

NOURRIR LA BÊTE

Le plan nutritionnel du joueur du rugby

par Morphy

Objectif : Alimenter ton corps pour être plus fort, plus en forme et mieux récupérer.

L'IMPORTANCE DE LA NUTRITION

Le rugby est un sport qui demande une quantité énorme d'énergie avec l'enchaînement d'efforts explosifs pendant les matchs mais aussi pendant les entraînements. Sans un carburant adapté, le corps fatigue plus vite, récupère moins bien et perd en puissance au fil des entraînements et des matchs.

Pour performer tout au long de la saison, un rugbyman ne peut pas compter uniquement sur l'entraînement : il doit apporter à son corps l'alimentation nécessaire.

La nutrition permet de remplir les réserves d'énergie, de reconstruire les muscles, d'améliorer la récupération et de maintenir une intensité élevée semaine après semaine.

L'alimentation est l'un des leviers les plus sous-estimés de la performance. On va donc mettre en place une stratégie simple pour tirer le maximum de ton potentiel.

Tu trouveras dans ce document les informations les plus importantes à savoir ainsi qu'un programme nutrition.

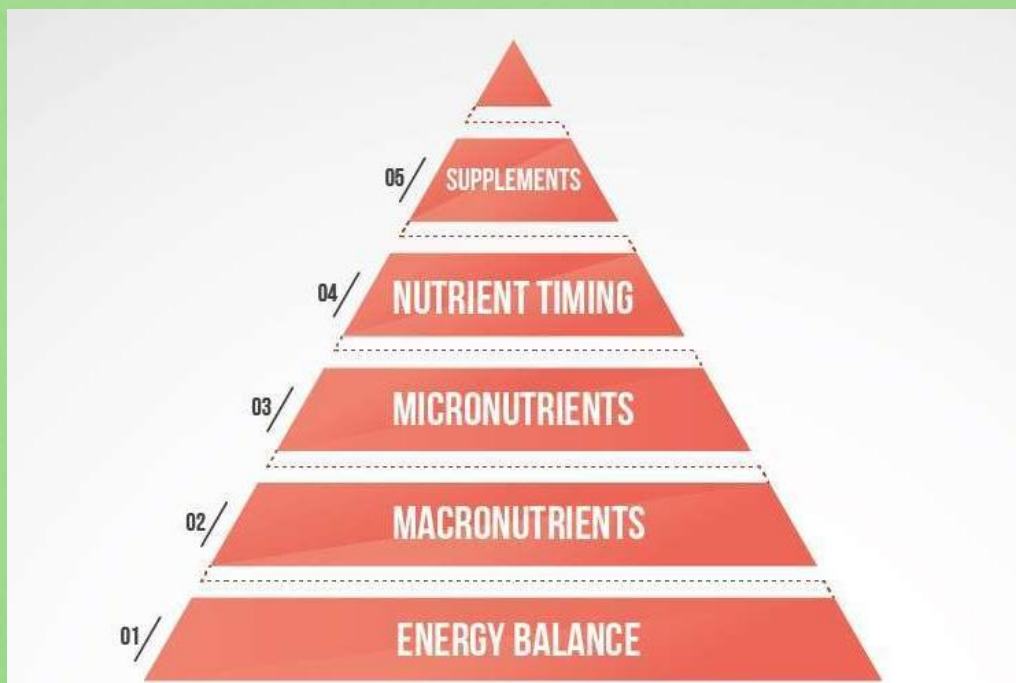
LE PRINCIPE DE BASE

Avant d'aller dans les détails, il faut poser les fondations. La nutrition est un domaine à fois très complexe mais aussi très simple. Elle repose sur un principe simple : l'équilibre calorique.

Si tu veux prendre du poids, tu dois être juste au-dessus de ton total calorique (+200 kcal). Si tu veux perdre du poids tu dois être juste en dessous (-200 kcal) c'est simple. Il ne faut pas être dans l'extrême sinon tu vas vite prendre du gras ou perdre du muscle.

Tu peux également prendre du muscle tout en perdant du gras. C'est tout à fait possible à part si tu fais du bodybuilding depuis 15 ans. En progressant en salle et en augmentant tes dépenses, tu vas prendre du muscle et perdre du gras.

Pour prendre ou perdre du poids, le plus important est donc l'équilibre calorique. Une fois cette base maîtrisée, viennent ensuite les macros (protéines, glucides, lipides) et les micronutriments. Le timing des repas et les suppléments interviennent beaucoup plus tard.



BESOIN CALORIQUE

Il existe des formules pour estimer ton besoin calorique, mais elles ne sont jamais parfaites. La méthode la plus simple est d'observer l'évolution de ton poids.

La règle est simple, tu dois te peser 1 fois par semaine, toujours dans les mêmes conditions : le même jour, le matin à la même heure, à jeun, après être allé aux toilettes.

Les conditions sont importantes car ton poids varie à cause de l'eau, du sel, de ce que t'as mangé et évacué. Tu peux avoir des énormes variations de poids dans la journée.

Ton objectif :

- +250 à +500 g maximum par semaine si tu veux prendre du muscle
- -250 à -500 g par semaine si tu veux perdre du gras

Ce sont en général les zones idéales pour la plupart des personnes.

Ensuite tu ajustes, si ton poids ne bouge pas, ajoute des calories. Si tu prends trop vite, enlève des calories.



LES PROTEINES

Les protéines sont le matériau de construction de ton corps. Elles servent à réparer et construire du muscle après les entraînements et les matchs.

Sans un apport suffisant, tu récupères moins bien, tu fais moins de muscles et tu progresses moins vite pendant la saison.

La dose recommandée est de 1,6g de protéines par kg de poids du corps par jour. Tu peux monter jusqu'à 2g mais au-dessus cela n'apporte clairement rien. Ceux qui te disent l'inverse veulent surtout te vendre des compléments.

Pour te donner un ordre de grandeur, un homme de 80kg doit consommer 128g de protéines chaque jour. Et 100g de viandes apportent environ à 20g de protéines.



Les meilleures sources de protéines :

- poulet, dinde
- poissons
- œufs
- bœuf, veau

Si tu digères bien le lactose, le fromage blanc est aussi intéressant.

Les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches) sont des aliments qui apportent également de belles doses de protéines en plus des fibres.

Si tu as du mal à atteindre ta dose de protéine, prendre un shaker de whey isolate (pas de gainer) est une très bonne idée. La whey n'est pas magique mais c'est un outil pratique.

LES GLUCIDES

Les glucides, c'est ton carburant au rugby, c'est eux qui te permettent de répéter les efforts et garder de l'intensité.

Supprimer les glucides est une mauvaise idée. Nos entraînements sont longs, on a besoin d'énergie.

Quand on veut prendre ou perdre du poids, ce sont surtout les glucides que l'on régule. La dose de protéines doit être globalement la même.

En théorie, on doit prendre 4 à 6 g de glucides par kg de poids du corps, mais cela va clairement dépendre de tes dépenses. Il faut tester puis ajuster en fonction.



Les meilleures sources de glucides :

- riz
- pommes de terre
- patates douces
- fruits
- légumineuses

L'idée reçue de ne pas manger des glucides le soir sous peine de prendre du gras est fausse. Une banane fait 90kcal le matin et elle fait aussi 90kcal le soir. Ce qui compte réellement c'est le total calorique.

Autre remarque, les pâtes ne sont pas le meilleur aliment du monde car elles sont composées de farine blanche ultra transformée, avec donc un indice glycémique bien haut. Si tu digères bien le gluten, tu peux tout de même en prendre.

LES LIPIDES

Les lipides, les graisses, ne servent pas qu'à faire des réserves. Ils jouent un rôle essentiel dans ton système hormonal, ton énergie et ta récupération.

Ils ont été diabolisés pendant des décennies, mais tu ne dois surtout pas les supprimer. Il faut simplement consommer des bonnes graisses.

En général, on conseille de prendre 0,8 à 1,2 g de lipides par kg de poids du corps par jour mais cela dépend de toi et de ton mode de vie.



Les meilleures sources de lipides :

- œufs
- poissons gras
- avocats
- oléagineux (noix, amandes, cajou)
- huile de qualité

Les lipides contiennent plus du double de calories des glucides et des protéines. Il faut les maîtriser avec précaution.

Une cuillère à soupe d'huile d'olive c'est 150 kcal. Si tu en mets dans ta salade ou en huile de cuisson, tu peux vite te retrouver à 600kcal sur la journée, soit quasiment l'équivalent d'un repas.

A l'inverse, si tu as du mal à prendre du poids, ajouter des cuillères d'huile d'olive dans tes plats est une bonne idée. Les oléagineux aussi : une poignée d'amandes apporte environ 200 kcal. Ce sont d'excellents moyens d'augmenter son total calorique, mais ça peut aussi aller très vite si tu en abuses.

LES LEGUMES

Les légumes ne font pas prendre du muscle directement, mais ils jouent un rôle important dans ta performance.

Les légumes permettent :

- de réduire l'inflammation (très important pour le rugby)
- d'améliorer la digestion
- de stabiliser l'énergie dans la journée
- de fournir des vitamines et minéraux essentiels
- d'équilibrer l'acidité de ton corps (et donc limiter les blessures)

Il faut en consommer tous les midis et tous les soirs, sous différentes formes.

Les légumes sont aussi des coupes faims naturels. Tu peux en consommer 200g à chaque repas, ou même plus. On dit même qu'on peut en consommer à volonté car la dépense calorique liée à leur digestion équivaut quasiment à leur valeur calorique.



PROGRAMME NUTRITION

On a tous besoin d'un programme nutrition adapté, mais voici un exemple de journées types avec des bases faciles à appliquer :

Repas	Solution 1	Solution 2
Matin	3 œufs 1 fruit	200-300g fromage blanc Framboises surgelées
Midi	200-250g de poulet Patates Légumes	200-250g de dinde Lentilles Légumes
Goûter	1 poignée d'oléagineux 1 fruit	1 shaker de whey 1 fruit
Soir	200-250g de poisson Riz Légumes	200-250g de bœuf Patates douces Légumes

Si tu veux prendre du poids, rajoute des glucides le matin comme du pain au levain. Ajoute également une collation à 10h avec des oléagineux et un fruit. Si ton poids ne bouge pas sur une semaine, il faut augmenter les glucides et/ou mettre des cuillères d'huile d'olive en plus.

Si tu veux perdre du poids, mange des quantités raisonnables de féculents. Si ton poids ne bouge pas sur une semaine, réduis un peu les quantités et augmente tes dépenses caloriques. Le petit déjeuner n'est pas non plus obligatoire (ce n'est pas le repas le plus important de la journée).