## **SPORT - PERFORMANCE - NUTRITION**

# LA NOURRITURE DU CYCLISTE



#### RÉALISATION ET PRÉSENTATION PAR

CLÉMENT CHAGNY Diététicien - Nutritionniste du Sport clement.chagny@gmail.com



LA SIGNATURE DU VÉLO PROVENÇAL S'APPELLE *AVCA*.

LA SIGNATURE DE LA
PERFORMANCE DANS LE
CYCLISME DE HAUT
NIVEAU S'APPELLE
NUTRITION.

Es-tu prêt à laisser les mauvaises excuses ? Es-tu prêt à devenir plus fort ? Es-tu prêt à améliorer ton alimentation tout en te faisant plaisir ? Souhaites-tu oublier les douleurs et la fatigue ?

**OUI?!** 

CET EBOOK VA TE
RÉVÉLER TON
VÉRITABLE POTENTIEL
!
EN FAISANT LES BONS
CHOIX, TU VAS
DÉCOUVRIR LA
PUISSANCE QUE TU
AS.

Ce petit livre sera **d'une grande utilité** à celui ou celle qui va le lire!

La but est que tous sportifs puissent afin connaître les principes qui nous définissent.

Cet ebook est également une partie de mon histoire en tant que coureur cycliste.

En 2 étapes et 10 points, tu vas découvrir les piliers de la santé et de la nutrition qui sont essentiels pour devenir meilleur.

Il n'y a rien de très compliqué ni même des recettes magiques. Le simple fait de respecter certaines règles va te permettre de te métamorphoser.

## "FAUTE DE CONNAISSANCES, NOUS PÉRISSONS!"

FAITES CE CHOIX DE
REDEVENIR
RESPONSABLES DE VOS
ACTIONS!

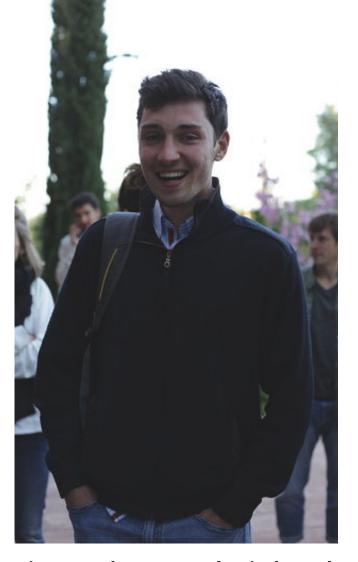
NE LAISSEZ RIEN AU
HASARD, ET SACHEZ DÈS
MAINTENANT CE QUI
NOURRIT VRAIMENT
VOTRE SANTÉ ET VOTRE
PERFORMANCE!



Qu'est-ce que cela va changer?

- Tu vas découvrir des principes de vie!
  - Ta vitalité et tes performances vont augmenter!
  - Tu vas trouver des actions pratiques!
    - Tu vas changer positivement!

Alors, bienvenue dans cet ebook spécialement réalisé pour toi!



#### **SON AUTEUR:**

CLÉMENT CHAGNY,
passionné par la santé
et le sport.
Je suis diététiciennutritionniste du
sport diplômé d'état
formé au sein de
l'EDNH.

Pratiquant de course à pied et de cyclisme en compétition, j'ai longtemps cherché des explications concrètes et efficaces face à mes maux. Aujourd'hui je comprends que l'équilibre de notre santé dépend de plusieurs paramètres.

La santé est liée à la performance, l'un ne va pas sans l'autre.

"LA CONNAISSANCE NE SERT À RIEN SI LA PRATIQUE NE SUIT PAS." À travers cet ebook, je veux présenter mes connaissances afin de t'aider dans ta démarche sportive.

# Pourquoi ce choix de parcours ?

J'ai débuté le sport à l'âge de 10 ans en pratiquant d'abord le rugby et l'athlétisme. Depuis cette période, j'ai toujours eu des qualités en sport de fond, m'amenant à pratiquer intensément la course à pied



jusqu'à mes 14 ans. Par la suite, je me consacre au cyclisme sur route jusqu'à mes 18 ans. J'ai eu l'opportunité d'accéder à un niveau élevé en cyclisme me permettant d'intégrer un club de division nationale 2. À cette période, tous les feux étaient au vert jusqu'à... l'explosion.

# "UN ORGANISME SURSOLLICITÉ EST UN ORGANISME QUI VA VERS L'ÉPUISEMENT."

**Dommage!** Je ne connaissais pas encore cette phrase qui aurait certainement changer ma façon de fonctionner lorsque j'étais coureur cycliste. Cependant cela ne nourrit aucun regret, au contraire! J'ai cherché et j'ai trouvé des réponses à l'état pitoyable dans lequel je m'étais retrouvé... Épuisé, dépressif, irritable, sans projets, 0 motivations pour ensuite retrouver la pleine santé!!!

Formé à la diététique, j'ai constaté que l'alimentation avait un impact remarquablement important sur ma santé jusqu'à ce que je me retrouve confronter à d'autres problèmes.



En effet, j'étais de plus en plus rempli d'informations concernant **la santé et le domaine du sport** mais je m'apercevais également **de la désinformation grandissante dans laquelle je vivais.** 

L'un nous dit d'essayer telles méthodes, l'autre nous dit d'arrêter tels produits, et tu as tes propres convictions qui viennent interférer avec toutes ses informations.

Après de nombreuses recherches, je remarquais que mes discussions étaient de plus en plus **centrées autour de la maladie, des régimes ou encore des remèdes à la mode.** Mon constat fut le suivant :

# NOUS VIVONS DE PLUS EN PLUS À L'EXTÉRIEUR DE NOS RAISONNEMENTS, ALORS QU'IL FAUDRAIT REVENIR À L'INTÉRIEUR!

Je ne sais pas vous, mais personnellement, je me souviens encore de souvenirs lorsque j'étais enfant et que je réalisais les choses par instinct.

Aujourd'hui l'une des notions **la plus éloignée** de nous est notre propre compréhension, notre ressenti.

Un enfant ne réfléchit pas autant qu'un adulte sur le domaine de la santé. Il fait. Il agit. Il pleure. Il a faim. Il ressent. Il s'écoute.

Dans cet ebook, tu ne vas pas trouver des recettes toutes prêtes car je ne prétend pas te connaître assez bien pour te conseiller le repas, la préparation, le régime le plus adapté pour toi. Par contre, je vais te présenter des paramètres, des principes que nous avons tous et qui sont essentiels pour (re)trouver la santé et ainsi la performance.

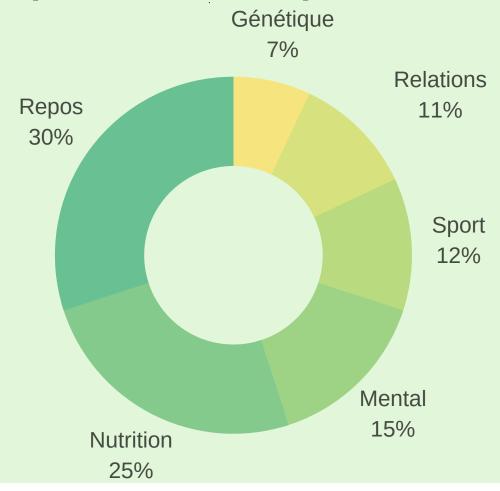
# Alors COMMENÇONS l'aventure de la nourriture du cycliste!



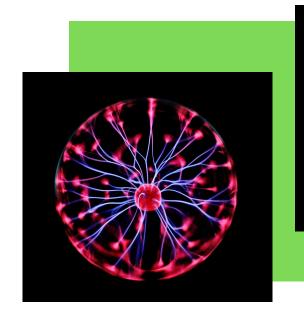


Es-tu au courant qu'il y a des principes qui définissent la santé ?

# Voici les 6 piliers de la santé liés à la performance sportive :



Retrouves l'explication pratique point par point à partir de la page 8



# 1- VITALITÉ DE BASE / GÉNÉTIQUE / ÉPIGÉNÉTIQUE Fiche détaillée

# Peux-t'on se libérer de nos gênes de perdants pour devenir des vainqueurs ? Oui! Mais comment?

" CHACUN RÊVE DE
CHANGER L'HUMANITÉ,
MAIS PERSONNE NE
PENSE À SE CHANGER
LUI-MÊME."
LÉON TOLSTOÏ

Vous avez certainement remarqué que nous n'étions pas tous égaux, n'est-ce pas?

Certains viennent au monde avec une voiture "2 chevaux", d'autres avec une ferrari. Cependant votre "quatrelle" ira toujours plus loin que la voiture de compétition seulement si vous mettez le bon carburant alors que l'autre est bloqué à la station.

Dans cette parabole, le véhicule représente votre corps. Le carburant est **votre mode de vie.** 

- Il y a des principes de vie !
- Découvrons-les et faisons le choix de les suivre.

# 2- RELATIONS SOCIALES / ENTRAINEUR / FAMILLE Fiche détaillée



Savez-vous que vos paroles ont un impact sur votre santé ?

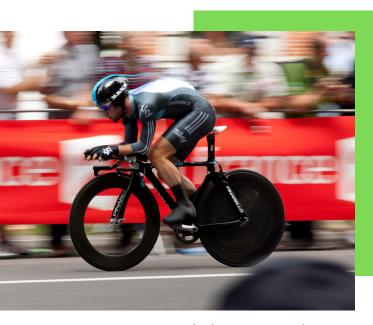
Comment espérez-vous progresser si vos relations, et vos discussions sont blessantes ou déprimantes?

#### **EN PRATIQUE COMMENT FAIRE?**

- N'acceptes pas les remarques négatives!
- Acceptes les conseils, les critiques positives!
- Chasses les relations toxiques!
- Entoures-toi des personnes qui t'élève vers le haut!
- Favorises des temps d'isolement social pour te ressourcer!
- Limites l'utilisation de ton téléphone de temps en temps !

- Parles de tes expériences en vrai et non par message!
- Entretiens des vraies relations sociales, pas des relations internet!
- Nourris-toi des rencontres, pas seulement d'aliments!
- Fais attention à ce que tu dis!
- Tes mots peuvent provoquer des maux dans ton entourage et à toi même!

"TU NE PEUX PAS T'ENTOURER DE PERSONNES NÉGATIVES ET ESPÈRER VIVRE UNE VIE POSITIVE."



3- ACTIVITÉ PHYSIQUE / SPORT / TRAVAIL Fiche détaillée

Bouger a toujours été essentiel. Notre société se sédentarise de plus en plus et notre vitalité est souvent diminuée.

Faire une activité est **naturelle** car nous sommes **fait pour agir.** 

Les cyclistes ont une dépense énergétique très élevé.

Cette activité doit être maitriser si vous souhaitez en tirer profit. En effet, nous savons qu'un organisme sur sollicité est un organisme qui va s'épuiser à long terme.

Mon expérience a montré que le cyclisme nécessite également toute une discipline physique et de préparation autour de l'entrainement en vélo. La préparation physique générale ainsi que les moments de détentes devront faire parti de votre quotidien.

En tant que compétiteur, le cycliste **doit aussi bien s'entrainer que se reposer.**Nous verrons l'interêt du repos dans le dernier point.

"DANS LE SPORT, LA SEULE PERSONNE À DÉPASSER EST CELLE QUE TU ÉTAIS HIER."

- Intégres de la PPG, de la musculation, des étirements dans votre préparation!
- En dehors du travail de cycliste, sois le plus souvent assis pour ne pas fatiguer tes jambes!
- Trouves une activité pour te détendre (art, bénévolat, chant, etc) afin de lâcher prise!
- Cherches le travail qui te rend heureux, il est peut-être temps de trouver le job idéal!



# "CROIS EN TES RÊVES ET ILS SE RÉALISERONT PEUT-ÊTRE. CROIS EN TOI ET ILS SE RÉALISERONT SURÊMENT." MARTIN LUTHER KING

Les coureurs qui ont déjà eu l'occasion d'être dans une échappée de vélo, savent à quel point il est important de ne rien lâcher.

Je crois que le cycliste pédale autant avec ses jambes qu'avec son mental.

Aujourd'hui, le cyclisme moderne est devenu de plus en plus stratégique.

Historiquement, il a toujours été un sport difficile de part la difficulté des parcours, des vitesses de courses ou encore des conditions climatiques extrêmes.

Le cycliste est exposé à des stress aussi bien physique que psychologique et il est important d'avoir un mental aguerri pour affronter l'exigence de ce sport.

- Trouves une personne de confiance avec qui tu peux partager,
   t'encourager et parler de tes soucis (proche, psychologue, conjoint(e)).
- Pratiques le renforcement mental en réalisant des douches froides, des saunas, des exercices de respirations ou encore du HIIT.
- Deviens plus fort en faisant de chaque échec, une opportunité pour rebondir, sois anti-fragile!



# 5- NUTRITION / MACRO / MICRO NUTRIMENTS Fiche détaillée

On ne gagne pas une course avec son alimentation mais on peut la perdre.

L'importance de notre carburant alimentaire est omniprésent.

# "AUCUN ENTRAINEMENT NE VA GAGNER CONTRE UNE MAUVAISE ALIMENTATION "

Qu'est ce qu'on mange ce soir ? Qu'est ce que tu veux manger ? Que dois-je manger?

Autant de questions, que nous nous

Autant de questions, que nous nous posons tous!

Je vous rassure, cela est normal! Notre société moderne industrielle nous a tous **orienté vers la surconsommation et** 

l'hyperfocalisation de l'alimentation. Aujourd'hui il y a autant de régimes à la mode, que de diététiciens. Je remarques que les individus sont perdu dans ce manège à calories.

Cependant il y a bien **un point où l'ensemble des praticiens de santé sont en accord ! C'est la qualité alimentaire.** Depuis 50 ans, nous avons perdu la véritable nutrition, celle qui nourrit au sens premier.

- Regardes ton assiette et poses toi of des questions (trop de sucres, pas assez de végétaux, trop de viandes?) or de viandes?
- Changes de direction et choisis plus de qualité!
- Ajoutes des produits frais, locaux et de préférence biologique!
- Ne sois pas restrictif, ajoutes au lieu d'enlever!
- Réduis simplement les produits industriels et transformés!
- Manges moins en mastiquant plus!
  - Reposes ton ventre en jeunant de temps en temps!

# 6- REPOS / SIESTE / SOMMEIL Fiche détailée



L'organisme fonctionne selon deux modes: l'action ou le repos!

Dans une société de vitesse, de bruits, de sollicitations, où tout ressemble à une course contre la montre, je vous propose simplement d'arrêter.

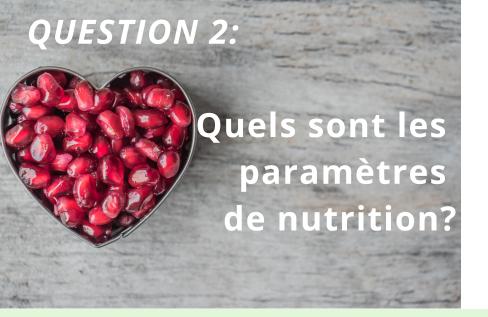
Savez-vous qu'aucune pathologie ne peut se manifester dans un organisme fort et reposé ?

Lorsque l'on stimule l'organisme avec beaucoup de sport, le corps a besoin d'être au calme. Concrètement la position allongée dans un lit sans rien faire, sans aucun bruit et la meilleure réponse pour vous réposer et ainsi repartir tout neuf!

#### **EN PRATIQUE COMMENT FAIRE?**

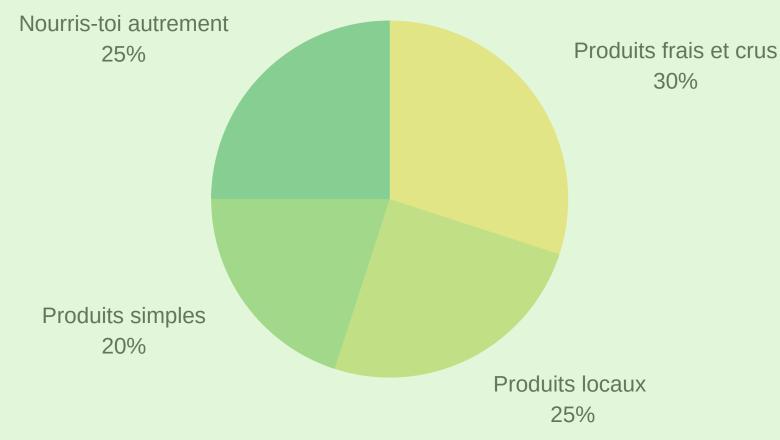
- Analyses ton état de fatigue
   (symptômes : cernes, maux de tête, •
   vertiges, irritabilité)
  - Rétablis la balance action/repos
- En cas de fatigue, diminues le stress physique et sportif et mets-toi au repos (sommeil, sieste, etc)
- Sois attentif à tous les repos : le repos physique, le repos digestif, le repos verbal, le repos relationnel et le repos sonore/visuel.
- N'oublies pas que c'est lorsque tu récupères que tu deviens meilleur !

" LES PLUS BEAUX JOURS ARRIVENT, ILS S'APPELLENT SAMEDI ET DIMANCHE "



Il y a des principes d'hygiène alimentaire.

# Voici les 4 piliers de nutrition liés à la performance sportive :



Retrouves l'explication pratique point par point à partir de la page 15



# 7- PRODUITS FRAIS ET CRUS Fiche détaillée

Nos grands parents mangeaient tous ce qu'il y avait sur le marché! Et il n'y avait pas de réfrigérateur sur l'étalage. **Nous avons perdu la fraîcheur des produits.** Celle-ci est souvent liée à l'état brute et originel des produits.

Il est essentiel de choisir des produits frais et non transformés ! POURQUOI ?

#### **EN PRATIQUE COMMENT FAIRE?**

- Rajoutes des produits frais et crus et n'enleves rien pour commencer!
- Chaque semaine lors de tes achats, fais le choix de privilégier des produits frais et crus sur les légumes, les fruits, les produits laitiers ou encore la viande!
- Choisis seulement les végétaux qui te font plaisir! On ne mange pas des légumes qui nous répugnent.
   N'oublies pas que l'alimentation est égale à plaisir.

L'organisme a des besoins nutritionnels. Le corps réclame des apports **en macro et micro nutriments!** 

Certains ne sont pas oubliés, **comme**les protéines, les lipides ou les
glucides. Cependant nous avons oublié

leurs camarades, comme le magnésium, le manganèse, le calcium, le zinc, etc...

Pourtant ces molécules sont incontournables dans l'équilibre du corps.

Nous les retrouvons en abondance
dans les produits frais et crus car
ceux-ci n'ont pas reçu
de préparation, d'usinage ou de
transformation.
Si nous voulons avoir l'équilibre
normal en termes de macro et micro
nutriments, nous devons revenir vers
une alimentation riche en produits

" LA QUALITÉ AVANT LA QUANTITÉ "

frais et crus.

# 8- PRODUITS LOCAUX Fiche détaillée



Notre façon de faire les courses peut également être un problème. La solution est d'allée directement dans un endroit où les produits proposés seront adaptés à la consommation. Un docteur disait : nous sommes une société de CONS-ommation. Les industriels ont pris le pouvoir d'achat au producteurs locaux. Un certain Coluche disait: "quand on pense qu'il suffirait que les gens n'achètent plus pour que ça ne se vende pas" Nous sommes responsables de nos choix d'achats! Consommons local, nous fera gagner du temps, de l'argent et surtout de la santé!

## " TOUS CE QUE TU ACHETES, TU DOIS TOUJOURS **ÊTRE CAPABLE D'ALLER LE CHERCHER À PIED"**

- Lors de tes achats, achètes au minimum dans ton pays. Au mieux, achètes les productions locales (à moins de 100km de lieu d'achat)
- Au marché, au magasin bio ou même au supermarché, privilégies les produits sans emballages et le moins transformé possible!
- Évites les conserves, les surgelés, le surcuit, et même les préparations déjà élaborés sur place. La qualité sera réduite.
- Privilégies l'achat d'un produit intact et travailles-le à la maison!
  - Fais travailler le paysan du coin!



# 9- PRODUITS SIMPLES Fiche Détaillée

## " LA SIMPLICITÉ EST LA SOPHISTICATION SUPRÊME." LÉONARD DE VINCI

### **EN PRATIQUE COMMENT FAIRE?**

remplace par du frais au maximum:

Compote vs pomme Salade emballée vs salade fraîche Viande en sauce vs pièce de viande Jus de fruits en bouteille vs jus d'orange pressé ou smoothies Gateaux industriels vs fruits séchés Légumes cuits en barquette vs crudités Mayonnaise en pot vs mayo maison

- Tout ce que je mange en excès, j'arrête de l'acheter!
- Commences à choisir uniquement ce qu'il te faut.

Notre société de consommation est également une société d'hyperstimulation et de vitesse.

Tout ce que je prends emballer, je le Nous cherchons toujours à gagner du temps.

> En matière d'alimentation, il est important de consacrer du temps à notre nourriture.

Nous serons évidemment attiré par les compotes toutes prêtes alors qu'il suffit d'éplucher et croquer une pomme.

Nous aimons les plats en sauces alors qu'une bonne pièce de boeuf peut très bien faire l'affaire.

Arrêtes de te simplifier la vie, simplifies ton assiette!



LA NOURRITURE N'EST PAS L'ALIMENTATION. LA NOURRITURE EST L'AMOUR, LA JOIE, LA PAIX, LA PATIENCE, LA BONTÉ, LE PARTAGE, LA CONFIANCE DANS LES RELATIONS, LA DOUCEUR, LA MAITRISE DE SOI.

- Adoptes un style de vie qui consomme une vraie nourriture.
  - Ne focalises pas tout sur l'alimentation!
  - Portes de l'attention à ton comportement.
    - Apprends à gérer ton attitude!
  - Vis dans la tranquillité et n'acceptes pas l'inquiétude.
    - Aimes-toi et aimes les autres!
    - Aie confiance en toi et sois reconnaissant.
      - Crois en toi et crois en les autres!



J'espère que tu pourra vivre ce que les 10 points précédents te proposent. Il ne suffira pas simplement de lire les pages les unes après les autres mais **bien de les mettre en pratique.** 

Nos choix ont une importance en terme de santé et de performance même pour le cyclisme. L'ensemble de notre mode de vie impact notre existence. Maintenant que tu as découvert les grands principes de santé et de nutrition, tu vas pouvoir avancer efficacement et réussir tes objectifs.

Je crois qu'un bon cycliste ne le sera qu'une fois que son hygiène de vie sera remanié et qu'elle sera nourri des meilleurs choses.

Avant de te quitter, je t'encourage à ne rien lâcher dans ta volonté de changer et à toujours essayer de nouvelles expériences car c'est seulement une fois que tu auras gouté que tu auras compris! Et surtout ne te fies jamais à des idées que tu n'as jamais vécu, juste vie-les!

Décides de changer maintenant et deviens meilleur!

Clément Chagny



# BIBLIOGRAPHIE ET WEBOGRAPHIE

- GUILLAUME GÉRARD La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur
  - Dossier d'informations concernant l'épigénétique établis par L'INSERM: https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/epigenetique
    - SEIGNALET JEAN L'alimentation ou la troisième médécine
- Cours de nutrition sportive de première, deuxième et troisième année au sein de l'école de diétéitique et nutrition sportive
  - KAPLAN Marion Paléobiotique
- http://www.sante-et-nutrition.com
- https://www.nicolas-aubineau.com
- https://lameilleurecyclosportivedevotrevie.com

N'oublies pas de revenir feuilleter ce livre qui te permettra de vivre tes objectifs! À très bientôt;