



Energie LOW COST

PAR STÉFANE GRAND

Coach - Consultant en santé globale Enseignant Ufr Staps Lyon1 / FormaSPORT / IFSI Chambéry
Infirmier Urgentiste. Président de l'association Paramédics Sports Events
06 305 589 09

Attaquer seul une préparation physique sans planification d'entraînement, sans réel suivi et sans une approche nutritionnelle aboutira dans une majorité des cas à un abandon ou des objectifs revus à la baisse. Le schéma est classique : de la bonne intention du premier jour, on tombera rapidement sur un absentéisme assez important. Absentéisme qui rentre dans le 'business plan' de ces salles, générant un fond de roulement permanent... Partons du principe que vous ne lâcherez pas l'affaire. Là où je vais personnellement appuyer sur un point d'importance, c'est qu'il n'y a pas de résultat, ni de capacité à suivre un programme de musculation ou cardio, si votre corps ne possède pas les ressources énergétiques pour y faire face, s'adapter et performer.

Pensez global ! Ça commence par un objectif mesurable et atteignable via un plan d'entraînement. Une hygiène alimentaire et d'hydratation ciblée sur vos entraînements en salle est tout autant indispensable ; et bien entendu, il vous faut des moyens de mesure pour évaluer votre progression (poids, force, aspect général). Tout est lié ! Comme vous avez déjà pu le constater dans mes articles précédents, bien manger pour progresser signifie mettre en place une alimentation de qualité pre-per-post qui permet d'atteindre un poids de forme. Le ciblage alimentaire dépendra de l'activité pratiquée : cardio ou musculation... Quoi qu'il en soit, il n'y a pas de recette miracle : pour y arriver il faut être attentif à ce que l'on mange avant, pendant et après l'effort. Et pour manger pendant l'effort, plutôt que d'avoir son shaker de prof' collé à soi et d'ingurgiter des extractions protéiques et autres barres 'énergétiques' en tous genres durant l'entraînement, vous trouverez des recettes ci-dessous, très simples pour certaines et d'autres qui demandent un peu plus d'efforts... Parallèlement aux apports de ces précieuses recettes, la seule chose dont vous pourriez avoir réellement besoin : c'est de boire. S'hydrater correctement revient à limiter au mieux la déshydratation responsable d'une baisse de rendement énergétique, de tensions neuro musculaires, de déchirures...

Le top du top : afin de mieux bénéficier des effets de vos efforts et favoriser l'absorption des protéines post effort, je vous conseille très fortement de mettre votre organisme dans une 'posture de diète'. Ne mangez pas ou peu avant l'exercice, en respectant une période d'au moins 3h avant,

HOME MADE !

Boire et bien manger pendant et après l'effort,
les recettes de Stéfane Grand et de Mario Bracco / MB Coaching.

HYDRATATION DE L'EFFORT

SPI'BI'FRUITS STÉFANE GRAND

Eau gazeuse
dégazéifiée
Jus de citron pressé
Jus de raisin
ou de goyave
Sirop d'agave
Spiruline (poudre)

SPEED REDOX' STÉFANE GRAND

Thé vert
Gingembre
(infusé dans le thé)
Citron pressé
Baies de goji (poudre)
Sirop d'agave

GREEN PEPS' STÉFANE GRAND

Green magma
Curcuma (poudre)
Gingembre (poudre)
Poivre noir (moulu)
Acérola (poudre)

HYDRA'LIMENTATION POST EFFORT

METABOLIC JUICE MARIO BRACCO

Curcuma
Citron
Gingembre
Poivre noir
Miel
Rhubarbe
Betterave
Fenugrec
Baies de goji

JUICE NITROVÉGÉ MARIO BRACCO

Betterave rouge
Carottes
Fenouil
Pomme
Radis
Citron
Gingembre
Herbe d'orge
Ail des ours
Fenugrec
Cannelle

SMOOTHIE RÉCUP' ACTIV STÉFANE GRAND

1 Banane
pas trop mûre
½ Avocat
½ c.a.s Purée
d'amande blanche
1 c.a.s Sucre de canne
non raffiné
½ Jus de citron
1 verre de lait de riz

**“ Adoptez la ‘posture de diète’.
Ne mangez pas ou peu pendant
les 3 heures avant l'exercice,
et ne mangez rien de solide pendant.”**

et ne mangez rien de solide pendant. Ce n'est qu'une fois l'entraînement terminé que vous pourrez vous rabattre sur un apport protéo-sucré, là encore 'de qualité', évidemment. Et encore faudra-t-il que ce soit pendant la fameuse 'fenêtre métabolique' dont nous disposons tous (intervalle de temps pendant laquelle tout nutriment ingéré est assimilé, favorisant la croissance musculaire), soit ¾ d'heure à une heure juste après l'entraînement.