



AVANT DE COMMENCER

Ce guide va te donner **les clés** pour adapter ton alimentation à la pratique du **Crossfit**. Une démarche de vulgarisation a été adoptée afin de le rendre **accessible** et compréhensible de tous.



Le but est de te fournir des **connaissances** et des **outils** pour que tu puisses améliorer tes choix alimentaires par rapport à ce sport qui est plutôt **exigeant**.

Gardons quand même à l'idée qu'un guide nutritionnel, quel qu'il soit, ne pourra jamais se substituer à la précision d'un accompagnement individuel.

Ce document et son contenu sont la propriété de Matthieu Dupont - Nutritionniste du Sport et ne doivent pas être dupliqués et/ou divulgués sans autorisation. Toute autre utilisation est interdite.

La reproduction, la distribution, l'utilisation de ce document ainsi que la communication de son contenu à des tiers sans autorisation expresse est interdite.



QUI SUIS-JE ?

Salut ! Moi c'est Matthieu et je suis ingénieur de formation.

Reconverti en tant que nutritionniste et spécialisé dans l'accompagnement des sportifs depuis 2019, la rigueur et la précision de mes cursus scientifiques me permettent de vous proposer une NOUVELLE APPROCHE de la nutrition.

Cette méthode scientifique et pédagogique aura pour objectif de vous apprendre à faire les meilleurs choix nutritionnels en fonction de votre pratique et vos objectifs.

Le but est que vous deveniez maître de votre santé et de vos performances sportives !



Matthieu Dupont

Nutritionniste du sport



D.U en nutrition et micronutrition du sportif



D.U en psychologie du comportement alimentaire



(ce magnifique t-shirt "frites" est disponible au shop Crossfit Minimes)



Matthieu Dupont - Nutritionniste
<https://izynutri.fr>

1. L'ÉNERGIE

Faire le plein d'énergie

La première chose à faire est d'avoir un apport énergétique (calorique) suffisant pour éviter les coups de **fatigue** pendant ta journée et pendant tes entraînement (les fameux WODs).

Apporter suffisamment de **glucides** (féculents et fruits) est donc une première étape.

Tu pourras par exemple mettre en place des **collations** glucidiques avant tes WODs.



1. L'ÉNERGIE

3 Exemples de collations pré WOD

Des collations qui sont sources de glucides digestes, pour apporter de l'énergie pendant ton entraînement, sans compromettre ton confort digestif !



banane bien mûre



barre de céréales

+



compote



crackers

+



fruits secs
(abricots, figues, dattes, ...)

2 LA RÉCUPÉRATION

Soigner ta récupération

La deuxième chose à faire est de soigner ta récupération pour pouvoir correctement enchaîner les séances, **progresser** à un bon rythme et éviter les blessures.

Apporter suffisamment de **protéines** et de **glucides** après tes entraînements sera primordial !

Si ton prochain repas est plus de 2 heures après ton entraînement, tu pourras mettre en place des **collations** protéiques/glucidiques après tes WODs.



2 LA RÉCUPÉRATION

3 Exemples de collations post WOD

- Des protéines pour la réparation/croissance des tissus musculaires
- Des glucides pour la récupération énergétique
- Des vitamines pour lutter contre le stress oxydatif



barre protéinée

+



compote



fromage blanc

+



muesli floconneux
aux fruits secs



smoothie protéiné



dispo à l'accueil
Crossfit Minimes !



3. LA MICRONUTRITION

Diversifier son alimentation

Manger trop fréquemment les mêmes aliments est une **erreur** que je remarque souvent chez les personnes que j'accompagne.

Tes besoins en vitamines et minéraux sont **augmentés** par la pratique du Crossfit. Il faudra donc veiller à diversifier un maximum ton alimentation !

Essaie par exemple de jouer avec les couleurs des fruits et légumes, de consommer des fruits riches en vitamine C, d'intégrer du poisson gras 1 à 2 fois par semaine ...



3. LA MICRONUTRITION

La complémentation

Choisir les bons compléments peut être un atout intéressant pour conserver un état de **santé** optimal et aussi aller + loin dans tes **performances** !

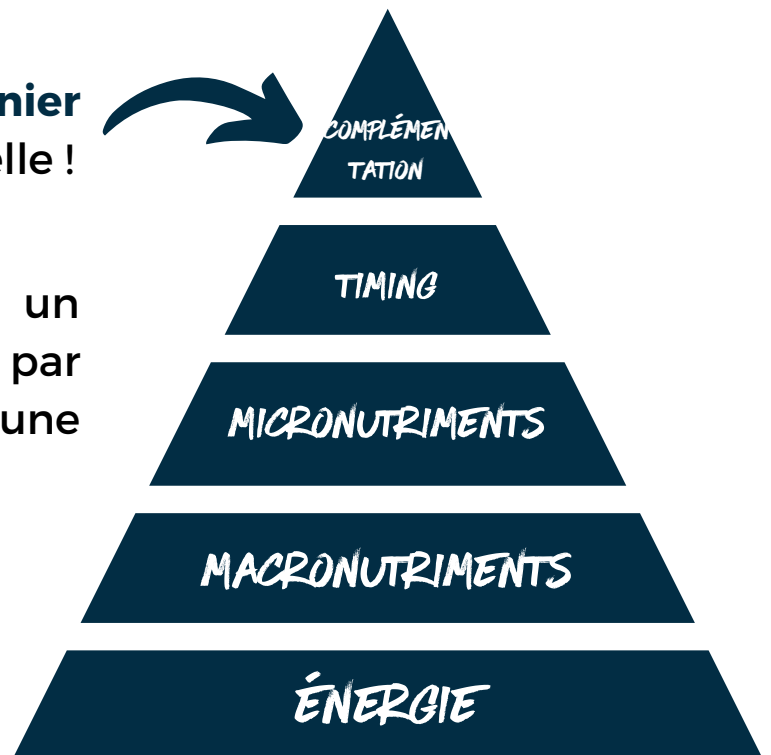
Mais **attention** ! Un protocole de complémentation se doit d'être individualisé pour éviter certains **dangers** (comme le surdosage).

Les facteurs qui doivent être pris en compte avant de te compléter :

- ton volume d'entraînement / tes objectifs
- ton régime alimentaire et tes habitudes
- tes signes cliniques (fatigue, récupération, sommeil, digestion ...)

La complémentation est au **dernier étage** de la pyramide nutritionnelle !

Le but est d'optimiser un à un chaque étage, en commençant par la base et en **terminant** par une éventuelle complémentation.



LES MOTS DE LA FIN

RÉGULARITÉ & PATIENCE

Tu as ici les premières cartes en mains pour commencer à adapter ton alimentation à la pratique du Crossfit.

Il ne me reste plus qu'à te souhaiter d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés, et de prendre un maximum de plaisir !

Et pour ne pas rater mes **derniers conseils** en matière de nutrition, de la santé jusqu'à la performance sportive, je te donne rendez-vous ici !

À bientôt,

Matthieu



Ce document et son contenu sont la propriété de Matthieu Dupont - Nutritionniste du Sport et ne doivent pas être dupliqués et/ou divulgués sans autorisation. Toute autre utilisation est interdite.

La reproduction, la distribution, l'utilisation de ce document ainsi que la communication de son contenu à des tiers sans autorisation expresse est interdite.



@izy_nutri

Matthieu Dupont - Nutritionniste
<https://izynutri.fr>

ALLER PLUS LOIN

Voici les offres d'accompagnements individuels que je propose. N'hésite pas à visiter mon site internet ou à me contacter si tu souhaites plus d'informations :)



Consultations

Un accompagnement nutritionnel complet basé sur l'**individualisation** et la **pédagogie**, pour atteindre tes objectifs tout en devenant **autonome** !



Suivi d'athlètes

Développe tes **performances** et exploite pleinement votre potentiel grâce à une **nouvelle** approche nutritionnelle basée sur la science !



Analyse corporelle

Une analyse **précise** par électrodes de ta composition corporelle (masse **grasse**, masse **musculaire**, hydratation, ...). Calcul de tes besoins énergétiques, détection de potentielles carences et un suivi objectif de ton **évolution** !

ALLER PLUS LOIN

Me contacter



izynutri.fr



07 80 90 52 78



@izy_nutri

