pâtes, riz, pain), et des protéines (viande, poisson, fruits de mer, produits laitiers).

**Les fibres blanches** : Elles interviennent surtout dans les efforts physiques de courte durée et de grande intensité tels que le sprint. Elles sont plus fragiles que les fibres rouges. Elles ont un fonctionnement anaérobique prédominant (utilisation du muscle sans oxygène). On nourrit ces fibres essentiellement avec des sucres rapides (miel, fructose : c'est le sucre des fruits, sucre de cane) et des protéines (comme indiqué ci-dessus).

## La bonne gestion du glucose à l'effort : préparer ses courses

EMMAGASINER	ÉCONOMISER
Recharge de sucre 8 heures avant la course : Repas riche en sucres lents.	Entraînement : utiliser plutôt les graisses de l'organisme par un travail de demi-fond.
Dernier repas 3 heures avant la course	Boire un mélange eau + sucre avant l'effort

Mieux les muscles sont alimentés en sucre et moins grands sont les risques de crampes.

## L'utilisation des carburants à l'effort

L'organisme se comporte comme un moteur de voiture qui marcherait au fioul ou à l'essence en fonction de la vitesse. Les muscles vont d'abord utiliser du sucre, puis de la graisse et en dernier ressort des protéines.

Effort	Glucose (sucre)
Durée de l'effort	Courte
Intensité de l'effort	Forte

À 60% d'effort, les muscles utilisent 50% de sucre.

À 90% d'effort et plus, les muscles utilisent 100% de sucre. D'où l'importance de gérer l'apport de sucre, surtout le jour de compétition, et à l'échauffement avant la course.

## Les protéines ne sont pas un carburant !

Les protéines bâtissent et reconstituent la masse musculaire.

Le glucose fait fonctionner les muscles.

Trop de protéines constituent des déchets (acide urique) qui fragilisent les articulations et les tendons. Avant la course, on va donc minimiser l'apport de protéines, et maximiser l'apport de sucres lents (pâtes, riz, semoule) pour constituer des réserves de sucres. Par contre après la course, et les jours d'entraînement de musculation on va augmenter l'apport de protéines pour aider le muscle à se reconstruire.

# La préparation physique

AXES DE PROGRESSION SUR LES PERFORMANCES SPORTIVES. VERS LA DÉCOUVERTE DE LA NUTRITION

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

SI ON COMPARE LE CORPS À UNE VOITURE, NE CONFONDONS PAS : L'ACIER QUI SERT À FABRIQUER LE MOTEUR (LES PROTÉINES) ET L'ESSENCE QUI SERT À LE FAIRE TOURNER (LE SUCRE)!

## L'eau et les eaux

L'eau joue un rôle très important dans la constitution et le fonctionnement des muscles qui sont composés de 75% d'eau.

- Le jour de la compétition, et surtout avant la course, tu choisis une eau riche en sodium et en potassium qui évite la déshydratation (regardes la composition des minéraux indiquée sur la bouteille). Évian et Volvic sont des eaux qui te vont bien.
- Tu peux également boire quelques gorgées d'eau gazeuse type Vichy, Salvetat, Crystal gazeuse, ce qui t'offrira une respiration ample, forçant sur l'inspiration pour augmenter les réserves en oxygène lors de l'effort en anaérobie. Cela évite de se 'noyer' dans son propre gaz carbonique (être à bout de souffle).
- À l'échauffement, le jour de la course, tu choisis un mélange eau (toujours riche en sel) + sucre (ex : GLUCO-B). Regardes quelle est l'eau la plus riche en sodium entre Évian et Volvic.
- Après la course, tu choisis une eau de 'lavage' des tissus, eau riche en calcium et en magnésium, pauvre en sel pour accélérer l'évacuation des toxines, en particulier l'acide lactique. Elle va compenser les pertes d'eau liées à l'évaporation de la sueur, évitera la surchauffe musculaire et l'hyperthermie.

Entraînement	Avant compétition	Après compétition	Occasionnel
VOLVIC ÉVIAN	Eau salée + 4/5 c/ GLUCO-B Ou, Eau salée + miel	HÉPAR ÉVIAN	VICHY SALVETAT

## Le rôle et la composition des repas de compétition

	AVANT		APRES	
Avant dernier repas	Repas de pré-compétition	Ration d'attente échauffement	Collation de récupération	Repas post-compétition
8 heures avant	3 heures avant	échauffement	Juste après la course	Quelques heures après la course
Stockage du glucose dans les muscles.	Charger davantage de sucre en réserve.	Hydrater les muscles, garder le sucre.	Réhydrater, évacuer les toxines.	Hydrater et recharger les réserves, énergie
Pâtes, riz, semoule pour les sucres lents. Légumes et fruits pour les sucres rapides, les vits, les fibres, l'eau. Un peu de protéines. Miel, yaourt.	Pain, beurre. Boisson OVALTINE : lait + malt. Fromage. Miel, barres de céréales. Bananes, kiwis. Fruits secs : abricots, amandes, noisettes, ...	Eau riche en sel + miel. Eau riche en sel + Gluco-B (4 à 5 c/ à soupe pour 1 litre). Eau riche en sel.  EAU : 1/3 EAU+SUCRE : 2/3.	Eau riche en calcium et en magnésium, type Hépar ou Évian. Jus de pamplemousse. Boisson énergétique. Lait et glucose.	Pâtes, riz ou semoule. Bœuf, poulet ou poisson. Fromage ou yaourts. Peu de graisses. Beaucoup d'eau, au moins 1 litre.

# La préparation physique

AXES DE PROGRESSION SUR LES  
PERFORMANCES SPORTIVES. VERS LA  
DÉCOUVERTE DE LA NUTRITION

par **Natacha Jarrousse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

## Suggestion de menus sur la semaine

**Quantité** : 3200 calories par jour.

**Composition** : 60% de glucides (sucres rapides et sucres lents), 25% de lipides (graisses de bonne qualité, acides gras essentiels, vitamine A et E), 15 % de protides (protéines : viande, poisson, œufs, produits laitiers).

**Répartition** : 50 à 55% à la mi-journée, dépendant si tu prends ton petit-déjeuner ou pas, 50 à 45% entre l'après midi et le soir.

**Boissons** : eau minérale Évian ou Volvic, jus d'orange frais ou autre jus de fruits sans sucre ajouté.

- Pour les collations et les petit-déjeuners, tu sélectionnes ce qui te plaît parmi les suggestions. Pour les déjeuners et les dîners, tu essaies d'être assez proche dans la mesure où tu aimes.
- Les repas du midi qui sont prit à l'extérieur s'approcheront soit des menus que j'ai sélectionné, ou des choix suivants :

1. À 10H : Un pain avec vrai beurre et fromage, ou chocolat noir, ou beurre et confiture. Ce pain sera consommé exclusivement à 10h en raison de son apport de sucre, et il sera important de boire de l'eau à ce moment là.
2. À 12H : Un pain avec avocat, salade verte, huile d'olive ou beurre, jambon frais, ou poulet, et fromage emmental ou mozzarella. Tu verras c'est très bon, ça change mais avec ce sandwich c'est une bombe d'énergie !
3. OU une salade de pâtes ou de riz basmati ou brun de préférence, ou semoule avec graines de sésame et graines de tournesol si tu aimes, jambon, ou poulet, ou thon, un légume frais au choix, persil, ou cotomili, ou basilic, avocat lorsque c'est disponible, et emmental ou feta, ou mozzarella (pas de KRAFT !).
4. Finir son repas par des fruits secs à 10h (abricots, amandes, noisettes, etc...). C'est très important pour les muscles et la concentration.
5. Finir son repas par un fruit frais à 12h comme raisin, prune, pomme, mandarines, etc...

Lundi matin	Lundi midi
Pain grillé de préférence complet, beurre. Miel, ou confiture maison. Kiwis ou banane. Barres de céréales (Gerblé ou Alpen). Céréales type Alpen + pépites de chocolat + lait ½ écrémé. Boisson lactée si tu ne prends pas les céréales	Tomates et mozzarella, basilic et poivre, huile d'olive. Poulet grillé. Haricots verts et persil. Riz ou pâtes. Dessert au choix : liégeois chocolat à la maison, ou fruits secs à l'école.
Collation matin ou après-midi	Lundi soir
Dessert lactée type liégeois ou yaourt. Barres de céréales (Gerblé ou Alpen). Kiwis, ou autre fruit au choix. Boisson lactée.	Bouillon de légumes au choix. Lentilles. Brocolis ou courgettes, pomme de terre cuisinées au choix. Salade verte. Dessert au choix.

# La préparation physique

AXES DE PROGRESSION SUR LES  
PERFORMANCES SPORTIVES. VERS LA  
DÉCOUVERTE DE LA NUTRITION

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Mardi matin	Mardi midi
Pain grillé, beurre. Miel ou confiture maison. Barres de céréales. Kiwis ou banane. Céréales type Alpen + pépites de chocolat + lait ½ écrémé. Boisson lactée.	Salade verte et betterave, persil, huile d'olive. Steak grillé, quelques champignons, poivre. Aubergines, tomates, courgettes, oignons, thym. Riz ou pâtes, ou pain aux céréales. Dessert au choix.
Collation matin ou après-midi	Mardi soir
Barres de céréales. Fruits au choix, seul ou avec du miel. Boisson lactée.	Soupe de légumes, ou salade verte. Gratin d'épinards. Mine frit aux légumes, et un peu de poulet si envie. Dessert au choix.

Mercredi matin	Mercredi midi
Brioche. Barres de céréales. Céréales type Alpen + pépites de chocolat. Boisson lactée.	Crudités : carottes, betteraves, œuf dur, persil, huile d'olive. Daube de poisson ou de poulet. Un peu de lentilles si envie. Riz, ou semoule. Dessert au choix.
Collation matin ou après-midi	Mercredi soir
Boisson OVALTINE l'après-midi. Barres de céréales. Kiwis ou un autre fruit au choix. Boisson lactée.	Soupe de pois. Macaronis. Salade, huile d'olive. Dessert au choix.

Jeudi matin	Jeudi midi
Kiwis ou banane. Barres de céréales riches en sucre. Un peu de miel dans le jus d'orange. Boisson lactée.	Bouillon de légumes, ou salade verte. Poulet grillé, ou préparé au choix. Riz. Un légume vert au choix. Dessert au choix.
Collation matin ou après-midi	Jeudi soir
Boisson OVALTINE et miel l'après-midi. Kiwis ou autre fruit au choix. Barres de céréales.	Mee-foon avec crevettes et poulet si tu aimes. Chop suey de légumes au choix. Dessert au choix, sucré.

# La préparation physique

AXES DE PROGRESSION SUR LES  
PERFORMANCES SPORTIVES. VERS LA  
DÉCOUVERTE DE LA NUTRITION

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Vendredi matin	Vendredi midi
Jus d'orange. Un peu de miel ou rajouter 1 sucre de plus dans le thé. Fruits secs : amandes, pruneaux. Barres de céréales, ou brioche. Kiwis. Boisson lactée.	Tomates, avocats, salade verte, huile d'olive, poivre. Poisson au choix. Pâtes. Dessert au choix.
Collation matin ou après-midi	Vendredi soir
Compotes de fruits. Fruits frais au choix. Fruits secs ; pruneaux, amandes, etc... Barres de céréales, ou brioche et miel.	Soupe de légumes. Un plat qui te fait vraiment plaisir ! Salade verte, huile d'olive. Dessert au choix.

Samedi matin	Samedi midi
Jus d'orange. Barres de céréales riches en sucre. Fruits secs : pruneaux, abricots secs, amandes, etc... Kiwis. Boisson lactée.	Salade Grecque : feta, salade verte, tomates, oignons, olives, concombre. Moussaka (préparé congelé, et les vitamines et protéines sont préservées). Un peu de riz si envie. Dessert au choix.
Collation matin ou après-midi	Samedi soir
Brioche et miel. Barres de céréales riches en sucre. Kiwis et pruneaux. Boisson lactée.	Soupe de pois. Dinde, poivrons, carottes, pomme de terre, petit pois, ail, ciboulette. Pâtes, riz ou pain au choix. Salade verte. Dessert au choix.

Dimanche matin	Dimanche midi
Jus d'orange et miel. Céréales type Alpen + lait ½ écrémé. Brioche. Barres de céréales + kiwi. Boisson lactée.	Crudités au choix : chou, carottes, betteraves, pâtisseries. Carré de poulet, ou poisson au choix. Riz. Dessert au choix.
Collation matin ou après-midi	Dimanche soir
Barres de céréales type pâte d'amande, ou croquant sésame. Kiwis ou banane. Miel. Boisson lactée.	Soupe de légumes, ou crudités. Lentilles, jambon. Gratin de légumes verts et dessert au choix. Un autre plat si possible végétarien au choix.