



Rendez-vous du sport 2026

LOISIR ET SPORT
ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

La grande famille des glucides: choisir le bon carburant au bon moment

NUTRITION SPORTIVE



Gabrielle Trépanier, Dt. P, Nutritionniste du sport
diplômée du Comité International Olympique

Gabrielle Trépanier

Présentation

Nutritionniste du sport

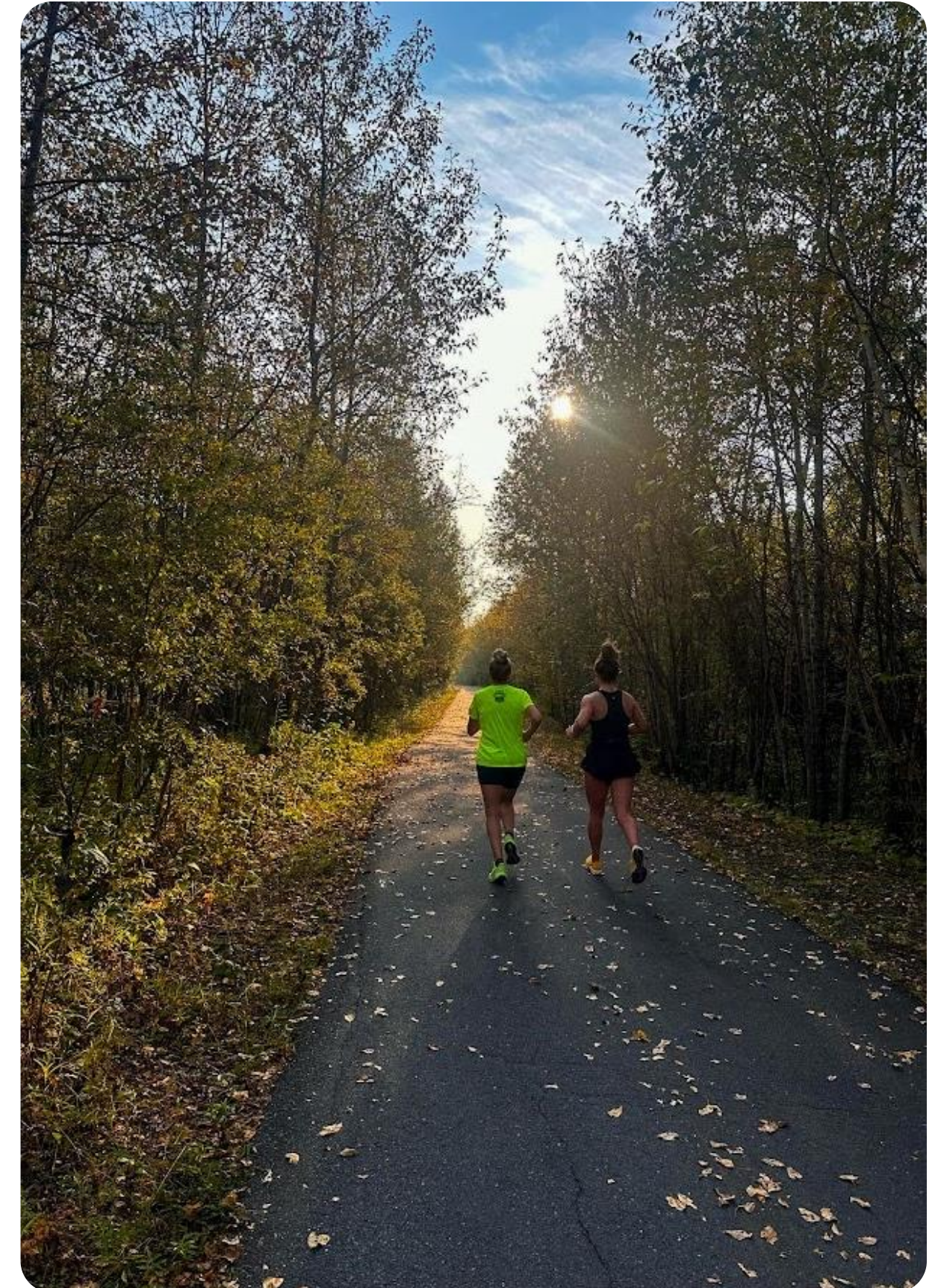
Fondatrice clinique Nutrition GT

Diplômée du Comité International Olympique

Services de groupes auprès des équipes/clubs sportifs et
consultation individuelle.

Création de contenu/recettes/articles pour les sportifs

Plaisir. Performance. Simplicité



OBJECTIFS DE L'ATELIER

Au-delà du message, “les glucides c’est important”



Différencier

les grandes catégories et
sources de glucides



Comprendre

l'impact des différents types de
glucides sur le corps
(digestions, énergie,
performance)



Découvrir

des nouvelles façons de
soutenir et nourrir ta
performance



Les macronutriments



LES GLUCIDES

Énergie/carburant



FRUITS ET LÉGUMES



**FÉCULENTS/
PRODUITS CÉRÉALIERS**

Pain, riz, pâtes, couscous,
quinoa, céréales, orge,
avoine, millet....

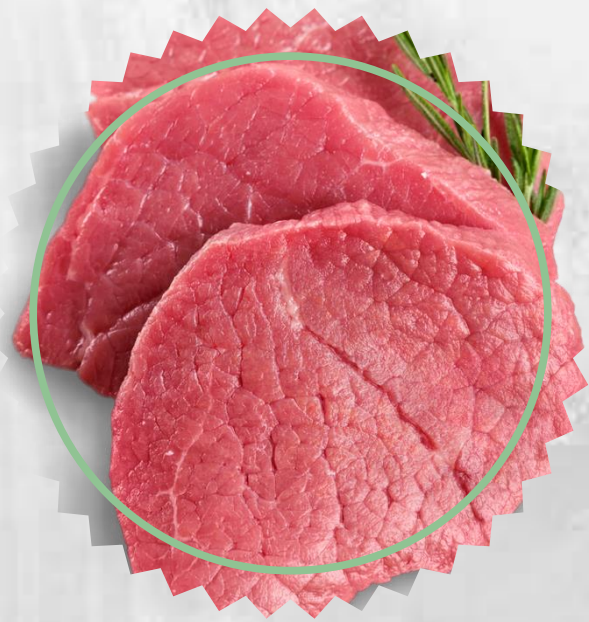


SUCRES CONCENTRÉS

Miel, sirop d'érable,
cassonade, mélasse,
confiture, sucre...

LES PROTÉINES

Récupération et rassasiement



VIANDE ET VOLAILLE



PRODUITS LAITIERS



OEUFS



PROTÉINES VÉGÉTALES



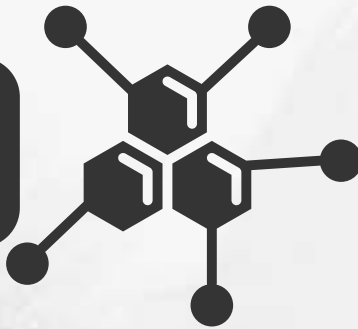
POISSON



NOIX ET GRAINES

LES LIPIDES

Fonctions essentielles variées



HUILES, VINAIGRETTES

BEURRE, CRÈME...



AVOCATS, NOIX, GRAINES

SI LE CORPS ÉTAIT UNE VOITURE...



GRAS, VITAMINES, MINÉRAUX

Huile à moteur.
Nécessaire en plus
petite quantité, mais
essentiel pour le bon
fonctionnement de
l'automobile du corps
humain

PROTÉINES (viandes et substituts)

Carrosserie, matériel de construction de la voiture




Nutrition
— GT —

PRODUITS CÉRÉALIERS, FRUITS, LÉGUMES

Essence = Énergie



Tous les nutriments travaillaient ensemble

ALIMENTATION DU SPORTIF



GLUCIDES

50-60%



PROTÉINES

15-20%



LIPIDES

20-35%



Les familles de glucides

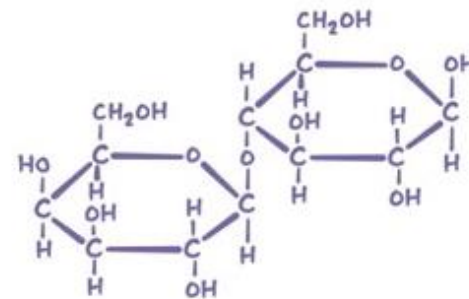
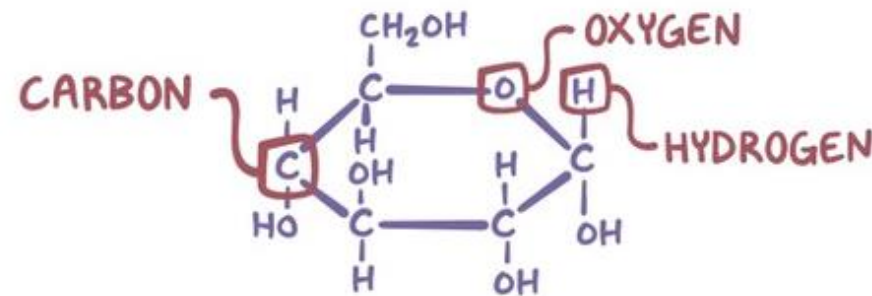


LES TYPES DE GLUCIDES

disponibles comme énergie

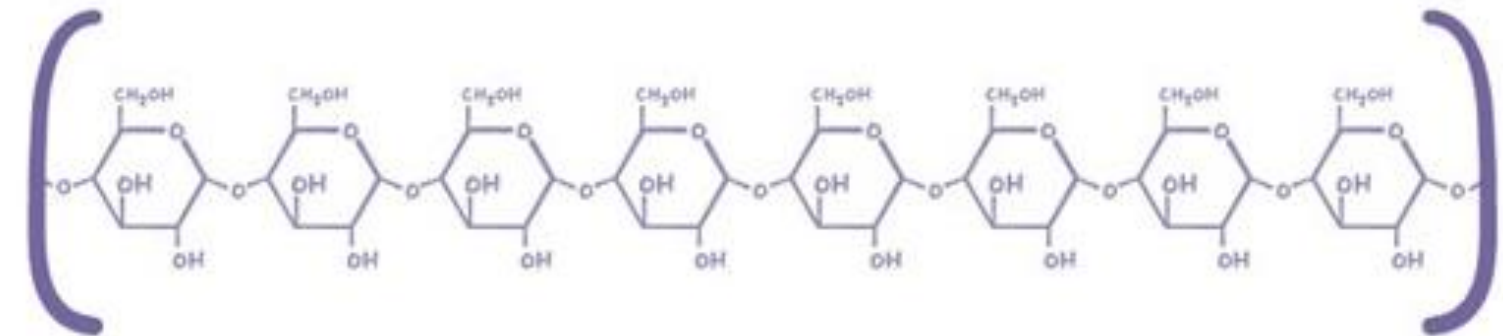


GLUCIDES SIMPLES



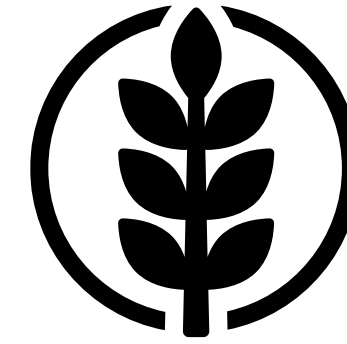
GLUCIDES COMPLEXES

(longues chaînes)



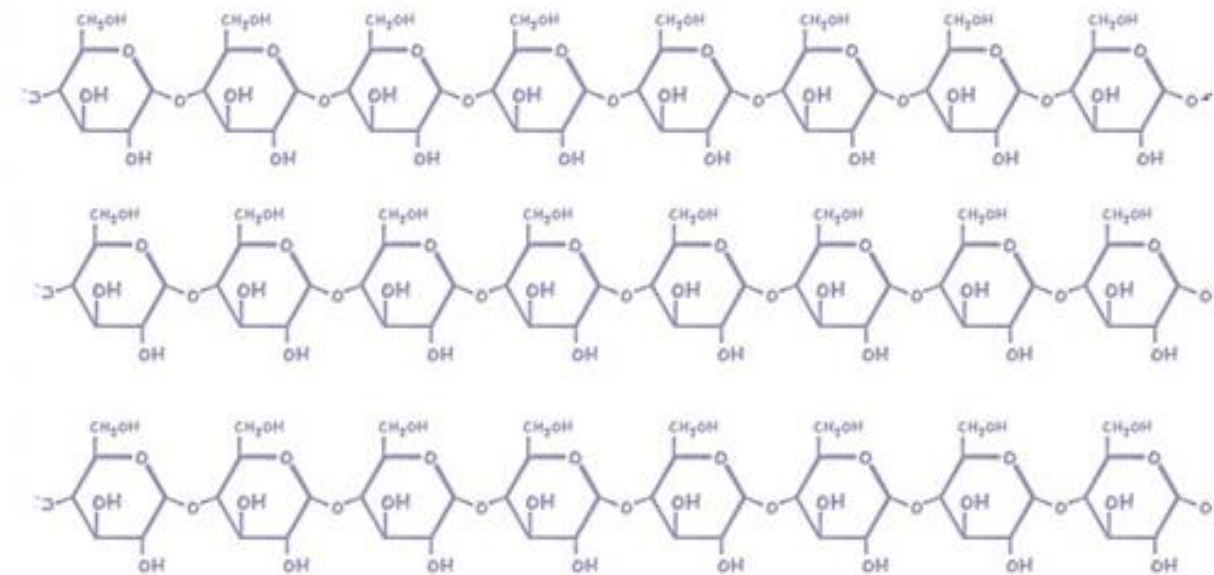
LES TYPES DE GLUCIDES

non-disponibles comme énergie



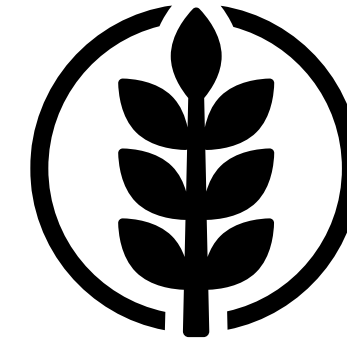
LES FIBRES

(longues chaines non-digérées et absorbées par le corps)



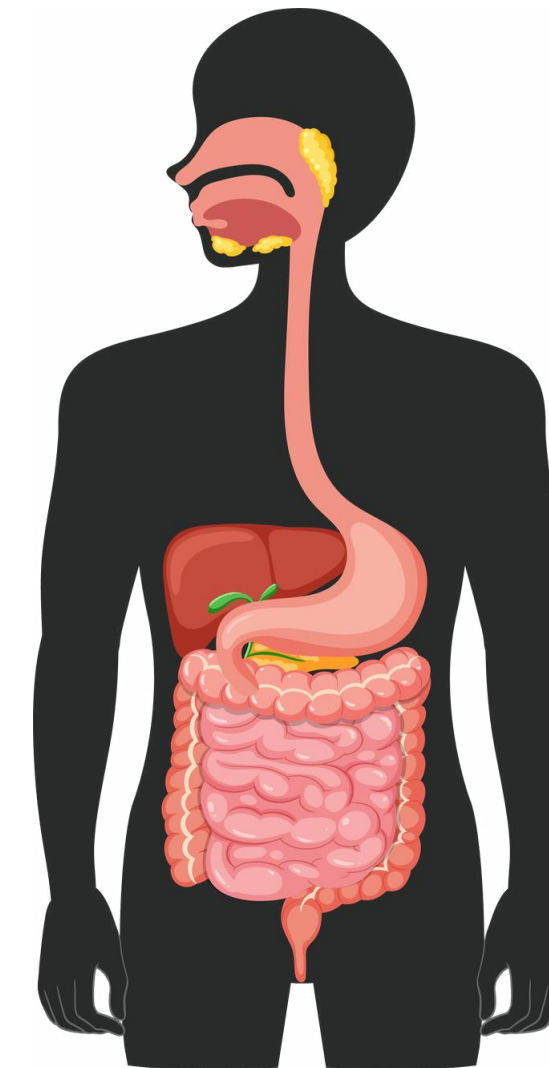
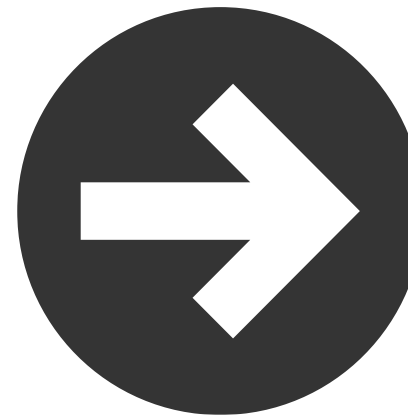
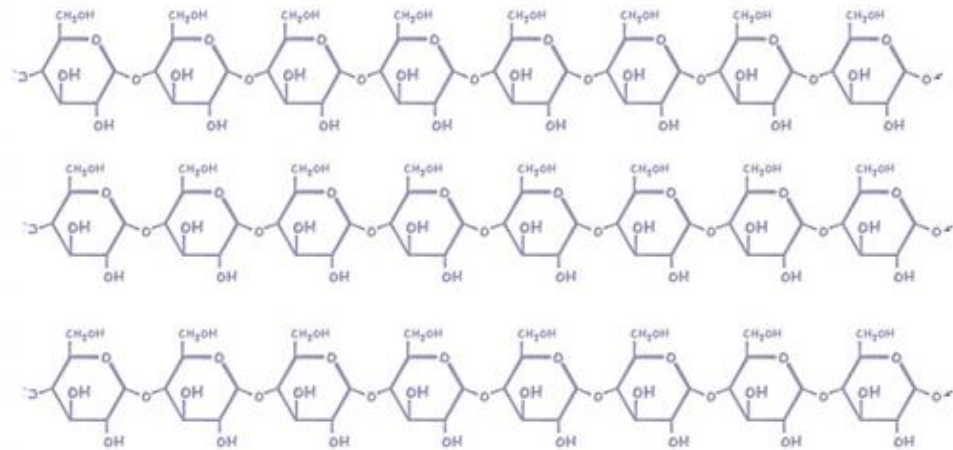
LES TYPES DE GLUCIDES

non-disponibles comme énergie



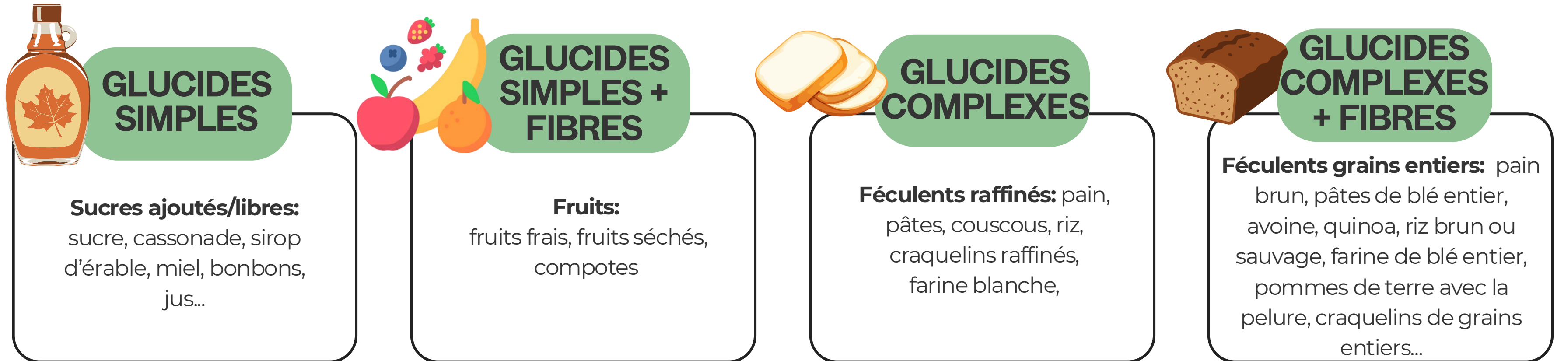
LES FIBRES

(longues chaines non-digérées et absorbées par le corps)



- Santé digestive
- Ralentir la digestion
- Aider le rassaisement

LES FAMILLES DE GLUCIDES



- **TEMPS DE DIGESTION** +



LES FAMILLES DE GLUCIDES

ÉNERGIE LA PLUS
LENTE À
OBTENIR/ TEMPS
DE DIGESTION
PLUS LONG



GLUCIDES SIMPLES

Sucres ajoutés/libres:
sucre, cassonade, sirop
d'érable, miel, bonbons,
jus...



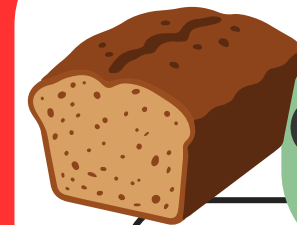
GLUCIDES SIMPLES + FIBRES

Fruits:
fruits frais, fruits séchés,
compotes



GLUCIDES COMPLEXES

Féculents raffinés: pain,
pâtes, couscous, riz,
craquelins raffinés,
farine blanche,



GLUCIDES COMPLEXES + FIBRES

Féculents grains entiers: pain
brun, pâtes de blé entier,
avoine, quinoa, riz brun ou
sauvage, farine de blé entier,
pommes de terre avec la
pelure, craquelins de grains
entiers...

-

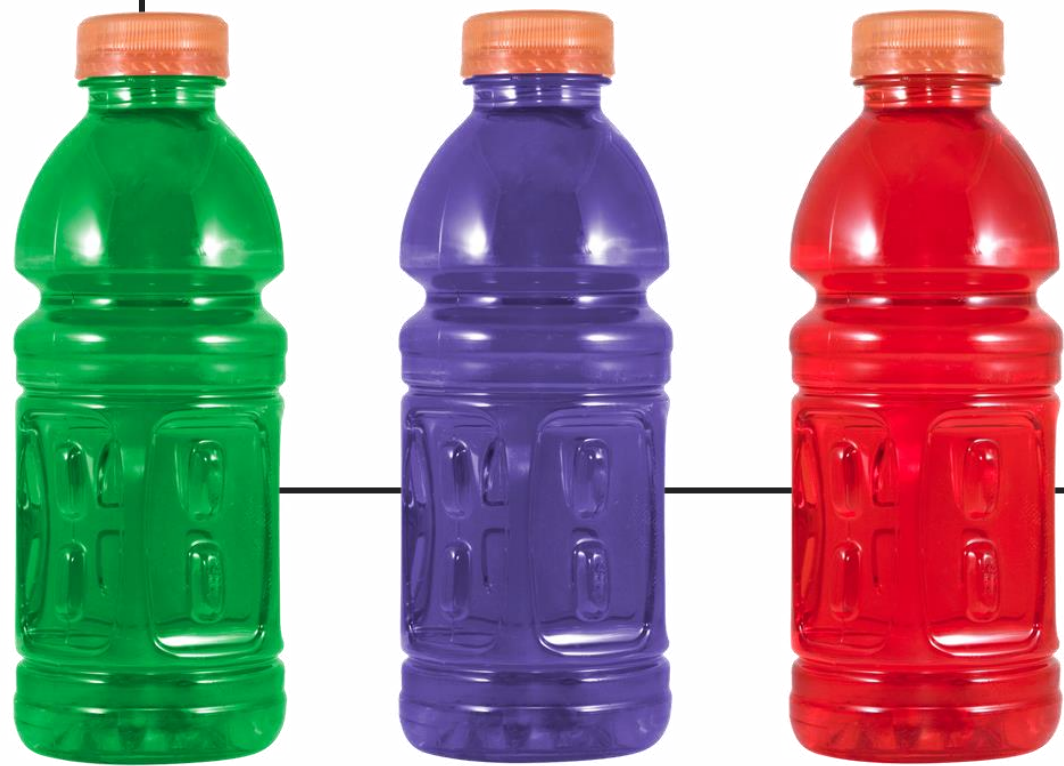
TEMPS DE DIGESTION

+

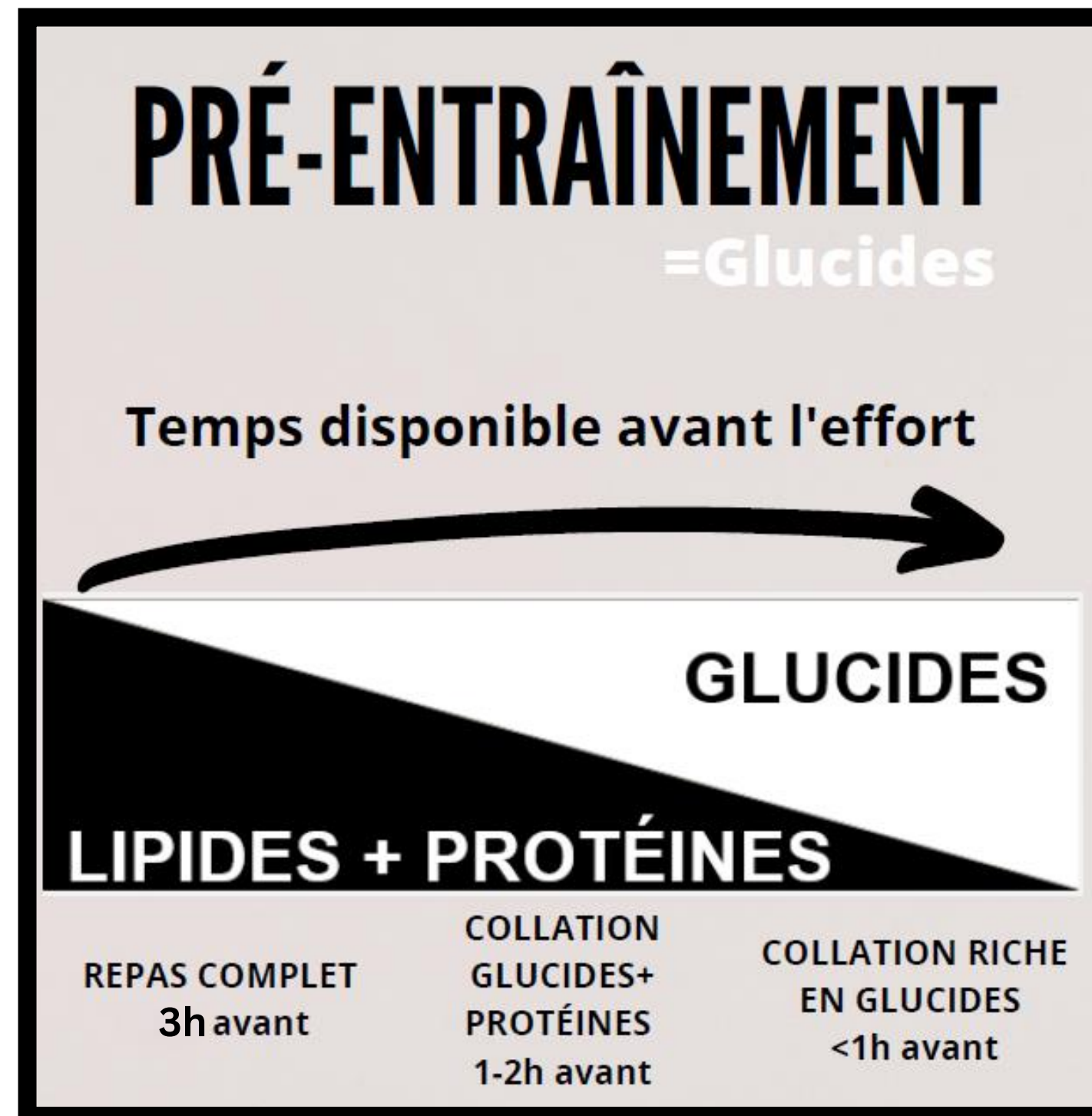




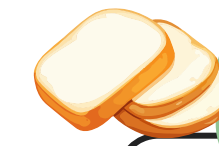
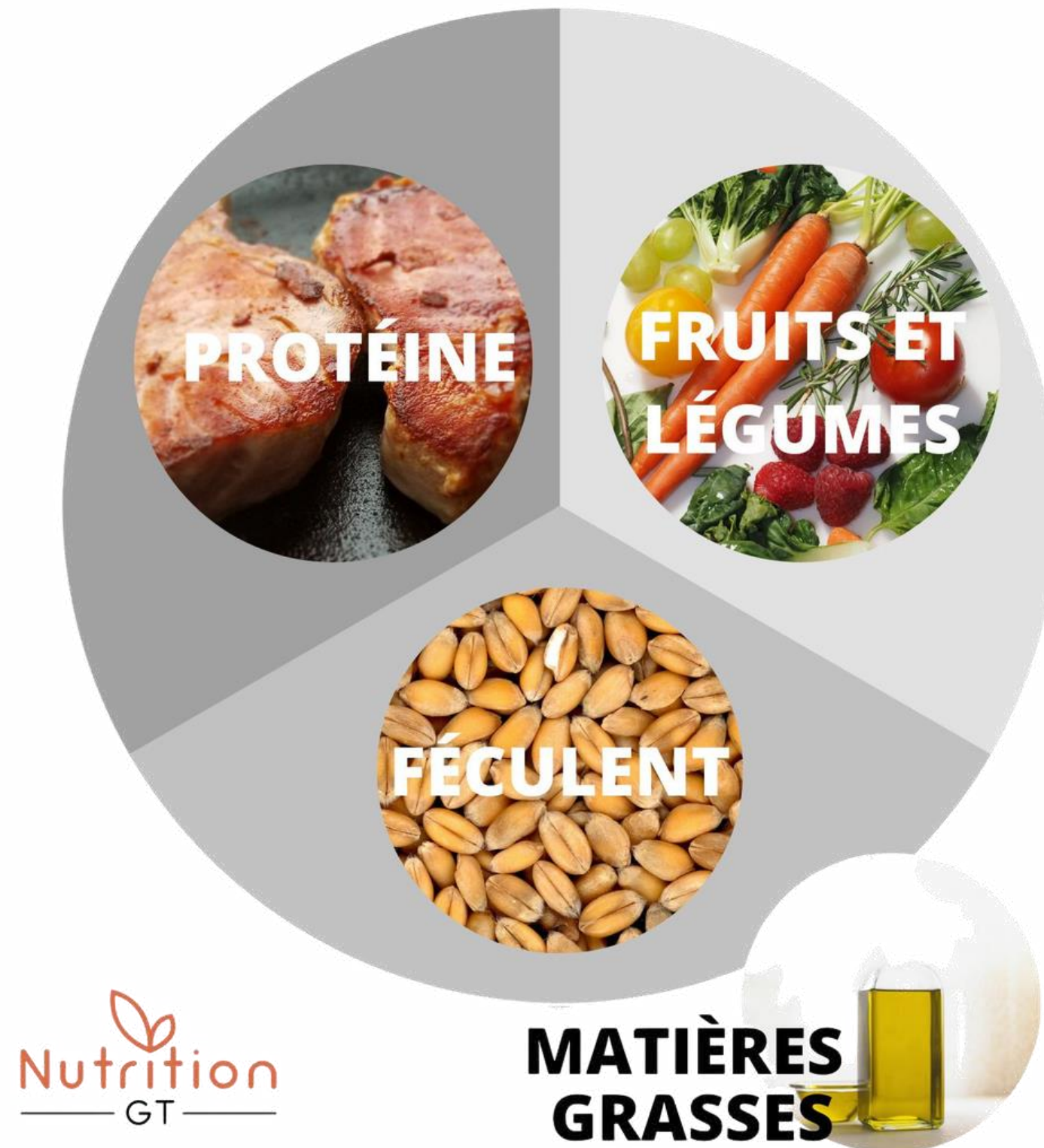
Les glucides autour de l'entraînement



NUTRITION PRÉ-ENTRAÎNEMENT ⚡



2-3H AVANT: REPAS COMPLET ⚡



GLUCIDES COMPLEXES

Féculents raffinés: pain, pâtes, couscous, riz, craquelins raffinés, farine blanche,



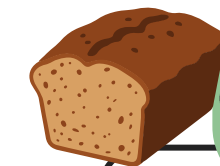
GLUCIDES SIMPLES + FIBRES

Fruits:
fruits frais, fruits séchés, compotes



GLUCIDES SIMPLES

Sucres ajoutés/libres:
sucre, cassonade, sirop d'érable, miel, bonbons, jus...



GLUCIDES COMPLEXES + FIBRES **

Féculents grains entiers: pain brun, pâtes de blé entier, avoine, quinoa, riz brun ou sauvage, farine de blé entier, pommes de terre avec la pelure, craquelins de grains entiers...

**** selon tolérance digestive**

Mélanger les types de glucides et on veut intégrer des types de glucides plus soutenant, pas uniquement de l'énergie rapide

2-3H AVANT: REPAS COMPLET ⚡

EXEMPLES



GLUCIDES COMPLEXES

Féculents raffinés: pain, pâtes, couscous, riz, craquelins raffinés, farine blanche,



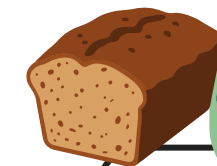
GLUCIDES SIMPLES + FIBRES

Fruits: fruits frais, fruits séchés, compotes



GLUCIDES SIMPLES

Sucres ajoutés/libres: sucre, cassonade, sirop d'érable, miel, bonbons, jus...



GLUCIDES COMPLEXES + FIBRES **

Féculents grains entiers: pain brun, pâtes de blé entier, avoine, quinoa, riz brun ou sauvage, farine de blé entier, pommes de terre avec la pelure, craquelins de grains entiers...

**** selon tolérance digestive**

Mélanger les types de glucides et on veut intégrer des types de glucides plus soutenant, pas uniquement de l'énergie rapide

1-2H AVANT: COLLATION SOUTENANTE ⚡



**GLUCIDES+
PROTÉINES**
+



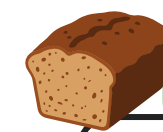
**GLUCIDES
SIMPLES +
FIBRES**

Fruits:
fruits frais, fruits séchés,
compotes



**GLUCIDES
COMPLEXES**

Féculents raffinés: pain,
pâtes, couscous, riz,
craquelins raffinés,
farine blanche,

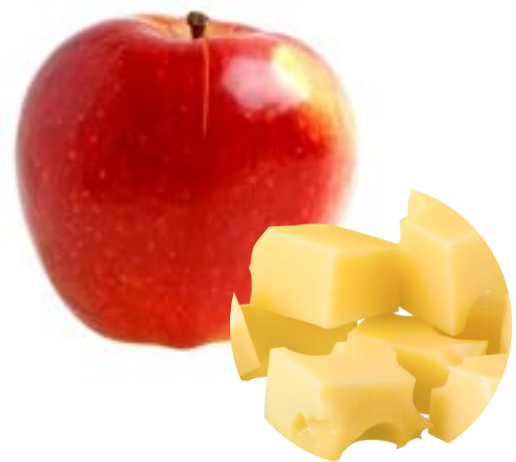


**GLUCIDES
COMPLEXES
+ FIBRES**

Féculents grains entiers: pain
brun, pâtes de blé entier,
avoine, quinoa, riz brun ou
sauvage, farine de blé entier,
pommes de terre avec la
pelure, craquelins de grains
entiers...

1-2H AVANT: COLLATION SOUTENANTE ⚡

EXEMPLES



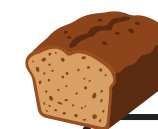
GLUCIDES SIMPLES + FIBRES

Fruits:
fruits frais, fruits séchés,
compotes



GLUCIDES COMPLEXES

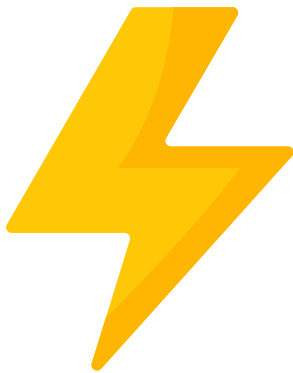
Féculents raffinés: pain,
pâtes, couscous, riz,
craquelins raffinés,
farine blanche,



GLUCIDES COMPLEXES + FIBRES

Féculents grains entiers: pain
brun, pâtes de blé entier,
avoine, quinoa, riz brun ou
sauvage, farine de blé entier,
pommes de terre avec la
pelure, craquelins de grains
entiers...

1H ET - AVANT: COLLATION RICHE EN GLUCIDES



**GLUCIDES
SIMPLES +
FIBRES**

Fruits:
fruits frais, fruits séchés,
compotes



**GLUCIDES
COMPLEXES**

Féculents raffinés: pain,
pâtes, couscous, riz,
craquelins raffinés,
farine blanche,



**GLUCIDES
SIMPLES**

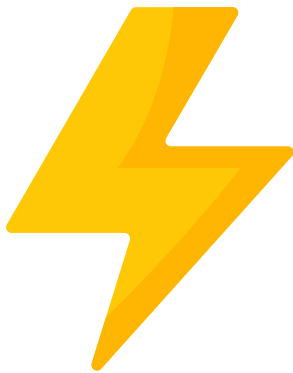
Sucres ajoutés/libres:
sucre, cassonade, sirop
d'érable, miel, bonbons,
jus...



**GLUCIDES
COMPLEXES
+ FIBRES**

Féculents grains entiers: pain
brun, pâtes de blé entier,
avoine, quinoa, riz brun ou
sauvage, farine de blé entier,
pommes de terre avec la
pelure, craquelins de grains
entiers...

1H ET - AVANT: COLLATION RICHE EN GLUCIDES



**GLUCIDES
SIMPLES +
FIBRES**

Fruits:
fruits frais, fruits séchés,
compotes



**GLUCIDES
COMPLEXES**

Féculents raffinés: pain,
pâtes, couscous, riz,
craquelins raffinés,
farine blanche,



**GLUCIDES
SIMPLES**

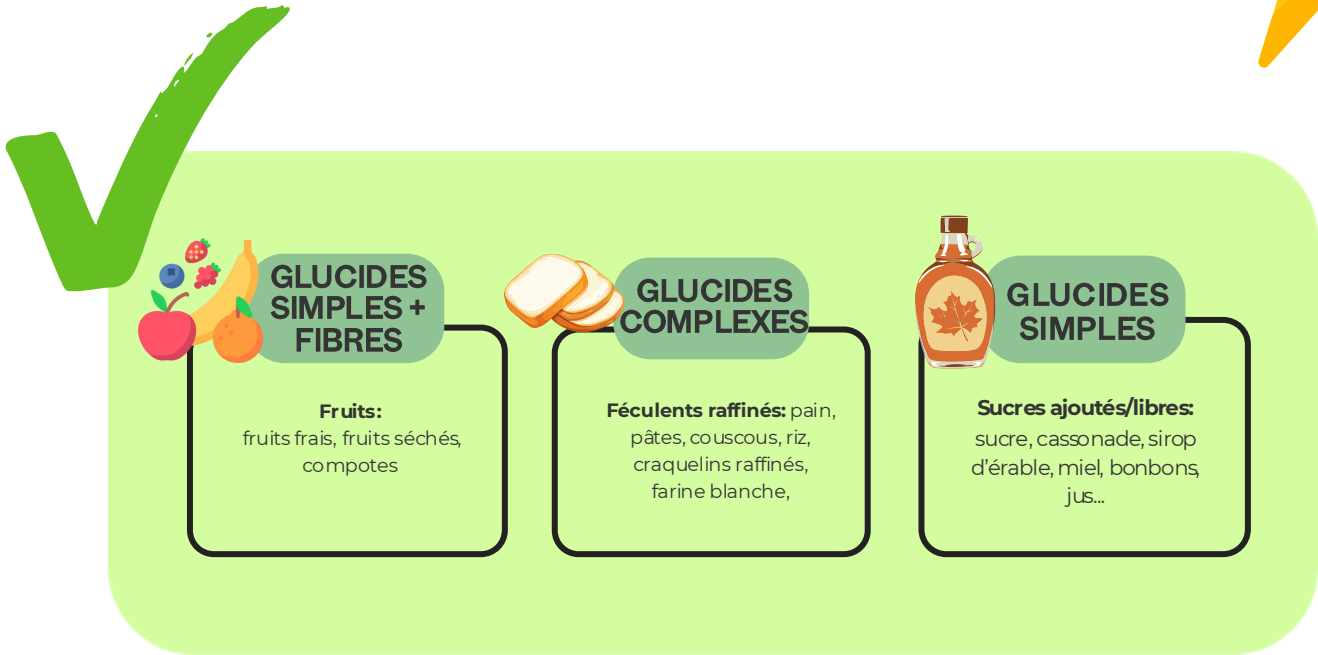
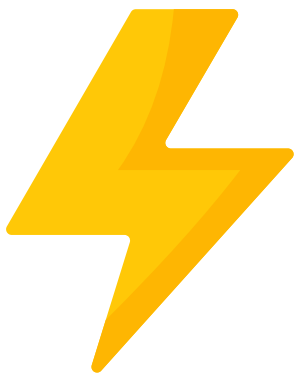
Sucres ajoutés/libres:
sucre, cassonade, sirop
d'érable, miel, bonbons,
jus...



**GLUCIDES
COMPLEXES
+ FIBRES**

Féculents grains entiers: pain
brun, pâtes de blé entier,
avoine, quinoa, riz brun ou
sauvage, farine de blé entier,
pommes de terre avec la
pelure, craquelins de grains
entiers...

1H ET - AVANT: COLLATION RICHE EN GLUCIDES



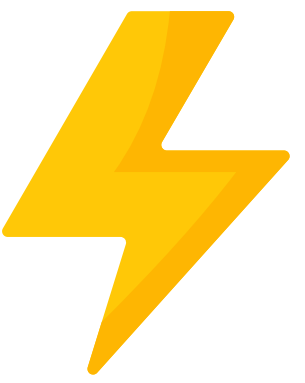
+

TEMPS/ EFFORT DE DIGESTION

-



À PRÉVOIR: LA TROUSSE DE GLUCIDES DE SECOURS



Quand ajouter une collation pré-entraînement supplémentaire?

- Dernier repas complet pris depuis 3 heures ou +.
- Entraînement de plus de 1h ou avec intensité à venir.
- Manque d'énergie ou faim.

NUTRITION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ⚡



**ENTRAÎNEMENT
MOINS DE 1H**

Eau



**ENTRAÎNEMENT
PLUS DE 1H**

Eau + glucides +
électrolytes

TYPES DE GLUCIDES À PRIVILÉGIER PENDANT L'EFFORT



GLUCIDES SIMPLES

Sucres ajoutés/libres:
sucre, cassonade, sirop d'érable, miel, bonbons, jus...



GLUCIDES SIMPLES + FIBRES

Fruits:
fruits frais, fruits séchés, compotes

GELS POUR SPORTIFS



JUJUBES/BONBONS



BOISSONS SPORTIVES



FRUITS



AUTRES OPTIONS ET QUANTITÉS ⚡



**GLUCIDES
SIMPLES**

Sucres ajoutés/libres:
sucre, cassonade, sirop
d'érable, miel, bonbons,
jus...



**GLUCIDES
SIMPLES +
FIBRES**

Fruits:
fruits frais, fruits séchés,
compotes

**Quantité
recommandée
à l'effort =
30-60g/h
glucides**

**GELS POUR SPORTIFS
25-30G/ GEL**



**JUJUBES/BONBONS
30G/ 30G JUJUBES**



**BARRE TENDRE
20-25G/ BARRE**



**CRAQUELINS
30G/ ¼ TASSE**



**BOISSONS SPORTIVES
30G / 500ML**



**COMPOTE POUR BÉBÉS
30G/ SACHET**



**CARRÉ RICE KRISPIES
17G/ 1 CARRÉ**



**PAIN AUX BANANES
30G/ 1 TRANCHE**



**FRUITS SÉCHÉS
30G/ ¼ TASSE (1 POIGNÉE)**



**SIROP D'ÉRABLE
30G/ 2 C. À SOUPE**



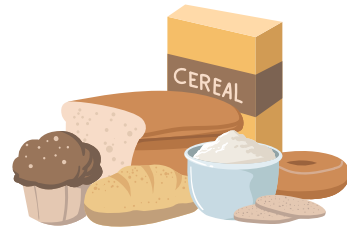
**POMME
15-20G/ 1 POMME**



**MELON D'EAU
30G/ 3 TASSES**



NUTRITION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



GLUCIDES

Refaire les réserves
d'énergie



PROTÉINES

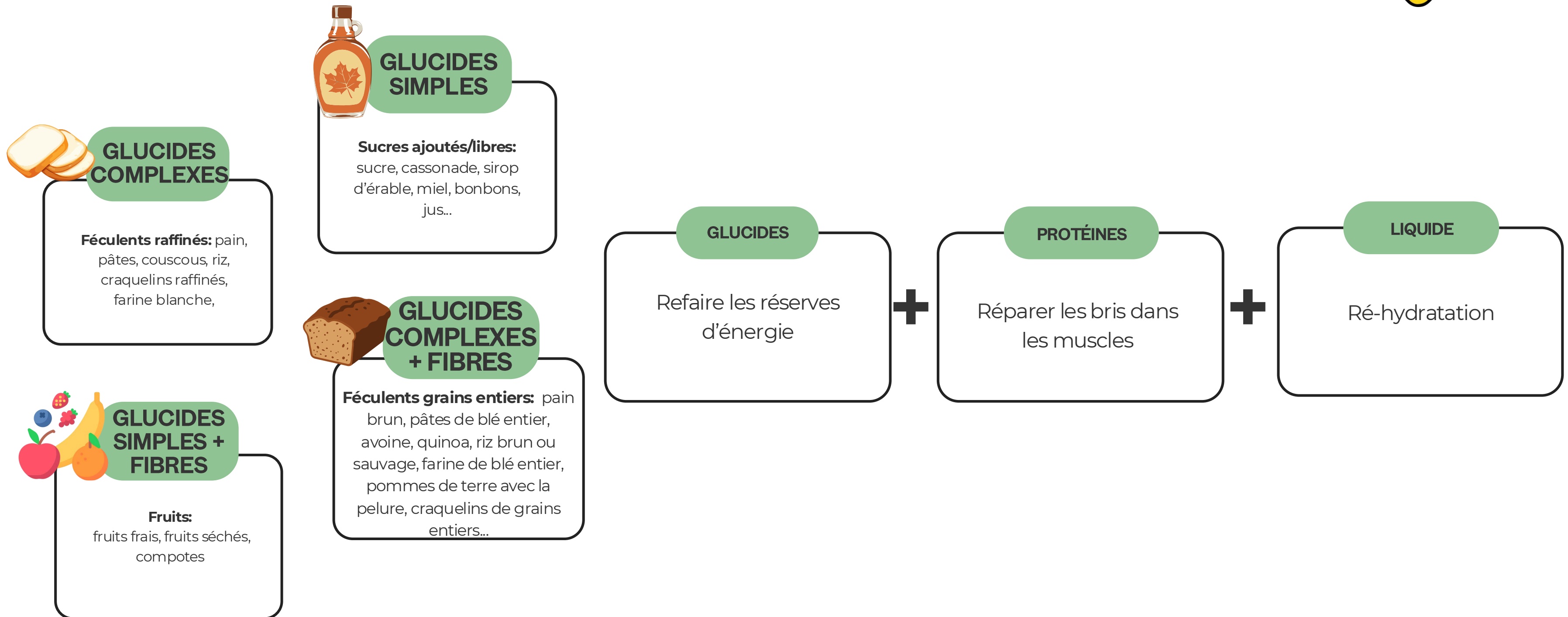
Réparer les bris dans
les muscles



LIQUIDE

Ré-hydratation

NUTRITION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

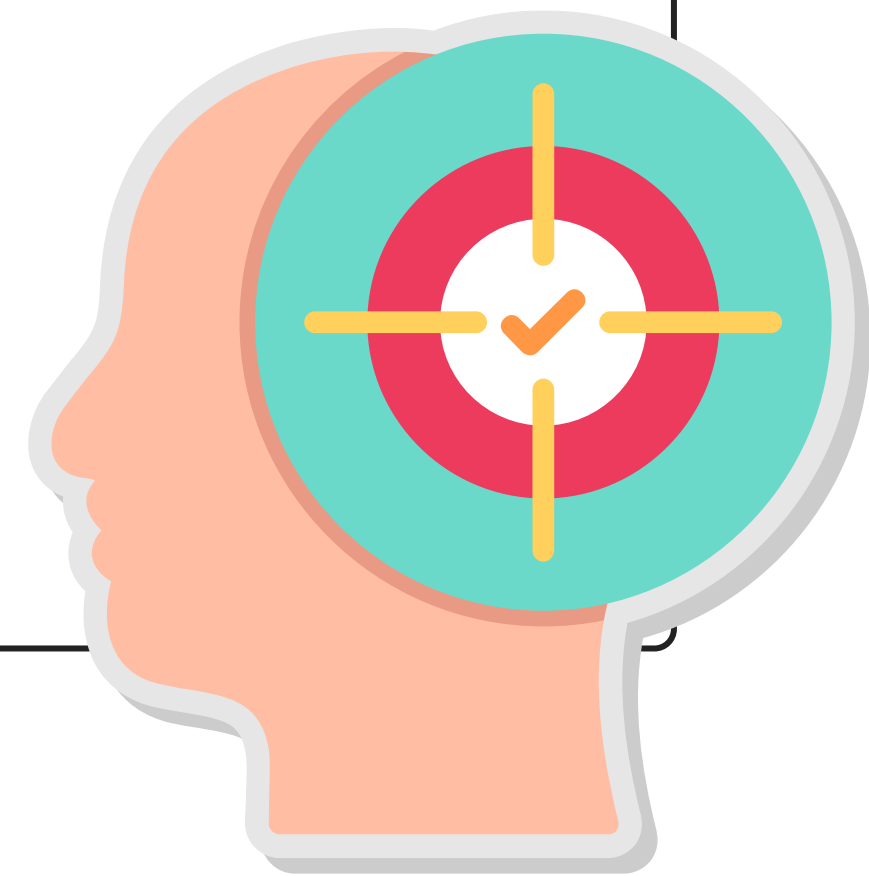
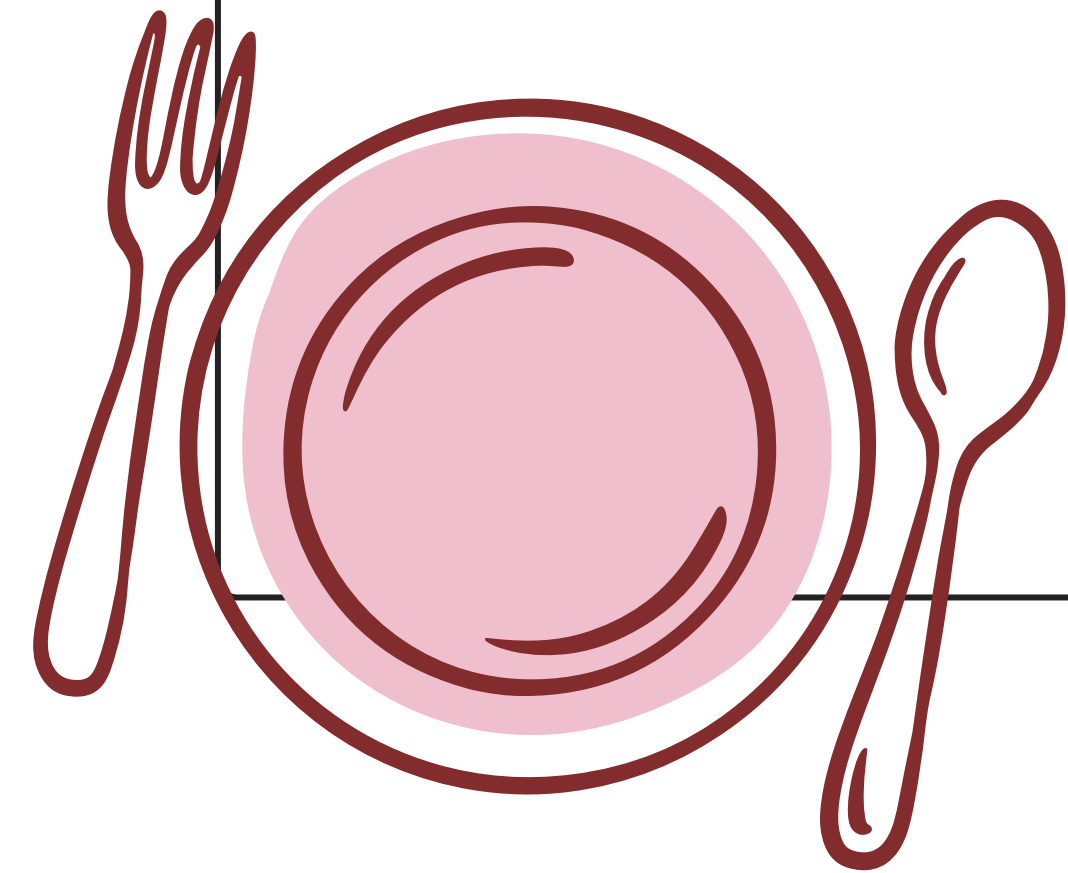


EXEMPLES -NUTRITION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

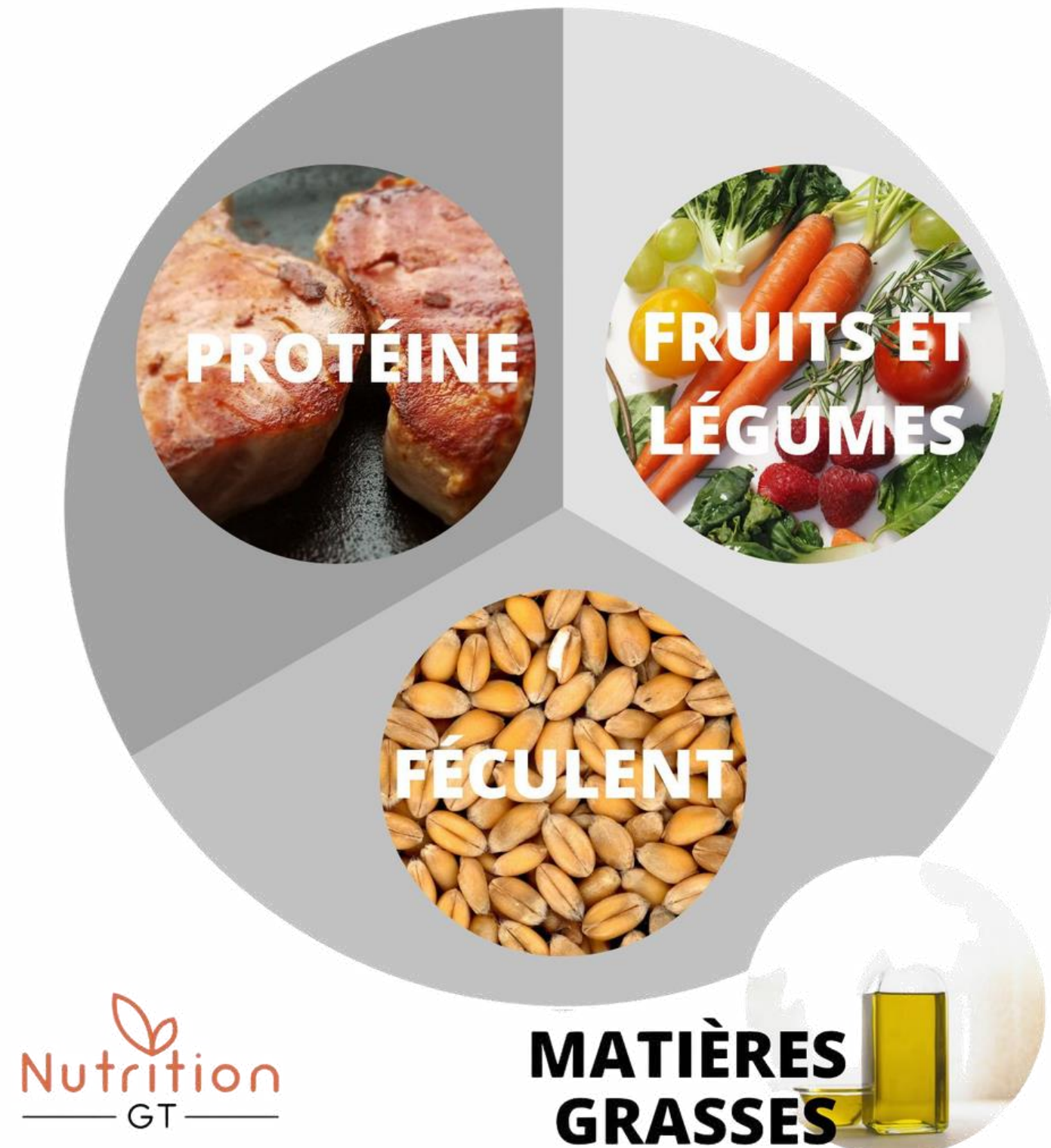




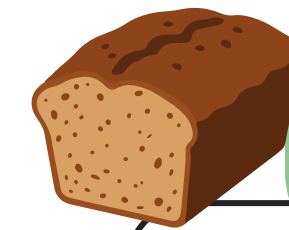
Les glucides au fil de la journée



LES REPAS



OCCASION D'INTÉGRER PLUS DE SOURCES DE GLUCIDES SOUTENANTES

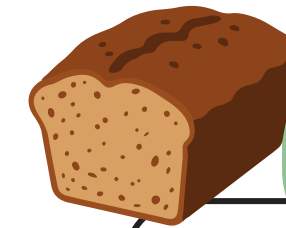


GLUCIDES COMPLEXES + FIBRES

Féculents grains entiers: pain brun, pâtes de blé entier, avoine, quinoa, riz brun ou sauvage, farine de blé entier, pommes de terre avec la pelure, craquelins de grains entiers...

LES COLLATIONS

OCCASION D'INTÉGRER PLUS DE SOURCES
DE GLUCIDES SOUTENANTES



**GLUCIDES
COMPLEXES
+ FIBRES**

Féculents grains entiers: pain brun, pâtes de blé entier, avoine, quinoa, riz brun ou sauvage, farine de blé entier, pommes de terre avec la pelure, craquelins de grains entiers...

Atelier les smoothies



SMOOTHIE 1

Préparer une recette de smoothie à consommer 30 minutes avant un entraînement.

Énergie rapide

Éviter les troubles digestifs

Énergie concentrée



SMOOTHIE 2

Préparer une recette de smoothie pour compléter le déjeuner avant d'aller à l'école et être bien soutenu.

Énergie longue durée

Smoothie rassasiant

Glucides soutenant





Quizz: Les glucides

5 questions pour tester tes connaissances



Quel pourcentage de ton apport en énergie devrait provenir des glucides?

A 15-20 %

B 50-60 %

C 80-90 %

D 20-35 %



50-60 %

POURQUOI?

Les glucides devraient représenter 50-60 % de l'apport en énergie.

Les protéines: 15-20 %.

Les lipides: 20-35 %.

Plus un glucide contient de fibres, plus il est digéré rapidement.

Vrai

Faux



Faux

POURQUOI?

C'est l'inverse : les fibres ralentissent la digestion. Les glucides complexes + fibres donnent une énergie plus soutenue dans le temps.

1 heure ou moins avant l'entraînement, quel type de collation est le plus approprié?

A

Un repas complet avec féculents à grains entiers

B

Une collation riche en glucides simples, rapide à digérer

C

Une portion de noix et de fromage

D

Rien, mieux vaut s'entraîner à jeun



Une collation riche en glucides simples, rapide à digérer

POURQUOI?

Plus on se rapproche de l'entraînement, plus on simplifie : une collation riche en glucides simples (fruit, jus, compote) se digère rapidement et évite l'inconfort digestif.

Pendant un entraînement de plus d'une heure, quelle quantité de glucides par heure est recommandée?

A 0 g, seule l'eau est nécessaire

B 10-15 g/h

C 30-60 g/h

D 100-120 g/h



30-60 g/h

POURQUOI?

Pour un entraînement de plus d'une heure, on vise 30 à 60 g de glucides par heure, accompagnés d'eau et d'électrolytes.

Après l'entraînement et au fil de la journée, quel type de glucides est à privilégier?

A Glucides simples uniquement (bonbons, jus)

B Glucides complexes + fibres (grains entiers)

C Aucun glucide, seulement des protéines

D Peu importe, tous les glucides sont équivalents



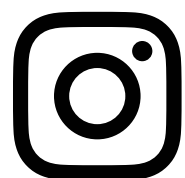
Glucides complexes + fibres (grains entiers)

POURQUOI?

Une fois l'effort terminé et au fil de la journée, on ne veut pas uniquement de l'énergie ultra-rapide : les glucides complexes + fibres soutiennent mieux la récupération et l'énergie sur une longue durée.

Merci pour votre participation!

**MAINTENANT, IL RESTE JUSTE À
PROFITER DU POUVOIR DES GLUCIDES!**



[gabt.nutrition sportive](https://www.instagram.com/gabt.nutrition sportive)



nutritiongt.com



**Nutrition GT,
Clinique de nutrition sportive**



gabrielletnutrition@gmail.com

