|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Serge Pieters**Diététicien Agréé, Nutritionniste du SportifDiplôme d’Université en Nutrition du Sportif A.F. Creff (Paris)Conventionné ADEPS pour le suivi des sportifs de haut niveauGSM : ++ 32 (0) 476/609.653 – e-mail : pieters.diet@gmail.comConsultations sur rendez-vousle lundi après-midi : Charleroi Sport Santé, rue de Goutroux, à Monceaux Sur SambreRDV 0476/609 653le samedi matin au Centre Sportif de la Woluwe, avenue Mounier, 87 à Bruxellesle mercredi après-midi à la FSM à Louvain-la-Neuve, place de Coubertin, 1RDV : 02/764.16.50[www.sergepieters.net](http://www.sergepieters.net)  |  |

# Formulaire à compléter afin d’établir une stratégie de prise en charge nutritionnelle pour la compétition

**Nom et prénom : Date :**

**Poids actuel : Poids de forme/catégorie :**

**Date de la compétition (ou période) :**

**Description de la compétition** : *(éventuellement vous pouvez ajouter un lien vers le site web de la compétition)*

*-*

*-*

*-*

*-*

**Heure du début :** **Heure de fin :**

**Compétition en une seule manche ou plusieurs séries par jour ou sur plusieurs journées :**

**Durée** (décrire avec précision) : *exemple triathlon natation en mer estimé à … minutes, vélo (vitesse moyenne estimée, dénivelé, course en autonomie ou ravito, …) course à pied (vitesse moyenne estimée)*

-

-

-

-

**Que mangez-vous les jours avant la compétition ?** *(Décrivez avec beaucoup de précisions tout ce que vous mangez et buvez. Si vous utilisez des produits pour sportifs (boisson, poudre, …), inscrivez la marque et le nom du produit en détail. Indiquez également les aliments que vous ne tolérez pas avant une compétition.)*

-

-

-

-

-

**Spécifiez le repas de la veille au soir ?**

-

-

-

-

-

**Que mangez-vous et buvez-vous entre le lever et le début de la compétition ?**

-

-

-

-

-

**Que buvez-vous ou mangez-vous pendant la compétition ?** *(Indiquez avec précision les boissons, aliments, produits que vous utilisez. Les quantités et les moments auxquels vous les prenez) (exemple : je me prépare une boisson sport Hydrixir d’Overstim’s, une gourde de 600 ml avec 3 mesures rases. Je vis toutes les 10 minutes 2-3 gorgées. Après 20 minutes, je prends un gel Aptonia 300 framboise de 32 g avec 2 gorgées d’eau, etc.)*

-

-

-

-

-

**Est-ce que vous buvez tout ce que vous avez pris ? Si non, pourquoi ?**

**Est-ce que vous mangez tout ce que vous avez pris ? Si non, pourquoi ?**

**A l’inverse, avez-vous manqué de boisson ou de nourriture ? Si oui, quoi ?**

**Prenez-vous ce qui est mis à disposition lors des ravitaillements ?**

**Que buvez-vous et mangez-vous juste après la compétition ?** *(Indiquez avec précision les boissons, aliments et produits, a quel moment vous les consommez et les quantités)*

-

-

-

-

-

-

**Que buvez-vous et mangez-vous dans les heures qui suivent la compétition ?** *(Indiquez avec précision les boissons, aliments et produits, a quel moment vous les consommez et les quantités)*

-

-

-

-

-

**Avez-vous les troubles suivants lors des compétitions ?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Avant | Pendant | Après |
| Soif |  |  |  |
| Soif intense |  |  |  |
| Besoin d’uriner |  |  |  |
| Urines foncées |  |  |  |
| Faim |  |  |  |
| Hypoglycémie |  |  |  |
| Appétit coupé |  |  |  |
| Nausées |  |  |  |
| Vomissements |  |  |  |
| Douleurs au ventre |  |  |  |
| Diarrhées |  |  |  |
| Evanouissement |  |  |  |
| Autres :  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Remarques :**