



Le sport de haut niveau Un mangeur à part

Etude des habitudes alimentaires des sportifs de haut niveau, en particulier les femmes, de Midi Pyrénées hors CREPS

Sous la direction des professeurs
G. CAZES VALETTE, J-P. POULAIN, F. RODRIGUEZ et J. ZAMMIT

Et encadrée par le Docteur Frédéric DEPIESSE
médecin référent à la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Midi-Pyrénées

COURSIN Nathalie
Master2 Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation

Promotion 2006-2007



Le sport de haut niveau | Un mangon à part

Etude des habitudes alimentaires des sportifs de haut niveau, en particulier les femmes, de Midi Pyrénées hors CREPS

Sous la direction des professeurs
G. CAZES VALETTE, J-P. POULAIN, F. RODRIGUEZ et J. ZAMMIT

Et encadrée par le Docteur Frédéric DEPIESSE
médecin référent à la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Midi-Pyrénées

COURSIN Nathalie
Master2 Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation

Promotion 2006-2007

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier le Docteur Frédéric Depiesse qui m'a donné la possibilité de traiter un sujet très intéressant.

Je voudrais aussi remercier les professeurs qui m'ont soutenu pour ce mémoire : Mme Cazes Valette et Messieurs Rodriguez et Zammit. Mais, je voudrais dire un grand merci aussi à Monsieur Jean Pierre Poulain et à tous les professeurs et intervenants du Master 2 Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation qui m'ont ouvert les yeux sur beaucoup d'horizons. Cette année fut vraiment une année pleine en savoir et je ne l'oublierai jamais.

Enfin, je voudrais remercier ma famille et mes amis qui m'ont supporté (dans les deux sens du terme) et ont relu avec patience mon travail. Je voudrais tout particulièrement remercier mon ami, Florent, dont le soutien et la patience ont été très importants pour moi.

SOMMAIRE

INTRODUCTION -----	7
PARTIE I : CADRAGE THEORIQUE -----	10
1. Qu'est ce que vraiment le sport ?-----	10
1.1 Définition du sport-----	10
1.2. Définition du sport de haut niveau-----	12
2. Vers une sociologie du sport de haut niveau-----	14
1.1. La sociologie du sport : les domaines d'applications-----	14
1.2. La culture sportive-----	14
1.3. Une sociologie du sport de haut niveau ?-----	15
3. Les apports de la sociologie de l'alimentation-----	17
3.1. L'espace social alimentaire-----	18
3.2. Le principe d'incorporation-----	20
3.3. Les ambivalences de l'alimentation contemporaine-----	21
3.4. Et l'alimentation du sportif ?-----	21
4. Les apports de la sociologie du genre-----	22
PARTIE II : METHODOLOGIE -----	23
1. Le travail exploratoire-----	24
1.1. Les pré-hypothèses et les entretiens exploratoires-----	24
1.2. Les hypothèses-----	26
2. Le questionnaire-----	28
2.1. Caractéristiques de l'enquête-----	28
2.2. Contenu du questionnaire-----	29
2.3. L'analyse des réponses-----	30
PARTIE III : RESULTATS DE L'ENQUETE -----	33
1. Données générales-----	33
1.1. L'entraînement-----	33
1.2. Le quotidien-----	35
1.3. La santé-----	36
2. Les différents repas des sportifs de haut niveau-----	37
2.1. Le petit déjeuner-----	38
2.2. Le repas de midi-----	43
2.3. Le repas du soir-----	48
3. L'alimentation hors repas-----	52
3.1. Le nombre de collation dans la journée-----	52
3.2. La collation recommandée-----	53
3.3. Compositions des collations : normes et pratiques-----	53

4. L'influence de l'entraîneur sur la décision alimentaire-----	55
4.1. Les différences entre les hommes et les femmes-----	56
4.2. Les différences entre les disciplines sportives-----	57
5. L'influence du kinésithérapeute-----	58
5.1. Qui prend des compléments alimentaires ?-----	58
5.2. Qui conseille les athlètes sur les compléments alimentaires ?-----	59
6. Les aliments et boissons essentiels ou à éviter : représentations-----	61
6.1. Les aliments et boissons essentiels pour les sportifs de haut niveau-----	61
6.2. Les aliments et boissons à éviter pour les sportifs de haut niveau-----	62
CONCLUSION-----	63
ANNEXES-----	66
BIBLIOGRAPHIE-----	101
TABLE DES FIGURES-----	104

INTRODUCTION

2008 sera une année olympique mais la préparation des sportifs qui participeront à ce grand rassemblement, phase ultime pour certains, a commencé déjà depuis plusieurs années. L'athlète et l'équipe qui l'entoure ne doivent rien laisser au hasard. En effet, comme le dit Georges Vigarello « Rien de moins instrumenté en apparence qu'un coureur de 100m, et pourtant, du régime alimentaire très calculé au sol aménagé, à la chaussure adaptée ou même à la combinaison enfilée, rien de plus technique et "outillé" » ¹.

Pour le sportif en attente de performances, il est donc primordial de s'intéresser à son alimentation, physiologiquement parlant car « le souci de la performance happe toutes les autres préoccupations, y compris celles se revendiquant de l'équilibre du bien-être. La diététique est savamment étudiée, parce qu'une bonne hygiène alimentaire doit permettre d'optimiser la performance ou la récupération » ² mais aussi aux autres notions qui entourent son alimentation comme le social et le psychologique. C'est pour cela qu'il s'est avéré nécessaire de faire une étude sur les habitudes alimentaires des sportifs de haut niveau de Midi-Pyrénées pour la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Midi Pyrénées, et en particulier pour le Docteur Frédéric Depiesse, le but étant de savoir le niveau de

¹ Georges VIGARELLO, *Du jeu ancien au show sportif : Naissance d'un mythe*, Paris, Seuil, 2002, p. 153

² Isabelle QUEVAL, *S'accomplir ou se dépasser : Essai sur le sport contemporain*, Paris, Gallimard, Coll : Bibliothèque des Sciences Humaines, 2004, p. 208

connaissance des sportifs de haut niveau sur l'alimentation du sportif mais aussi leurs pratiques réelles.

À ce jour, en France, aucune enquête similaire n'a été produite sur les sportifs de haut niveau. Nous avons pris référence sur des enquêtes réalisées sur la population française, notamment celle effectuée par Jean-Pierre Poulain dans le cadre du programme « Alimentation Qualité Sécurité » des ministères de l'Agriculture et de la Pêche et de la Recherche et qui a donné par la suite le livre « Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques ».

Nous nous sommes donc posés la question suivante : existe-t-il des similitudes et des différences entre les normes et les pratiques de la population française et celles des sportifs de haut niveau ? De plus, comme le Docteur Depiesse désire mieux connaître les habitudes des femmes, nous nous sommes posés la question de savoir si l'alimentation était un marqueur de l'identité féminine, identité mise à mal dans la pratique du sport de haut niveau.

Nous allons essayer de savoir si le sportif de haut niveau est un mangeur à part, c'est-à-dire s'il se différencie aussi de la population française par son alimentation. Nous allons de même essayer de voir si la femme sportive de haut niveau a une alimentation différente du sportif de haut niveau pour affirmer une féminité.

A la suite du travail exploratoire, nous avons dégagé plusieurs hypothèses qui sont les bases de tout notre travail de recherche :

- Les sportifs n'ont pas vraiment la même alimentation que la population française en général car ils ont besoin de suivre un régime spécifique, l'envie de performances permet d'avoir une alimentation recommandée par les médecins du sport ou autres professionnels du sport.
- Les sportifs de haut niveau ont différentes habitudes alimentaires selon leur discipline sportive.
- L'entraîneur influe sur la décision alimentaire qui serait sa "marque de fabrique". Tandis que le kinésithérapeute influe sur la décision alimentaire et surtout sur la prise de compléments alimentaires.
- Les représentations et la pensée magique influent aussi la décision alimentaire.
- Les femmes sportives ont besoin de se sentir "femmes", l'alimentation permet de se différencier des normes masculines du sport de haut niveau (surtout dans les sports dits "masculins").

Ce travail de recherche s'oriente sur un modèle de type positiviste. L'objet des recherches sociologiques est le *fait social*, qu'il faut traiter comme une chose, sa cause devant être cherchée dans des faits sociaux antérieurs. Le fait social, qui fait l'objet d'une institutionnalisation, est extérieur à l'individu et exerce une contrainte sur ce dernier. Les individus sont donc encadrés dans des institutions, elles-mêmes insérées dans des structures homologues les unes par rapport aux autres. La sociologie est alors la science des invariants institutionnels dans lesquels se situent les phénomènes observables.

Pour comprendre l'alimentation des sportifs et sportives de haut niveau, nous allons dans un premier temps définir le sport de haut niveau en essayant de voir les différents niveaux de définitions : historique et sociologique. Puis, il est nécessaire de parler de la sociologie de l'alimentation qui permet de cadrer notre recherche dans ce champ. Enfin, nous allons voir les apports de la sociologie du genre qui nous aidera à répondre aux interrogations sur l'alimentation des sportives et leur besoin de se sentir "femme".

La suite de l'étude permet d'analyser les comportements alimentaires par une méthodologie constituée d'entretiens exploratoires et d'un questionnaire envoyé à plus de 600 sportifs de haut niveau de Midi Pyrénées.

Enfin, nous allons analyser les données et voir les résultats de ce travail de recherche, nous allons aborder également les biais possibles de cette recherche, et pour finir, nous présenterons les ouvertures probables suite à cette étude et ses limites.

PARTIE I : CADRAGE THEORIQUE

Avant de se lancer dans une étude sur l'alimentation des sportifs de haut niveau, il convient de définir les termes du sujet comme le sport et en particulier le sport de haut niveau.

Cette étude est avant tout une étude sociologique, il faut donc considérer le sport et l'alimentation comme des objets sociologiques. Nous avons donc essayé de dégager les différentes approches de la sociologie du sport et de la sociologie de l'alimentation utiles pour cadrer notre étude.

Ce travail d'approche est indispensable car il a permis de dégager plusieurs pré-hypothèses et de pouvoir entamer la phase exploratoire avec de solides bases.

1. Qu'est ce que vraiment le sport ?

1.1 Définition du sport

Le terme "sport" provient du vieux français *desport* qui signifie "divertissement, plaisir physique ou de l'esprit". Au fil du temps, le mot sport devient un terme générique recouvrant tout un ensemble d'activités de représentations très diverses. Il devient alors difficile de bien le définir.

Ainsi, le sport peut être défini comme « tout genre d'exercices ou d'activités physiques ayant pour but la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger, un animal, un adversaire et, par extension, soi-même (...) Un nageur qui va et vient dans l'eau, pour le seul plaisir de s'ébattre, c'est simplement de la natation. Un autre nageur qui mesure ses durées de parcours, ses hauteurs de plongées avec l'idée de les améliorer, ou bien lutte contre un camarade dans ces divers exercices, fait du sport »³. Dans cette définition, l'auteur montre que le sport est une activité de compétition.

Le baron Pierre de Coubertin, père des Jeux Olympiques modernes, lui aussi le définit comme une activité d'initiés : « Le sport est le culte volontaire et habituel de l'effort musculaire intensif appuyé sur le désir de progrès et pouvant aller jusqu'au risque. Il doit être pratiqué avec ardeur, je dirais même avec violence. Le sport, ce n'est pas l'exercice physique bon pour tous à condition d'être sage et modéré ; le sport est le plaisir des forts, ou de ceux qui veulent le devenir »⁴.

Depuis, la définition du sport a évolué avec les progrès techniques. L'idée de prise de risque, de courage entre désormais en jeu dans les sports comme la voile, tandis que d'autres demandent peu d'investissement physique. Le sport dans son histoire est devenu aussi institutionnel. La création de plusieurs fédérations nationales et internationales qui régissent les sports peut le prouver.

C'est en prenant en compte toutes les définitions que nous retenons que le sport est « avant tout une situation motrice (ce critère éliminant les jeux non moteurs tels les échecs par exemple) ; cette tâche motrice est assujettie à des règles définissant une compétition (traits rejetant les activités libres et improvisées) ; enfin, et c'est là que gît une grande part de son identité sociologique, le sport est un fait institutionnel (trait excluant l'immense cohorte des jeux non reconnus par les instances officielles). Le sport représente donc la motricité ludique et compétitive approuvée par l'institution⁵ ».

³ Georges HEBERT, *Le sport contre l'Education physique*, 1925

⁴ Pierre De COUBERTIN, *Pédagogie sportive*, 1922

⁵ Pierre PARLEBAS, *Eléments de Sociologie du Sport*, PUF, 1986

1.2. Définition du sport de haut niveau

Précédemment, nous avons vu que dans plusieurs définitions du sport il y a une forte prégnance de l'idée de compétition. Depuis l'Antiquité, les hommes ont toujours voulu s'affronter physiquement que ce soit à travers les combats ou au travers d'exploits sportifs.

Mais c'est avec l'institutionnalisation des différents sports (la création de fédérations nationales et internationales) à la fin du XIX^{ème} siècle et début du XX^{ème} siècle que le sport est devenu vraiment compétitif et empreint d'enjeux économiques et politiques. On peut voir alors l'apparition de diversité des pratiques : pratique dite de loisirs (on pratique l'activité physique pour le plaisir, l'entretien de son corps...) et pratique de compétition (l'activité physique devient institutionnelle avec la prise d'une licence sportive à la fédération nationale du sport concerné). Cette pratique de compétition permet l'émergence de compétitions de plusieurs niveaux différents (rencontres locales, régionales, nationales voire même internationales). Le sport prend alors une place importante pour quelques pratiquants qui veulent aller toujours plus haut, plus loin, plus vite.

Au même moment, les chefs d'Etats se servent de l'image de ses sportifs pour asseoir la supériorité de leur pays. Ainsi, le sport peut s'apparenter à un « appareil idéologique d'Etat » comme le dit Jean Marie Brohm. Le mot « sport de haut niveau » fait son apparition dans le jargon administratif et « sportif de haut niveau » devient un statut. « Si le sport s'affirme dans sa spécificité, ses règles, son expansion, une frange infime assure, à son tour sa singularité : le sport de haut niveau »⁶.

Depuis 1982, la qualité de sportif de haut niveau s'obtient par l'inscription sur la liste des sportifs de haut niveau arrêtée par le Ministre chargé des Sports. Cette inscription s'effectue dans la catégorie Élite, la catégorie Senior, la catégorie Jeune, ou la catégorie Reconversion. Ces catégories ne correspondent pas de façon systématique à des classes d'âges déterminées, ni à des collectifs d'appellation homogène.

⁶ Isabelle QUEVAL, *S'accomplir ou se dépasser : Essai sur le sport contemporain*, Paris, Gallimard, Coll : Bibliothèque des Sciences Humaines, 2004, p. 200

- **La catégorie Elite :** peut être inscrit dans cette catégorie, le sportif qui réalise aux jeux Olympiques, aux championnats du monde, aux championnats d'Europe ou dans des compétitions dont la liste est fixée par la Commission nationale du sport de haut niveau, une performance ou obtient un classement significatif, soit à titre individuel, soit en qualité de membre titulaire d'une équipe de France, dans les conditions définies par la Commission nationale du sport de haut niveau. L'inscription dans cette catégorie est valable deux ans. Elle peut être renouvelée dans les mêmes conditions.
- **La catégorie Senior :** peut être inscrit dans cette catégorie, le sportif sélectionné par la fédération délégataire concernée dans une équipe de France pour préparer les compétitions internationales officielles figurant au calendrier des fédérations internationales durant l'olympiade en cours et conduisant à la délivrance d'un titre international ou à l'établissement d'un classement international. L'inscription dans cette catégorie est valable un an. Elle peut être renouvelée dans les mêmes conditions.
- **La catégorie Jeune :** peut être inscrit dans la catégorie Jeune le sportif sélectionné dans une équipe de France par la fédération concernée pour préparer les compétitions internationales officielles de sa catégorie d'âge figurant au calendrier des fédérations internationales et conduisant à la délivrance d'un titre international ou à l'établissement d'un classement international. L'inscription dans cette catégorie est valable un an. Elle peut être renouvelée dans les mêmes conditions.
- **La catégorie reconversion** Peut être inscrit dans la catégorie Reconversion le sportif qui a été inscrit sur la liste des sportifs de haut niveau dans la catégorie Elite ou qui a été inscrit sur cette liste dans les catégories autres que la catégorie Reconversion pendant quatre ans, dont trois ans au moins dans la catégorie Senior, qui cesse de remplir les conditions d'inscription dans les catégories Elite, Senior ou Jeune et qui présente un projet d'insertion professionnelle. L'inscription dans la catégorie Reconversion est valable un an. Elle peut être renouvelée pour la même durée dans la limite de cinq ans.⁷

De par ces listes établies par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, nous voyons bien qu'il n'est pas facile de devenir sportif de haut niveau. Mais il ne faut pas oublier qu'« au fond "Athlète de Haut Niveau" n'est pas seulement un statut : il s'agit bien d'une condition qui implique l'engagement de tout son être »⁸ implication qui est physique et

⁷ Site internet du Ministère de la Jeunesse et du Sport et de la Santé <http://www.jeunesse-sports.gouv.fr>

⁸ Sébastien, *Le Sport de Haut Niveau en France : Sociologie d'une catégorie de pensée*, Grenoble, PUG, Coll : Sports, Cultures et Société, 2004, p. 60

psychologique entraînant un mode de vie différent de la norme (ici nous prenons la définition de norme suivante : règle de conduite en société, définie en fonction des valeurs, à laquelle les individus sont censés se conformer).

2. Vers une sociologie du sport de haut niveau

1.1. La sociologie du sport : les domaines d'applications

L'approche sociologique n'a pas pour objectif de décrire l'ensemble des activités sportives mais d'en comprendre l'impact et les conséquences dans des domaines tels que la santé, l'éducation, les loisirs, l'économie ou la culture mais aussi l'aspect symbolique, l'imaginaire sportif, l'utilisation de symboles sportifs dans la publicité, l'utilisation de symboles religieux dans le sport.

Le sport « apparaît comme un “fait social” total (Marcel Mauss) en ce qu'il peut mettre en branle la totalité de la société et de ses institutions ; qu'il engage toutes les dimensions (politiques, économiques, culturelles, sociales, technologiques) et qu'il façonne, en même temps, les diverses formes de la vie quotidienne des individus qui la composent »⁹.

Le sport prend une place importante dans la vie de la plupart des français que ce soit en pratiquant une activité physique régulièrement ou alors en ayant un simple intérêt de spectateur ou de téléspectateur. Chacun développe sa propre culture sportive.

1.2. La culture sportive

Le sport renvoie à la définition de la culture : « la culture sportive est fondée sur l'expérience de contact rugueux avec les autres avec les objets exposés dans l'épreuve (engins, obstacles) : effort physique intense, essoufflement, suee, douleurs musculaires, mais aussi attention aiguë au déroulement du jeu, angoisse ressentie “dans les tripes” face à l'incertitude du résultat. Elles balisent ainsi un univers de sensations fortes, de montée d'enthousiasme ou de “poussées d'adrénaline”, de bousculades et de chocs, plutôt étranger à la délicatesse

⁹ Christian POCIELLO, « Le sport, un fait social total », dans *L'esprit sportif aujourd'hui : Des valeurs en conflits* de Georges VIGARELLO, Encyclopaedia Universalis, Coll : Le tour du sujet, 2004, p. 106

raffinement de la culture classique ; ceci bien qu'il y ait des sports en adresse en finesse, et des manières "distinguées" de pratiquer toutes les disciplines. »¹⁰

Le sport est façonné par la société. Il peut être pratiqué de différentes manières dans les différents groupes sociaux. Un sport peut évoluer au point de se différencier complètement selon les cultures. Par exemple, le jeu de crosse donnant naissance au golf en Angleterre, au hockey sur glace dans les pays nordiques, au billard et au croquet de jardin en France.

Le sport peut aussi être vecteur de normes sociales, de croyances et d'idéaux sociaux. En prenant en compte cette idée, Pierre Bourdieu compare les pratiques physiques entre les groupes sociaux. Les pratiquants de la lutte sont plutôt socialistes, communistes, ont une culture populaire et lisent l' *Equipe*. Ceux qui pratiquent l'aïkido sont intellectuels et votent à l'extrême gauche et pour les verts. Les milieux bourgeois pratiquent des sports comme le tennis et l'escrime.

« En France, deux tendances se développent. L'une saisit la culture sportive comme un tout et élabore une sociologie critique, qui prolonge la vision dépréciative du sport, sans que cela inhibe le projet de le décrire (les travaux empiriques sont toutefois d'ampleur limitée : par exemple, Brohm, 1976). L'autre insiste sur la variabilité culturelle et historique des usages du corps et les dimensions de l'expérience selon les sortes de sports et selon les époques (Pociello, Vigarello) »¹¹. Pour ces derniers, ils ont mis à jour plusieurs formes de cultures sportives en fonction de grandes différenciations sociales.

En mettant en évidence une culture sportive, un "fait social total", nous voyons bien à quel point le sport est présent dans notre société actuelle. Il « montre comment n'importe qui peut devenir quelqu'un, quelle que soit sa race ou sa condition d'origine »¹² et devient facteur d' "ascension sociale", le sportif de haut niveau étant en haut de l'échelle sociale sportive mis en scène par les médias et les sponsors.

1.3. Une sociologie du sport de haut niveau ?

D'après l'étude précédente, certaines questions peuvent être mises en évidence : Existe-t-il une différence entre un sportif de haut niveau et un simple compétiteur ? Mis à part

¹⁰ Jacques DEFRANCE, *Sociologie du sport*, 5^e, Paris, La Découverte, Coll : Repères, 2006, p.49

¹¹ Ibid. p.51

¹² A. EHRENBERG, 1991, cité par Pascal DURET, *Sociologie du Sport*, Paris, Armand Colin, 2001, p. 40

son statut délivré par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, quelles sont les réelles différences entre les deux ? Existe-t-il une sociologie du sport de haut niveau ?

Tout d'abord, la plupart des sportifs de haut niveau passent la majorité de leur scolarité dans des centres de formation ou des pôles sportifs. En Midi-Pyrénées, il existe plusieurs collèges et lycées qui accueillent des sportifs de haut niveau en aménageant leurs horaires de cours afin qu'ils puissent s'entraîner le plus souvent possible. Certains établissements d'enseignement supérieur font de même. Cette vie en communauté permet donc une socialisation différente par rapport à un élève ayant une scolarité dite classique. « Ces hauts lieux de pratiques sportives que sont les pôles organisent de fait une vie essentiellement centrée sur la performance selon une temporalité propre qui scande les journées autour de l'entraînement et de la préparation physique, le tout dans un univers exclusivement dédié à cela où médecins, kinés, psychologues, diététiciens et autres experts du genre oeuvrent pour le même but »¹³. Cette vie en pôle favorise une exclusion de la vie sociale non sportive mais provoque aussi une rupture précoce avec l'univers familial car la majorité des jeunes sportifs vivent à l'internat. L'entraîneur prend à ce moment là majoritairement la place du parent absent, il représente l'autorité pour ces élèves scolarisés en pôles.

Ensuite, le sportif de haut niveau passe la plupart de son temps à l'entraînement la semaine et consacre ses week-ends à la compétition. Il n'a presque aucun lien social avec des personnes non sportives. Pour lui, la performance « exige une vie monastique, ascétique et faite de sacrifices (alimentaires, sexuels). L'impératif fondamental est de thésauriser l'énergie corporelle. Il ne faut pas gaspiller vainement ses forces »¹⁴.

Enfin, chaque sport a sa culture propre. Les valeurs, les mœurs, les traditions des fédérations de chaque sport pèsent sur la vie des sportifs. « Vu de loin, le monde du sport de haut niveau doit ressembler à une petite planète peuplée d'une seule et même espèce. Mais plus on s'en approche, plus on s'aperçoit que chaque tribu qui l'habite, athlètes, judokas,

¹³ Sébastien FLEURIEL, *Le Sport de Haut Niveau en France : Sociologie d'une catégorie de pensée*, Grenoble, PUG, Coll : Sports, Cultures et Société, 2004, p. 59

¹⁴ Loïc WACQUANT, *Corps et âme : Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*, Agone, Coll : Mémoires Sociales, 2000, p. 50

escrimeurs, footballeurs, gymnastes... est régie par des modèles propres »¹⁵. De ce fait, il est rare que les sportifs de sports différents tissent des liens sociaux entre eux.

Etre sportif de haut niveau exige beaucoup de sacrifices mais permet aussi une socialisation différente, les repères ne sont pas les mêmes et ce depuis le plus jeune âge. Nous pouvons affirmer qu'il existe bien une sociologie du sport de haut niveau.

De plus, le sportif de haut niveau reçoit une "sorte" de double culture, la culture du sport et la culture de son milieu d'origine. Mais comment fait-il pour montrer sa culture d'origine ? L'alimentation serait-elle un marqueur de sa culture ou alors le sportif de haut niveau serait-il un mangeur à part, avec ses propres représentations, ses propres normes ?

3. Les apports de la sociologie de l'alimentation

« Si l'homme a besoin de nutriments : de glucides, de lipides, de protéines, de sels minéraux, de vitamines, d'eau... qu'il trouve dans les produits naturels faisant partie de son environnement, il ne peut les ingérer, les incorporer que sous la forme d'aliments, c'est-à-dire de produits naturels culturellement construits et valorisés, transformés et consommés dans le protocole d'usage fortement socialisé »¹⁶.

Depuis le début de la sociologie et de l'anthropologie, l'alimentation a toujours été au centre des préoccupations sociologiques. Les ethnologues étudient à volonté les manières de tables, les manières d'aller chercher la nourriture... Mais il existe plusieurs sociologies de l'alimentation ainsi que plusieurs manières d'étudier le comportement alimentaire.

Pour l'étude sociologique sur les comportements alimentaires des sportifs de haut niveau, nous nous sommes surtout intéressés à l'« espace social alimentaire » (Condominas, 1980, Poulain, 1997 et 2002), au principe d'incorporation et aux ambivalences de l'alimentation moderne.

¹⁵ Pascal DURET, Pierre LEROYER, *La course aux médailles olympiques*, Paris, CinémAction-Corlet, Coll : Panoramiques, 1998, p. 11

¹⁶ Jean-Pierre POULAIN, *Sociologies de l'alimentation*, Paris, PUF, Coll : Quadrige Essais Débats, 2005, p. 11

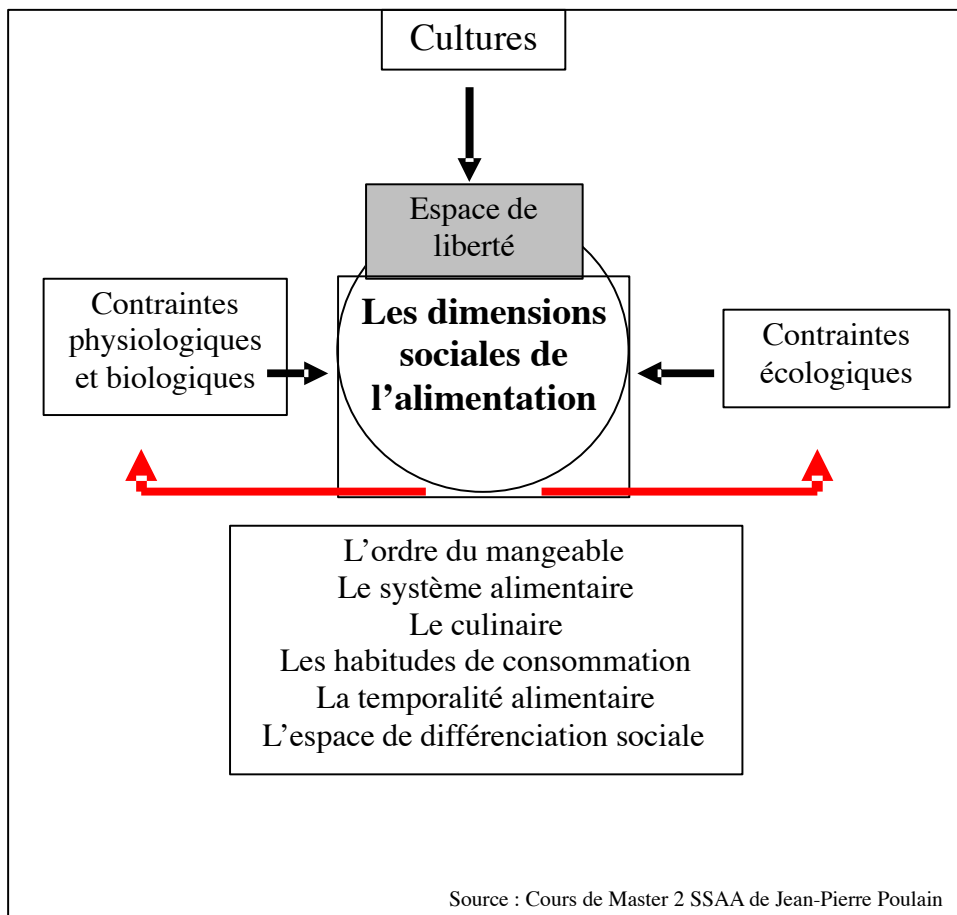
3.1. L'espace social alimentaire

Chaque culture modifie, transforme, façonne les pratiques pour générer de l'identité, de la diversité, du lien social et permettre la construction, l'organisation de la société.

L'espace social alimentaire aide à comprendre la construction d'une décision alimentaire, c'est un outil pour l'étude des modèles alimentaires. Cet espace prend en compte la culture, l'espace de liberté, les contraintes physiologiques, biologiques et écologiques, les dimensions sociales de l'alimentation qui interagissent entre eux pour construire un modèle alimentaire.

Nous pouvons voir ci-dessous une modélisation de l'espace social alimentaire.

Figure 1: Modélisation de l'espace social alimentaire selon Jean Pierre Poulain



Pour notre étude, nous nous intéressons surtout aux trois dernières dimensions sociales de l'alimentation c'est-à-dire aux habitudes de consommation, à la temporalité alimentaire et à l'espace de différenciation sociale.

3.1.1. Les habitudes de consommation

Cette dimension de l'espace social alimentaire « recouvre l'ensemble des rituels qui entourent l'acte alimentaire au sens strict [...] La structure de la journée alimentaire (nombres de prises, formes, horaires, contextes sociaux), la définition du repas, son organisation structurelle, les modalités de consommation, la localisation des prises, les règles de placement des mangeurs... varient d'une culture à l'autre et à l'intérieur d'une même culture, selon les groupes sociaux »¹⁷. Par exemple, le nombre de repas est variable selon les cultures. En Europe, la norme est de trois repas par jour depuis la deuxième moitié du XX^{ème} siècle tandis que la norme en Polynésie est de deux repas.

Pour prendre un autre exemple, l'alimentation hors repas est plus ou moins tolérée, en Occident la pratique est conflictuelle tandis qu'en Asie du Sud-est on pratique *l'an choi* (manger pour s'amuser).

3.1.2. La temporalité alimentaire

L'alimentation s'inscrit dans une série de cycles temporels socialement déterminés.

En premier se situe le cycle de la vie avec des temps d'alimentation et des aliments différents selon l'âge (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées...). « A chaque étape correspondent des styles alimentaires avec des aliments autorisés, d'autres interdits, des rythmes de repas, des statuts de mangeurs, des rôles, des contraintes, des obligations et des droits »¹⁸.

Ensuite, la temporalité alimentaire peut évoluer selon les cycles de l'année c'est-à-dire que le rythme des productions pour les agriculteurs ou des migrations animales chez les chasseurs entraînent l'alternance des aliments consommés selon les pénuries ou l'abondance.

Enfin, le temps pour manger peut changer selon les cycles de la journée qui évoluent selon les horaires de travail, de repos.

Nous pouvons prendre pour exemple deux formes de journées alimentaires pour montrer qu'il existe des différences entre plusieurs cultures :

¹⁷ Ibid. p. 233

¹⁸ Ibid. p.234

La journée française	La journée vietnamienne
<ul style="list-style-type: none"> • Petit déjeuner • Déjeuner • Dîner • Possibilité de “petits repas” comme le goûter ou une collation (mal considérés) 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe du matin • Le repas du soir • Mais des prises individuelle dans la journée “<i>an choi</i>” littéralement “manger pour s’amuser”

3.1.3. L’espace de différenciation sociale

L’alimentation est un marqueur d’identité culturelle. Elle permet de marquer à l’intérieur d’une même culture les contours des groupes sociaux. Un aliment peut être un attribut pour un groupe social et sera rejeté par un autre. « Manger dessine les frontières identitaires entre les groupes humains d’une culture à l’autre, mais aussi à l’intérieur d’une même culture entre les sous-ensembles qui la constituent »¹⁹.

Avec l’étude de l’espace social alimentaire, nous pouvons étudier les modèles alimentaires. Un modèle alimentaire est un système de codes symboliques qui mettent en scène les valeurs d’un groupe humain participant à la construction des identités culturelles et aux processus internes de différenciation. Le modèle alimentaire permet aussi de construire et d’entretenir les liens sociaux. Deux questions s’imposent alors : le sportif de haut niveau a-t-il son propre modèle alimentaire avec ses habitudes de consommation, sa temporalité alimentaire et ses aliments marqueurs de son identité culturelle ? Et est-ce que chaque sport a une façon différente de se nourrir ?

3.2. Le principe d’incorporation

Comme vu précédemment, l’aliment est porteur de sens et peut avoir des valeurs différentes selon les cultures. « Incorporer un aliment, c’est, sur un plan réel comme sur un plan imaginaire, incorporer tout ou partie de ses propriétés : nous devenons ce que nous mangeons. L’incorporation fonde l’identité »²⁰. L’incorporation n’est donc pas un acte anodin

¹⁹ Ibid. p.235

²⁰ Claude FISCHLER, *L’Homnivore*, Paris, Odile Jacob, 2001, p. 66

car au-delà de manger les nutriments essentiels à notre survie, nous mangeons aussi toutes les représentations qu'il y a autour de cet aliment. C'est la "pensée magique".

3.3. Les ambivalences de l'alimentation contemporaine

L'alimentation contemporaine est porteuse de trois grandes ambivalences :

- le plaisir et le déplaisir : l'aliment peut provoquer du plaisir gustatif mais aussi du dégoût.
- La santé et la maladie : manger permet de vivre, d'avoir de la vitalité. L'alimentation est aussi porteuse de maladies.
- La mort et la vie : dans notre société occidentale, pour la plupart, nous prenons la vie des animaux pour rester en vie. Le meurtre alimentaire est alors géré différemment selon les cultures.

Par exemple, chez les sportifs existent une forte ambivalence au niveau de la viande rouge. La viande rouge, qui a une forte image de constructrice de muscles, est recommandée par les nutritionnistes. Elle a un apport de fer bien assimilable par l'organisme et plus élevé que celle du poulet ou du veau. Mais, elle est la proie de croyances tenaces qui lui confèrent le pouvoir de provoquer des tendinites qui handicapent lourdement le sportif dans sa préparation. Elle est alors boycottée et est au centre de l'ambivalence santé/maladie et de l'ambivalence mort/vie.

3.4. Et l'alimentation du sportif ?

Comprendre l'acte alimentaire du sportif c'est comprendre les nombreux paramètres qui influencent sa prise alimentaire : l'environnement médiatique avec son référent "l'aliment santé", ses envies de performances, le besoin de contrôler son poids... Il se doit de suivre un régime particulier recommandé par des nutritionnistes spécialisés dans le sport.

Cette étude permettra de vérifier si le sportif de haut niveau a des normes, des valeurs et des attitudes différentes de la population française en général et s'il est en décalage par rapport au discours médical. Nous allons orienter notre étude pour découvrir ses habitudes de consommation, sa temporalité alimentaire et ses représentations liées à plusieurs aliments.

Cette étude se préoccupant aussi de l'alimentation des sportives, nous devons comprendre les normes, les valeurs féminines qui sont construites socialement. Pour cela, nous pouvons faire référence à la sociologie du genre.

4. Les apports de la sociologie du genre

Depuis une trentaine d'années, les femmes ont vu leurs droits s'accroître, de sorte qu'aujourd'hui elles sont à égalité avec les hommes d'un point de vue législatif. De telles avancées ont permis de faire évoluer les représentations et les rôles assignés à chacun et chacune dans la société.

Cependant, dans tous les domaines, du marché du travail à l'espace privé, les processus de discrimination et de hiérarchisation entre les sexes persistent. Ces processus reposent largement sur l'idée d'un ordre naturel des sexes, justifiant les hiérarchies et la division sexuelle du travail par une « biologisation » du social.

Ce phénomène se retrouve également dans le sport : « fief de l'identité masculine »²¹, et ce malgré les progrès sociaux effectués, il fait partie des nombreux milieux où demeure une différenciation sexuée. Cela s'explique notamment parce que ce sont les corps qui sont mis en scène, favorisant la reproduction de différence entre les sexes.

« Dans la grande majorité des cas, [elles] construisent des dispositions sexuées “inversées” [...] : la participation au groupe de pairs masculins et les usages du corps privilégiés par les filles »²².

Une alimentation équilibrée étant la promesse d'avoir un corps parfait voire même féminin, les sportives de haut niveau adopteraient-elles un régime alimentaire différent de celui d'un sportif de haut niveau pratiquant la même discipline ?

Ce cadrage théorique a permis de voir les différentes sociologies utiles à l'enquête et de mieux cerner le sujet. De plus, il soulève de nombreuses questions qui vont permettre d'établir des hypothèses et de les vérifier ou de les infirmer par la suite.

²¹ Christine MENESSION, *Etre une femme dans le monde des hommes : Socialisation sportive et construction du genre*, Paris, L'Harmattan, Coll : Sports en Société, 2005

²² Ibid. p. 99

PARTIE II : METHODOLOGIE

Le travail demandé par la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Midi Pyrénées est de faire un état des lieux des pratiques et des conduites alimentaires des sportifs de haut niveau et espoirs de Midi Pyrénées, plus particulièrement les femmes et les jeunes filles, non inscrits dans les pôles CREPS de Midi Pyrénées.

La double problématique de cette recherche est de savoir si le sportif de haut niveau est un mangeur à part, c'est-à-dire s'il se différencie de la population française par son alimentation ; elle est aussi de savoir si la femme sportive de haut niveau a une alimentation différente du sportif de haut niveau pour affirmer une féminité mise à mal dans la pratique du sport de haut niveau.

Pour aborder le plus grand nombre de sportifs de haut niveau, il semble évident d'établir un questionnaire et pour affiner les recherches, il faut faire des entretiens avec plusieurs femmes sportives.

Le planning suivant fut adopté :

- Du 23/04 au 01/06 : Entretiens exploratoires, finalisations des hypothèses, mise en place du questionnaire
- Du 01/06 au 15/07 : Passation des questionnaires, entretiens avec des femmes et filles sportives

- Du 16/07 au 15/08 : Récupérations des questionnaires et premières rentrées des données
- Du 16/08 au 23/09 : Analyses des résultats et écriture du mémoire de recherche

1. Le travail exploratoire

1.1. Les pré-hypothèses et les entretiens exploratoires

A la suite du cadrage théorique, six hypothèses sont établies.

Tout d'abord, nous essayons de mettre en avant l'influence des proches sur les décisions de l'athlète de haut niveau. Comme vu précédemment, le sportif de haut niveau est le plus souvent scolarisé tôt en pôle et « dans l'environnement du champion, l'entraîneur est le personnage irremplaçable (...) qui l'accompagne dans sa quête de performance »²³.

L'entraîneur influe sur le choix alimentaire : “marque de fabrique” ; risque de troubles du comportement alimentaire.

Ensuite, nous avons mis en évidence que l'alimentation est importante dans la préparation du sportif de haut niveau. « Ces hauts lieux de pratiques sportives que sont les pôles organisent de fait une vie essentiellement centrée sur la performance selon une temporalité propre qui scande les journées autour de l'entraînement et de la préparation physique, le tout dans un univers exclusivement dédié à cela où médecins, kinés, psychologues, diététiciens et autres experts du genre oeuvrent pour le même but ».²⁴

L'alimentation est vectrice de performances et de contre performances pour les sportifs de haut niveau.

Mais malgré ces recommandations, certains sont contraints de suivre des régimes peu recommandables. Les comportements alimentaires peuvent différer selon les disciplines sportives, par exemple les disciplines artistiques (danse, gymnastique...) mais aussi les disciplines à catégories de poids (judo, lutte, boxe...) se permettent de suivre des régimes draconiens. « La contrainte semble partout présente, sur les agrès mais aussi dans les

²³Pascal DURET, Pierre LEROYER, *La course aux médailles olympiques*, Paris, CinémAction-Corlet, Coll : Panoramiques, 1998, p. 29

²⁴ Sébastien FLEURIEL, *Le Sport de Haut Niveau en France : Sociologie d'une catégorie de pensée*, Grenoble, PUG, Coll : Sports, Cultures et Société, 2004, p. 59

assiettes ; les régimes imposés constituent parfois les plus mauvais souvenirs : “ on sortait un peu le soir, on allait manger en cachette une pizza (...) Je crois que le plus mauvais souvenir que je garde de cette époque là, c’est qu’on nous empêchait de manger et de boire de l’eau (...) Et pas manger à 14-15ans !” »²⁵.

Discours médicaux et pratiques diffèrent.

Il existe différents comportements alimentaires selon la discipline sportive et le sexe.

La pensée magique est très représentée dans le sport surtout dans les moments avant les compétitions. « La volonté d'emmagasiner de l'énergie avant une rencontre explique certaines modifications de l'habitude alimentaire. Cela ne dépend pas de l'observation de régime alimentaire strict imposé de l'extérieur mais à une croyance très ancrée : « avant le match de coupe d'Europe, je mange beaucoup de viande rouge de boudin, ça m'apporte du sang et ça me donne de l'énergie. » »²⁶.

Les représentations et la pensée magique influent sur le choix alimentaire. Il existe aussi une série de mythes sur les pratiques avant les compétitions.

Enfin, l’emploi du temps chargé du sportif de haut niveau (travail, entraînements, ...) laisse peu de temps à la préparation des repas. Cela renvoie au concept de temporalité alimentaire.

Le temps pour manger est influencé par le temps dont le sportif dispose.

Afin de vérifier ces pré-hypothèses, des entretiens exploratoires sont faits auprès de quatre sportifs de haut niveau, de disciplines sportives (beach-volley, cyclisme, athlétisme et judo), de sexes (deux femmes et deux hommes) et d’âges différents. Un entretien exploratoire est aussi fait auprès d’un entraîneur.

Le guide d’entretien essaie de suivre au plus près les pré-hypothèses²⁷.

Après les avoir retranscrits²⁸, les pré-hypothèses sont vérifiées pour la plupart. Nous avons pu alors établir les hypothèses utiles à notre enquête et notamment à l’élaboration du questionnaire.

²⁵Pascal DURET, Pierre LEROYER, ouv. cit. (23)

²⁶ François CHARTON, *Les dieux du stade : Le sportif et son imaginaire*, Desclée de Brouwer, 1998, p.64

²⁷ Voir les deux guides d’entretiens en annexes p.67 à p.70

²⁸ Voir les retranscriptions en annexes p.71 à p.92

1.2. Les hypothèses

L'analyse des entretiens exploratoires permet de mettre en évidence les hypothèses. Cinq hypothèses sont retenues pour aider à poursuivre l'enquête.

Hypothèse 1 : Les sportifs n'ont pas la même alimentation que la population française en général car ils ont besoin de suivre un régime spécifique, l'envie de performances permet d'avoir une alimentation recommandée par les médecins du sport ou autres professionnels du sport.

Les sportifs de haut niveau ont pris conscience que l'alimentation joue un rôle dans la performance, même si certains ne suivent pas à la lettre les recommandations des médecins (voir l'intégralité de l'entretien du sportif de haut niveau 1).

D'ailleurs, pour remédier à cela, les médecins n'hésitent pas à intervenir en club ou dans les pôles. « C'est vrai qu'au club quand je cours pour le club on voit des trucs c'est assez aberrant mais c'est pour ça que nous dans notre club on a un médecin qui est référent qui fait des interventions, on va le voir régulièrement avec l'équipe de soins et c'est là aussi qu'il donne des conseils » (Entretien 2, Femme, Cyclisme). « En début d'année au CREPS, il y a l'organisation d'une journée balisée avec 8 ateliers avec des thèmes différents sur la diététique, sur le dopage, tout ce qui peut toucher bien sûr la récupération. Moi je pense qu'on leur donne tous les moyens » (Entretien entraîneur, Homme, Rugby).

La notion d'alimentation "équilibrée" est beaucoup citée comme référence quand il s'agit d'aborder l'alimentation idéale pour le sportif de haut niveau.

Hypothèse 2 : L'entraîneur influe sur le choix alimentaire : « marque de fabrique » ; risque de troubles du comportements alimentaires mais surtout dans les sports à catégories de poids. Le kinésithérapeute influe sur la décision alimentaire et surtout sur la prise de compléments alimentaires.

S'il est vrai que l'entraîneur est un personnage important dans le sillage du sportif de haut niveau, avec la professionnalisation et l'augmentation du personnel dans le staff, l'entraîneur est devenu le stratège et le kinésithérapeute devient un peu le confident du sportif. « Oui, il y a un médecin, un kiné... Mais ils ne nous parlent pas trop alimentation. Enfin, le kiné des fois quand on va la voir elle parle si on mange et tout ça, si elle veut qu'on fasse des cures de trucs homéopathiques, si on a des manques tout ça » (Entretien1, Homme, Athlétisme).

Cela se remarque surtout dans les sports collectifs professionnels.

Dans les sports individuels, l'entraîneur reste le témoin privilégié des habitudes alimentaires du sportif et fait attention aux problèmes de poids. « C'est vrai que j'ai pris conscience que 95 % de l'entraînement, de l'alimentation, je le faisais bien et c'est vrai que je flinguais un peu mes chances en ayant trois kilos en trop. C'est toujours bien quand il y a une personne extérieure qui te le dit. C'est plus motivant. En plus l'entraîneur de l'équipe de France disait la même chose, donc je n'ai pas pensé que c'était mauvais pour moi. Ce n'était pas au point de devenir anorexique quand même. Il me l'a dit pour moi » (Entretien 2, Femme, Cyclisme).

Problèmes de poids qui deviennent très prégnants dans les sports à catégories de poids comme le judo : « Non, il n'y a pas d'anorexie. Par contre, des gens qui se font vomir oui. Se faire vomir pour être au poids oui » (Entretien 3, Homme, Judo).

Hypothèse 3 : Les sportifs de haut niveau ont différentes habitudes alimentaires selon leur discipline sportive.

Le fait d'avoir interviewé quatre sportifs de quatre disciplines différentes a mis en évidence des pratiques alimentaires opposées : « c'est vrai que chez les cyclistes il y a la croyance de manger un kilo de pâtes la veille » (Entretien 2, Femme, Cyclisme) et « Des fois, trois jours avant la compétition, j'arrête de boire. Si c'est vraiment quelque chose... Sinon on ne sera jamais au poids. Mais bon c'est moi qui le veux. Si vous voulez, au judo on a une catégorie de poids bien précise, il faut vraiment la respecter. Et il y a des choix à faire » (Entretien 3, Homme, Judo).

Hypothèse 4 : Les représentations et la pensée magique influent sur les pratiques alimentaires.

La viande rouge, comme dit précédemment, est porteuse d'image positive et négative. Chaque sportif en a sa propre représentation. Pour la cycliste, la viande rouge est bonne à manger mais pas à n'importe quel moment : « Oui c'est sûr que la viande rouge par exemple dans la semaine c'est très bon d'en manger car c'est quand même une source de fer importante, il y a pas mal de vitamines aussi qui sont essentielles mais après le soir d'une compétition, ton organisme est déjà chargé d'acides etc. si on vient lui remettre des acides par-dessus c'est pas génial parce que ça fait un travail supplémentaire pour la digestion » (Entretien 2, Femme, Cyclisme).

Pour le judoka et les rugbymen, elle est signe de force et de muscles : « Pourquoi la viande rouge pour toi est-elle un aliment essentiel ? Si je ne me trompe pas, il y a vachement de protéines, et tout ce qui est protéiné, pour le judo, c'est vachement important. C'est pour avoir du muscle pour tout ça » (Entretien 3, Homme, Judo) ou « Il y en a qui me disent « ouais si je mange 3 steaks est-ce que je vais prendre plus ? » parce qu'il y a beaucoup de croyances qui sont avancées » (Entretien entraîneur, Rugby).

Certaines pratiques peuvent être même très dangereuses : « Au début de l'année, il y avait une lubie, c'était rouler à jeun. Pour moi, c'est une connerie monumentale. C'est vrai qu'il y en a qui m'ont expliqué en disant « oui mais tu comprends, pour ton organisme... » Il existe c'est vrai des théories un petit peu enfin ce n'est pas vraiment scientifique. Soi-disant ça détoxique l'organisme. Mais c'est des idées qui ne sont pas vraiment basées sur des faits concrets. C'est les théories un peu bidon » (Entretien 2, Femme, Cyclisme) ou encore « La plupart du temps, deux jours avant je ne bois pas d'eau » (Entretien3, Homme, Judo).

Hypothèse 5 : Les femmes sportives ont besoin de se sentir « femmes », l'alimentation permet de se différencier des normes masculines du sport de haut niveau (surtout dans les sports dits « masculins »).

Pour cette hypothèse, les entretiens exploratoires ont été insuffisants pour la vérifier mais elle reste importante pour la suite de notre enquête.

2. Le questionnaire

La phase exploratoire avait pour objet de déterminer “sur quoi interroger”. Maintenant, nous allons nous intéresser aux problèmes de forme : “comment”.

2.1. Caractéristiques de l'enquête

Le choix de faire un questionnaire est évident car nous pouvons toucher un maximum de personnes concernées par l'enquête, le fichier informatique de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports regroupant les adresses de plus de 400 sportifs de haut niveau en Midi Pyrénées.

Nous avons envoyé ce questionnaire en auto-administré par voie postale aux 400 sportifs ainsi qu'à une dizaine de directeurs de pôles sportifs de Midi Pyrénées. Le questionnaire a été envoyé à 600 sportifs et sportives de haut niveau en tout.

Une relance a été effectuée par mail auprès de seulement 100 sportifs de haut niveau car tous n'ont pas donné leur adresse email à la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports.

Le taux de réponses obtenues est de 18.7% soit 112 questionnaires qui nous sont revenus.

2.2. Contenu du questionnaire

Le choix des questions est délicat. Elles doivent être compréhensibles par tous et apporter de réelles réponses aux hypothèses.

Le questionnaire se doit d'être court pour ne pas que l'enquêté se lasse. Celui-ci comporte 38 questions dont 29 questions fermées, 5 questions numériques et 4 questions ouvertes.

Les neuf premières questions (Q1 à Q9) sont posées pour cadrer l'enquête avec des données socio-descriptives classiques (âge, sexe, études, travail) mais aussi des données socio-descriptives "sportives" (pôle, entraînements).

Les questions de Q10 à Q16 sont empruntées à Jean Pierre Poulain²⁹ pour pouvoir comparer les résultats avec son enquête. Ces questions aident à comprendre les normes alimentaires des sportifs de haut niveau et répondent à l'hypothèse 1.

La question Q17 est une question qui permet de reconstruire les pratiques alimentaires des sportifs de haut niveau sur une journée. Ici, nous demandons ce que le sportif a mangé, quand, où et les horaires de ses entraînements. Avec cette question, nous vérifions s'il y a un décalage entre la norme (Q10 à Q16) et la pratique. Cette question répond à l'hypothèse 1. La question Q30 est dans le même genre pour connaître la consommation de liquide dans la journée, une bonne hydratation étant recommandée pour être performant.

Les questions de Q18 à 22 et les Q31 et 32 permettent de vérifier les représentations que les sportifs ont des aliments mais aussi sur leur santé. Elles permettent de répondre directement à l'hypothèse 4.

Les questions de Q23 à Q28 nous montrent le quotidien des sportifs de haut niveau (qui fait les courses, la cuisine...).

²⁹ Jean Pierre POULAIN, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Toulouse, Privat, 2002

Les questions Q29 et Q36 sont là pour savoir si l'entraîneur et le kinésithérapeute sont bien les confidentiels des sportifs de haut niveau et donc de voir si l'hypothèse 2 est vraie.

Enfin les questions Q33, Q34, Q35, Q37 et Q38 (questions essentiellement sur leur poids) sont posées pour vérifier si les sportifs sont bien dans leur corps.

2.3. L'analyse des réponses

Les questions du questionnaire sont codées à l'aide du logiciel SPAD v.56.

Pour pouvoir traiter au mieux les réponses, nous avons préalablement fait un plan de traitement des questions.

Tableau 1: Plan de traitement

Hypothèse à vérifier	Questions à traiter
Hypothèse 1	Q10 à Q16 + Q17 + Q30
Hypothèse 2	Q29 et Q36
Hypothèse 3	Croiser Q3 avec les questions des hypothèses 1, 2 et 4. Voir s'il y a des corrélations importantes.
Hypothèse 4	Q19 à Q22 + Q31 + Q32
Hypothèse 5	Croiser Q1 (sexe) avec hypothèses 1, 2 et 4. Voir s'il y a des corrélations importantes.

La question Q3 étant une question ouverte : « Quelle discipline sportive pratiquez-vous à haut niveau ? », nous avons dû établir une classification des sports. Plusieurs classifications existent déjà mais aucune ne prenait en compte l'engagement physique et donc la dépense énergétique du sportif de haut niveau.

La liste des disciplines (35 sont représentées) est faite après avoir reçu la totalité des questionnaires. Elle essaie de prendre en compte au mieux les dépenses énergétiques.

Tableau 2: Classification des sports

Catégorie de sports	Disciplines concernées
Sports artistiques	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastique - Trampoline - Ski nautique
Sports d'endurance	<ul style="list-style-type: none"> - Cyclisme - Roller course - Ski de montagne - Natation - VTT - Nage avec palmes - Voile - Aviron - Kayak - Athlétisme : Demi-fond - Moto-Cross
Sports collectifs avec contacts avec l'adversaire	<ul style="list-style-type: none"> - Rugby à XIII - Rugby à XV - Handball
Sports collectifs sans contact avec l'adversaire	<ul style="list-style-type: none"> - Beach-volley - Volley-ball
Sports de concentration	<ul style="list-style-type: none"> - Tir à l'arc - Sport de boule - Bowling - Parachutisme / vol libre / voltige - Automobile
Sports de combat	<ul style="list-style-type: none"> - Judo - Karaté - Lutte - Tae kwon doe - Escrime
Football*	<ul style="list-style-type: none"> - Football

Handisport	- Basket
Escalade	- Escalade
Sports explosifs	- Pelote basque - Athlétisme : lancer de marteau
Equitation	- Equitation

* Le football n'est pas mis dans les "sports avec contact avec l'adversaire" car tous les questionnaires proviennent d'un pôle. Les footballeurs alors étudiés ont le même âge (13-14 ans), le même sexe (masculin) et mangent tous à la même cantine. Ils ne sont donc pas représentatifs des footballeurs en général.

Après avoir fait cela, nous pouvons présenter et analyser les résultats obtenus.

PARTIE III : RESULTATS DE L'ENQUETE

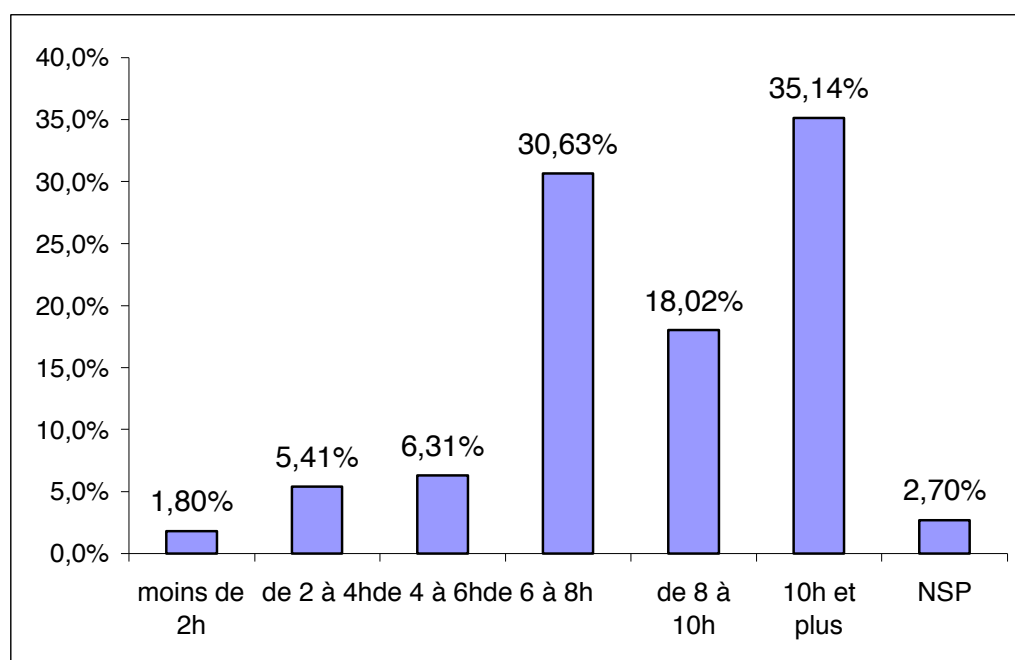
1. Données générales

112 sportifs de haut niveau ont répondu à cette enquête dont 40 femmes et 72 hommes qui pratiquent 35 disciplines sportives différentes. Ils sont âgés de 10 à 45ans.

1.1. L'entraînement

Pour cet échantillon, 51% d'entre eux dépendent d'un pôle sportif. En moyenne, les sportifs s'entraînent 5,4 fois par semaine.

Figure 2: Heures d'entraînements par semaine



35% d'entre eux s'entraînent plus de 10h par semaine, 31% entre 6 et 8h. Nous pouvons voir que pour la majorité d'entre eux (83,79%) font plus de 6 heures de sport par semaine.

D'après la question Q17³⁰, la reconstruction de la journée alimentaire de la veille, nous avons déterminé un emploi du temps du sportif de haut niveau.

Tableau 3: Emploi du temps du sportif de haut niveau

Heure	
7h30	Petit déjeuner
9h30 – 10h30	Début de l'entraînement du matin pour 39% des sportifs
10h30 – 11h	Collation matinale pour 19% des sportifs
12h30	Repas de midi
16h – 16h30	Début de l'entraînement de l'après midi pour 75% des sportifs
16h	Collation de l'après midi (prise en général avant l'entraînement, dans le vestiaire) pour 55% des sportifs
19h – 20h	Repas du soir
19h – 20h	Début de l'entraînement du soir pour 7% des sportifs

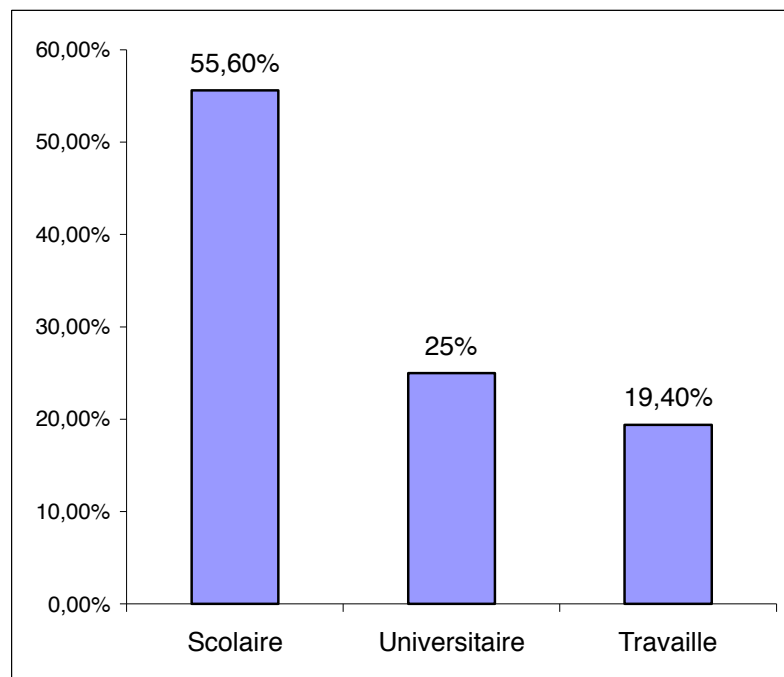
³⁰ Voir Annexes p. 96

En règle générale, les sportifs de l'échantillon pratiquent un entraînement par jour, celui qui débute en moyenne à 16h.

1.2. Le quotidien

Dans l'échantillon étudié, 88% des sportifs de haut niveau ne se considèrent pas comme sportif à plein temps.

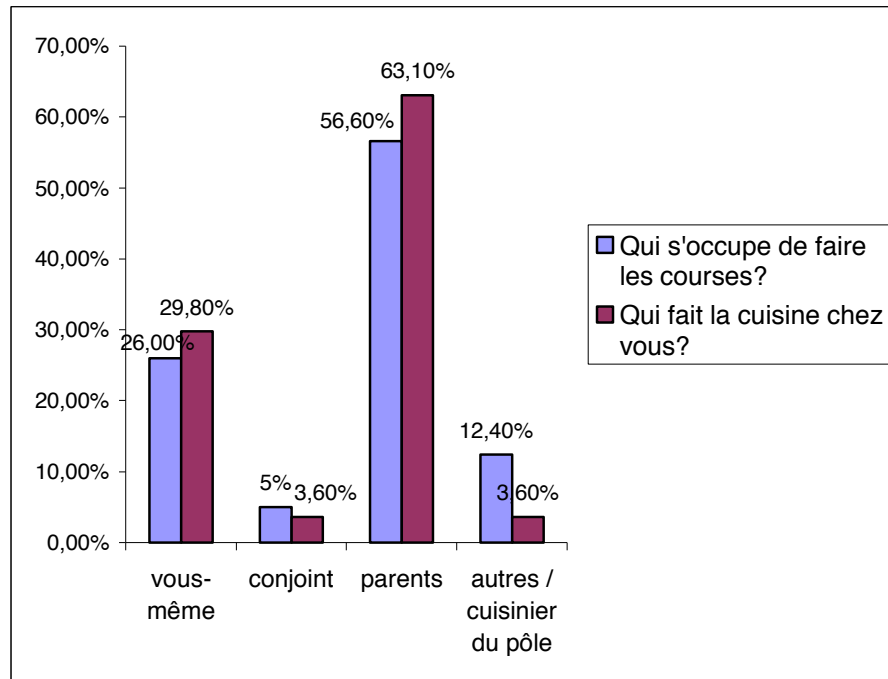
Figure 3: Activités



D'après le graphique ci-dessus, nous pouvons voir que la majorité des sportifs de l'échantillon sont étudiants dans l'enseignement secondaire.

Comme la plupart de ces sportifs sont encore élèves dans un collège ou un lycée, il est presque logique que les personnes qui s'occupent des courses alimentaires et de faire la cuisine soient les mêmes. Dans la graphique suivant, nous voyons que les parents sont majoritaires pour faire les courses et la cuisine.

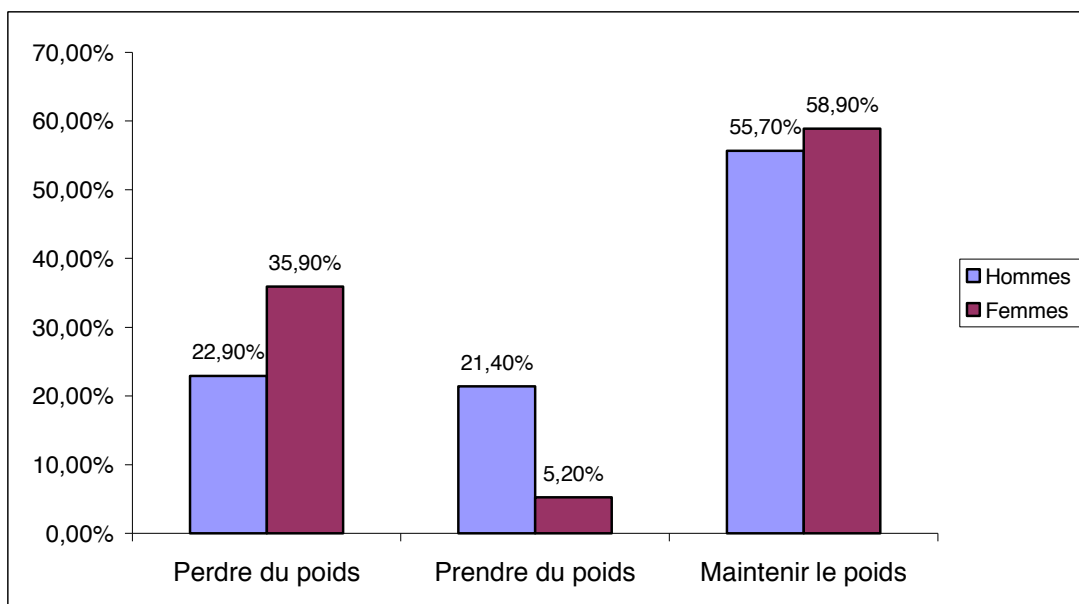
Figure 4: Répartition des tâches ménagères: faire les courses et faire la cuisine



1.3. La santé

Dans l'ensemble, ils sont 58,9% à penser que leur santé est bonne et ils sont 39,3% à dire qu'elle est très bonne. Et de manière générale, quand on leur demande s'ils veulent perdre, gagner ou maintenir leur poids, ils sont 56,9% à souhaiter le maintenir.

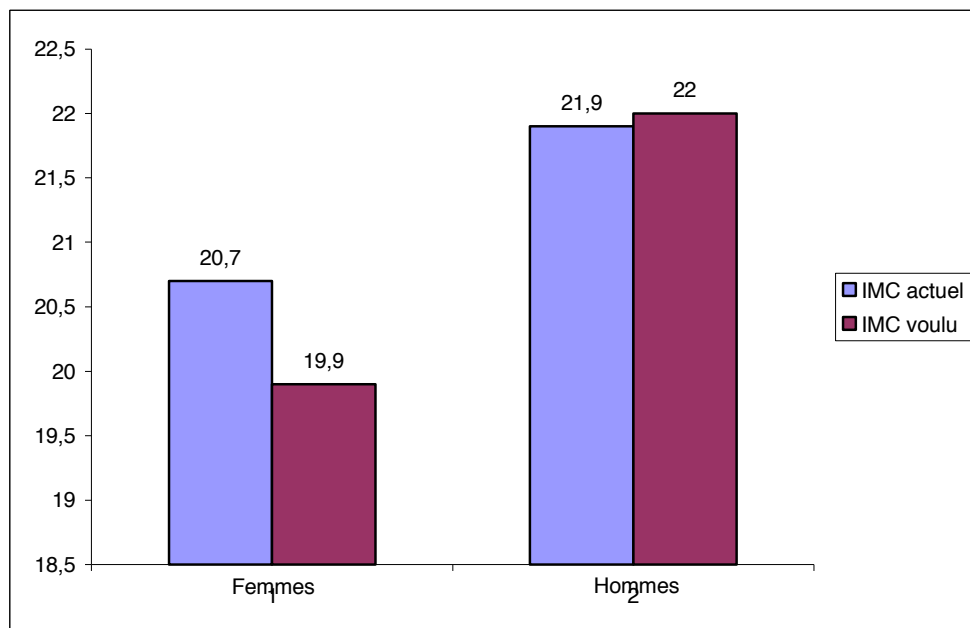
Figure 5: Désir de prendre ou perdre du poids selon le sexe



Les femmes ont tendance à vouloir perdre du poids tandis que les hommes préfèrent prendre du poids.

Avec les questions Q34, Q37 et Q38, l'IMC actuel et l'IMC voulu est calculé. L'IMC médian actuel est 21,2 tandis que l'IMC médian voulu est de 20,8. La tendance est donc de vouloir mincir surtout pour les femmes.

Figure 6: Variation de l'IMC actuel et de l'IMC voulu selon le sexe



2. Les différents repas des sportifs de haut niveau

La question Q31³¹ demande aux sportifs s'ils jugent leur alimentation comme idéale, 72% d'entre eux disent qu'elle est idéale la plupart du temps contre 16% qu'ils pensent qu'elle n'est pas idéale la plupart du temps.

Nous allons voir dans cette partie les différences entre les normes et les pratiques dans les différents repas (le petit déjeuner ; le déjeuner et le dîner) et voir s'ils suivent les recommandations des médecins et donc de voir s'ils ont une alimentation idéale.

³¹ Voir Annexe p. 99

2.1. Le petit déjeuner

2.1.1. Le petit déjeuner recommandé

Le petit déjeuner est un repas important. Il intervient après le repos nocturne. Le corps a besoin de recharger ses réserves en énergie et en eau. « Démarrer la journée avec un bon “ petit dej’ ”, varié et équilibré, aide à être performant !»³².

Le petit déjeuner doit être pris au moins 1h30 à 2h avant le début de l'entraînement et au mieux 3h avant la compétition pour que le repas soit bien assimilé par le corps pour pouvoir être performant.

Il faut prendre un élément de chaque (au choix) :

un apport hydrique : thé, café, eau...

un laitage

une portion de fruits : frais, compote...

un apport de sucres complexes : pain, céréales...

miel, confiture, beurre, chocolat en poudre, à petite dose

2.1.2. Les normes et les pratiques

Pour pouvoir comparer nos résultats avec ceux de l'enquête de Jean Pierre Poulain, nous avons codé les questions sur le petit déjeuner de manière de retrouver les mêmes catégories de l'enquête sur la population française.

Trois grandes structures sont repérées auxquelles nous ajoutons le petit déjeuner recommandé :

- **Le petit déjeuner français traditionnel ou le petit déjeuner continental**

Il se compose de :

Une boisson chaude : café, thé...

De tartines de pain avec du beurre et de la confiture

Et/ou une viennoiserie

Et/ou un jus de fruits

³² Stéphane CASCUA, Véronique ROUSSEAU, *Alimentation pour le sportif : de la santé à la performance*, Amphora, 2006, p. 65

- **Le petit déjeuner anglo-saxon**

Il se compose de :

Les éléments du petit déjeuner continental

Soit des compléments sucrés : fruits, céréales...

Soit des compléments salés

Ce petit déjeuner s'apparente bien au petit déjeuner recommandé.

- **Le petit déjeuner simplifié**

Il se compose de :

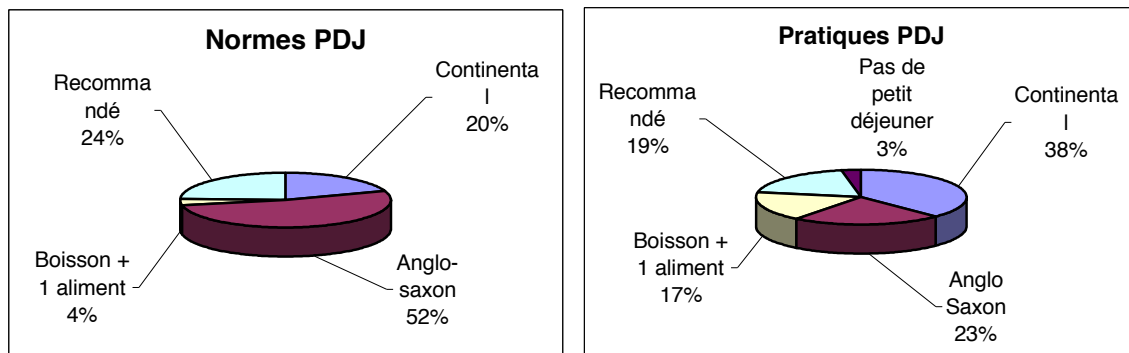
Une boisson chaude

Un produit laitier

Nous avons ajouté dans cette catégorie les sportifs qui ne consommaient qu'un bol de céréales et du lait.

Les normes et les pratiques chez les sportifs de haut niveau, en général :

Figure 7: Structure du petit déjeuner : normes et pratiques



En ce qui concerne la norme, le petit déjeuner anglo-saxon est la formule majoritaire avec 52% des réponses. Il est suivi par le petit déjeuner recommandé avec 24% des suffrages et par le petit déjeuner continental avec 20%. Le petit déjeuner simplifié (une boisson et un aliment) ne retient que 4% des réponses.

Les normes françaises retenues par Jean Pierre Poulain sont de 51% pour le petit déjeuner continental, de 28% pour le petit déjeuner anglo-saxon et de 13% pour le petit déjeuner simplifié³³. Nous pouvons donc constater que les normes des sportifs de haut niveau sont inversées par rapport aux normes de la population française.

³³ Jean-Pierre POULAIN, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Toulouse, Privat, 2002, p. 64

L'analyse des pratiques montre une disparité dans les pratiques et le petit déjeuner continental devient la pratique majoritaire avec 38% tandis que le petit déjeuner anglo-saxon est pratiqué par 23% des sportifs. Le petit déjeuner recommandé n'est pratiqué que par 19% des sportifs.

Il y a un réel décalage entre les normes et les pratiques chez les sportifs de haut niveau mais le petit déjeuner anglo-saxon s'apparentant le plus au petit déjeuner recommandé, nous pouvons voir alors que quand même 42% des sportifs suivent les recommandations des nutritionnistes.

Les normes et les pratiques et les différences entre les hommes et les femmes :

Figure 8: Les femmes sportives et les structures des petits déjeuners

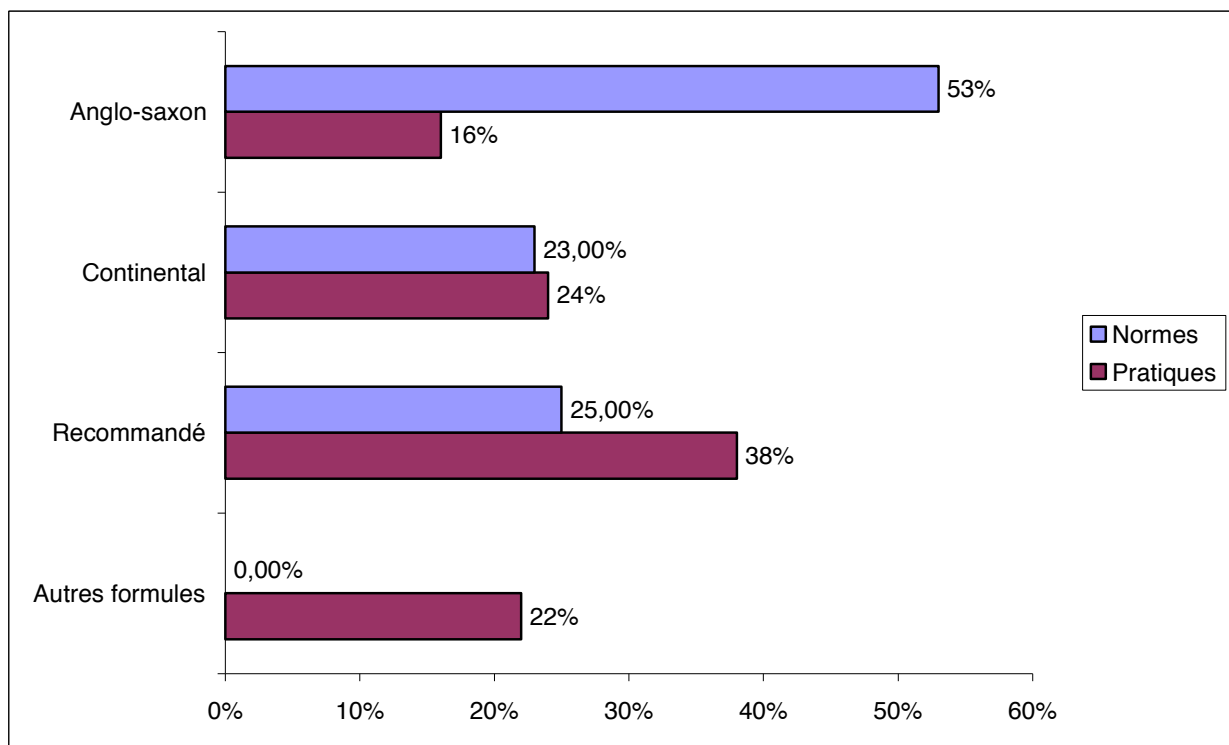
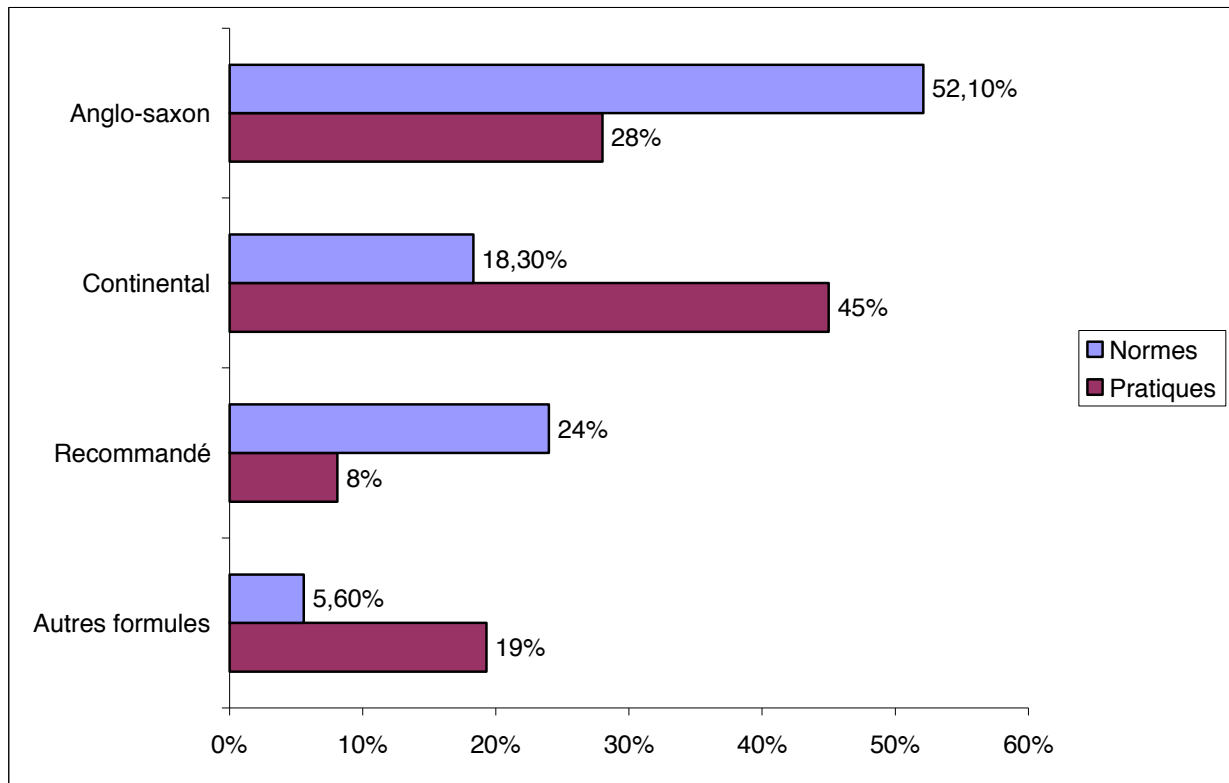


Figure 9: Les hommes sportifs et les structures des petits déjeuners



Les hommes et les femmes revendiquent à égalité comme norme le petit déjeuner anglo-saxon mais tous ne le pratiquent pas. Les femmes sont quand même plus nombreuses à le pratiquer comme elles sont beaucoup plus nombreuses que les hommes à préférer prendre un petit déjeuner recommandé.

Les hommes consomment beaucoup plus le petit déjeuner continental alors que leur norme est le petit déjeuner anglo-saxon.

Dans l'ensemble, nous pouvons voir que les femmes, dans la pratique, sont plus proches du discours médical. Avec le petit déjeuner anglo-saxon et le petit déjeuner recommandé, elles sont 54% à suivre les recommandations contre 35,5% des hommes.

2.1.3. Composition du petit déjeuner : normes et pratiques

Nous allons maintenant nous intéresser au contenu du petit déjeuner. Pour les sportifs, un "vrai" petit déjeuner se compose avant tout d'un jus de fruits (84%), le lait étant la deuxième boisson qui compose le "vrai" petit déjeuner (70%). Le thé et le café ne sont pas des boissons privilégiées à l'inverse de la population française. D'après l'enquête de Jean

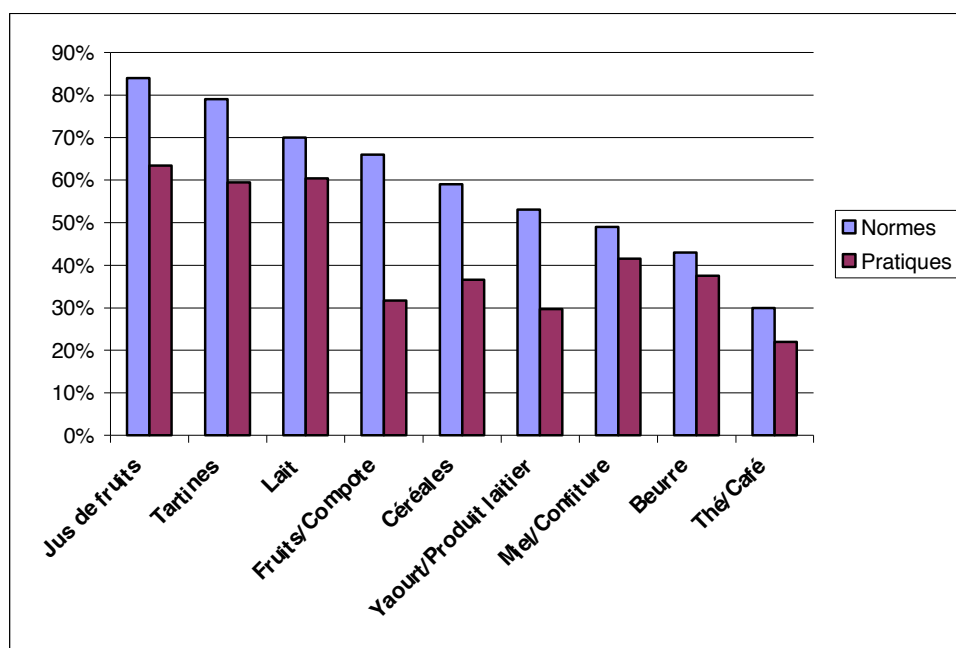
Pierre Poulain, le thé et le café sont les boissons centrales du petit déjeuner des français avec 80% des réponses³⁴.

La seconde composante est le pain accompagné de confiture (49%) et de beurre (43%).

Dans la norme du petit déjeuner du sportif de haut niveau, les fruits, les céréales et les produits laitiers sont favorisés. Nous pouvons voir que le petit déjeuner recommandé est bien ancré dans la norme des sportifs de haut niveau.

Mais qu'en est-il de la composition des petits déjeuners effectivement consommés ? Pas de surprise, les chiffres confirment qu'ils sont beaucoup moins copieux que la norme ne le laissait penser. Globalement, le jus de fruits reste la boisson numéro un du petit déjeuner des sportifs accompagné par le lait ; cependant le jus de fruits n'est présent que dans 63% des petits déjeuners alors que plus de 80% des personnes interrogées considéraient sa présence comme normale. Même situation pour le lait mais avec un écart moins important avec 60% des pratiques contre 70% dans les normes. Les tartines ne concernent que 60% des pratiques alors qu'elles étaient présentes à 80% dans les normes. On peut faire aussi un constat plutôt négatif pour les fruits qui sont essentiels pour le sportif car ils apportent bon nombre de vitamines. Les fruits ne sont consommés que par 32% des sportifs alors qu'ils étaient cités par 66% d'entre eux.

Figure 10: Composition des petits déjeuners : normes et pratiques



³⁴ Ibid. p. 69

Nous pouvons faire le même constat avec les résultats de Jean Pierre Poulain : « la composition du petit déjeuner réellement consommé est donc assez différente de celle exprimée dans les normes. Alors que celles-ci définissent le petit déjeuner comme un repas copieux [...], les pratiques se révèlent considérablement simplifiées »³⁵.

Même si le petit déjeuner pratiqué est moins copieux, le constat reste positif car tous les groupes d'aliments recommandés restent présents dans la pratique, hormis les fruits qui sont présents que dans 32% des petits déjeuners mais sont consommés en jus de fruits.

2.2. Le repas de midi

2.2.1. Le déjeuner recommandé

Le déjeuner doit être un repas complet et équilibré. Il doit être composé de plusieurs familles d'aliments :

- Une crudité assaisonnée (au moins une fois par jour),
- Un morceau de viande rouge ou blanche, ou du poisson, ou deux œufs,
- Une grosse portion de légumes cuits,
- Une portion de féculents ou de légumes secs,
- Un laitage,
- Un fruit frais ou cuit,
- Un peu de matière grasse,
- De l'eau.

2.2.2. Les normes et les pratiques

Comme pour le petit déjeuner, le repas de midi peut être différent d'une personne à l'autre que ce soit en nombre de plats qu'en mets.

A la question « Pour vous un vrai repas de midi c'est... », les sportifs avaient le choix entre 8 propositions :

- Entrée + Plat garni + Fromage + Dessert
- Entrée + Plat garni + Dessert
- Entrée + Plat garni

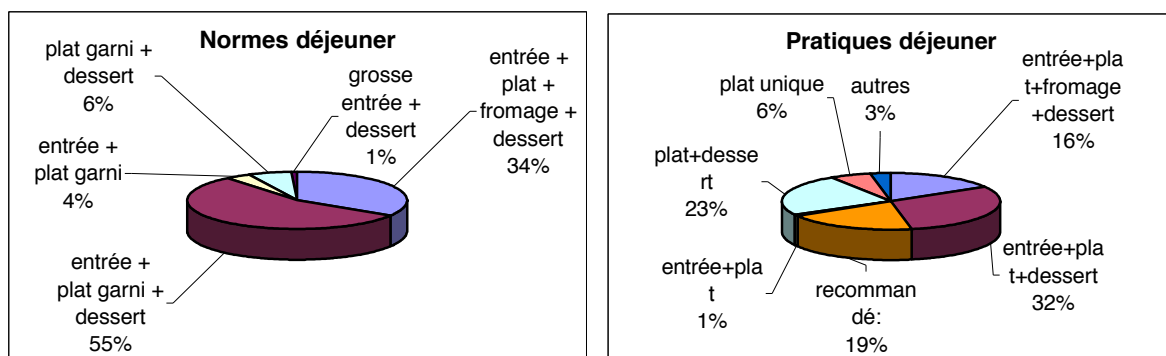
³⁵ Ibid. p. 70

- Plat garni + Dessert
- Grosse entrée (faisant office de plat principal) + Dessert
- Plat unique
- Entrée + Dessert
- Autres formules

Pour l'étude des pratiques, nous mettons en évidence le menu idéal pour les sportifs de haut niveau.

Les normes et les pratiques chez les sportifs de haut niveau, en général :

Figure 11: Structure des déjeuners : normes et pratiques



Dans les normes, les repas complets sont représentés à la majorité (34% et 55%). Les sportifs attachent beaucoup d'importance à la structure complète d'un repas (entrée, plat et/ou fromage, dessert). Les repas simplifiés (entrée, plat ou plat, dessert ou grosse entrée, dessert) sont très minoritaires dans les normes, seulement 11%.

Dans les pratiques, la structure la plus fréquente, avec 32% des repas réellement consommées, se compose d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. La formule recommandée arrive en seconde position avec 19%, suivie par une formule encore complète "entrée, plat, fromage et dessert".

Les sportifs sont majoritaires pour consommer des repas complets. En effet, si on additionne les trois formules complètes cela donne 67%.

D'après l'enquête de Jean Pierre Poulain, « le point le plus marquant est la quasi-inversion du rapport des repas complets/repas simplifiés entre les normes et les pratiques. En effet, si les normes attestent d'un fort attachement aux structures "entrée, plat garni, dessert"

ou “entrée, plat garni, fromage, dessert” (plus de 62%), les repas réellement consommées sont très majoritairement simplifiés (à plus de 63%) »³⁶.

De ce point de vue là, les sportifs de haut niveau qui ont répondu à cette enquête sont différents de la population française, le repas de midi devant être un repas complet pour pouvoir être performant à l’entraînement.

Les normes et les pratiques et les différences entre les hommes et les femmes :

Figure 12: Les femmes sportives et les structures des déjeuners

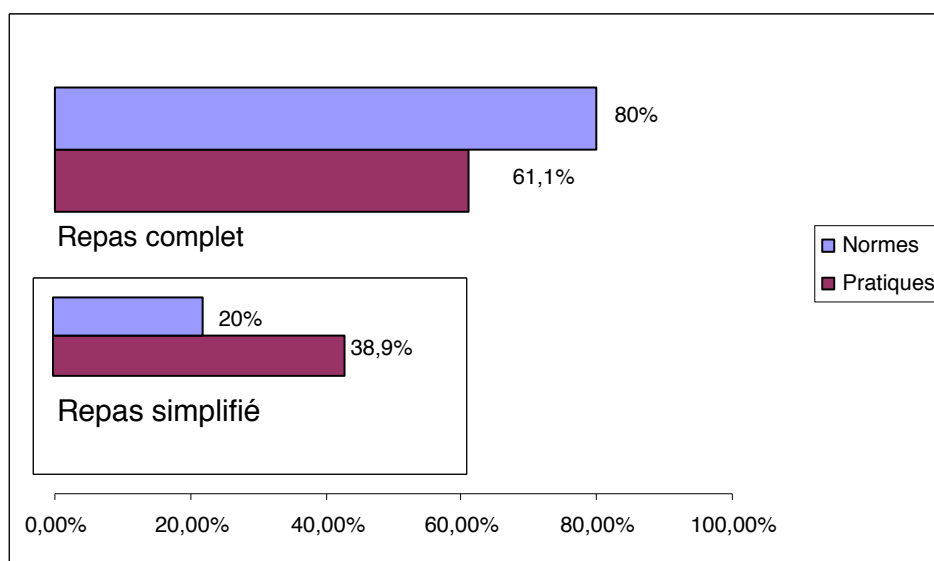
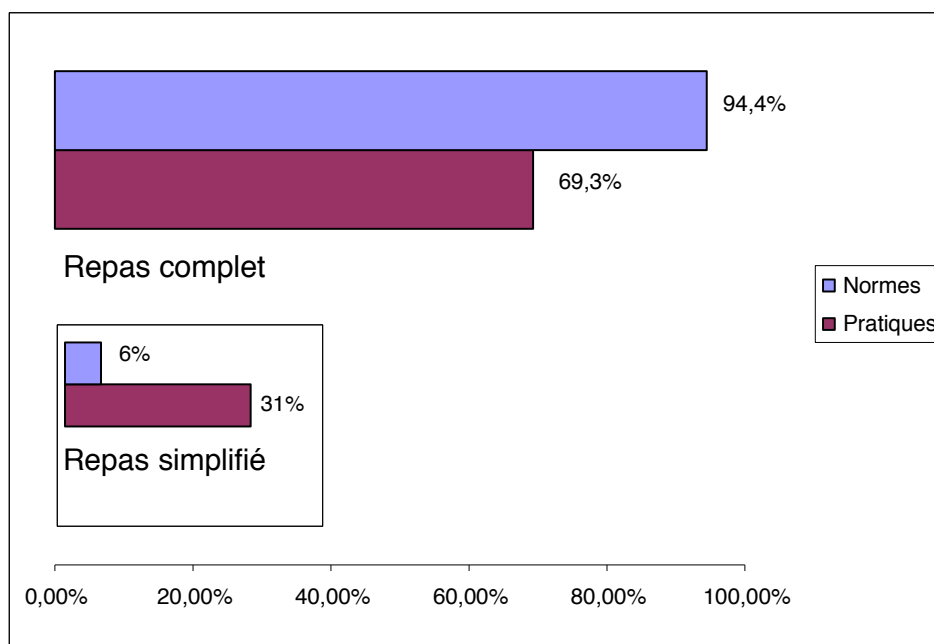


Figure 13: Les hommes sportifs et les structures des déjeuners



³⁶ Ibid. p. 75

La norme du repas complet est majoritaire chez les hommes et chez les femmes. Toujours pour la norme, les femmes favorisent aussi le repas simplifié (tous comme dans la population française).

Une corrélation positive est constatée chez les hommes. La norme du repas “entrée, plat, fromage, dessert” est majoritaire.

En pratique, les femmes favorisent le repas recommandé.

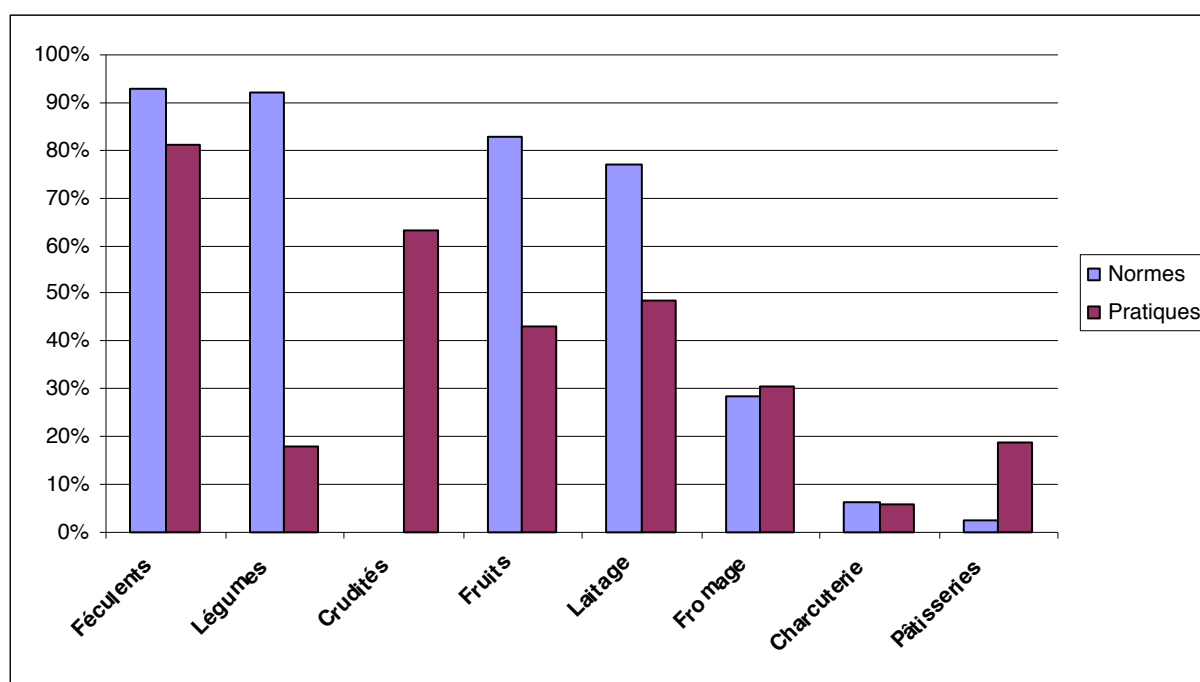
2.2.3. Composition du déjeuner : normes et pratiques

Nous allons maintenant nous intéresser au contenu du “vrai repas de midi”. Il se compose tout d’abord de féculents (93%) et de légumes (92%). Ils sont le plus souvent accompagnés de viande blanche pour 72% des sportifs de haut niveau. Enfin, le dessert est un fruit pour 83% et 77% des sportifs l’accompagnent avec un laitage.

En norme, les légumes, les féculents, les fruits, les laitages et la viande blanche sont favorisés. Le menu recommandé est respecté.

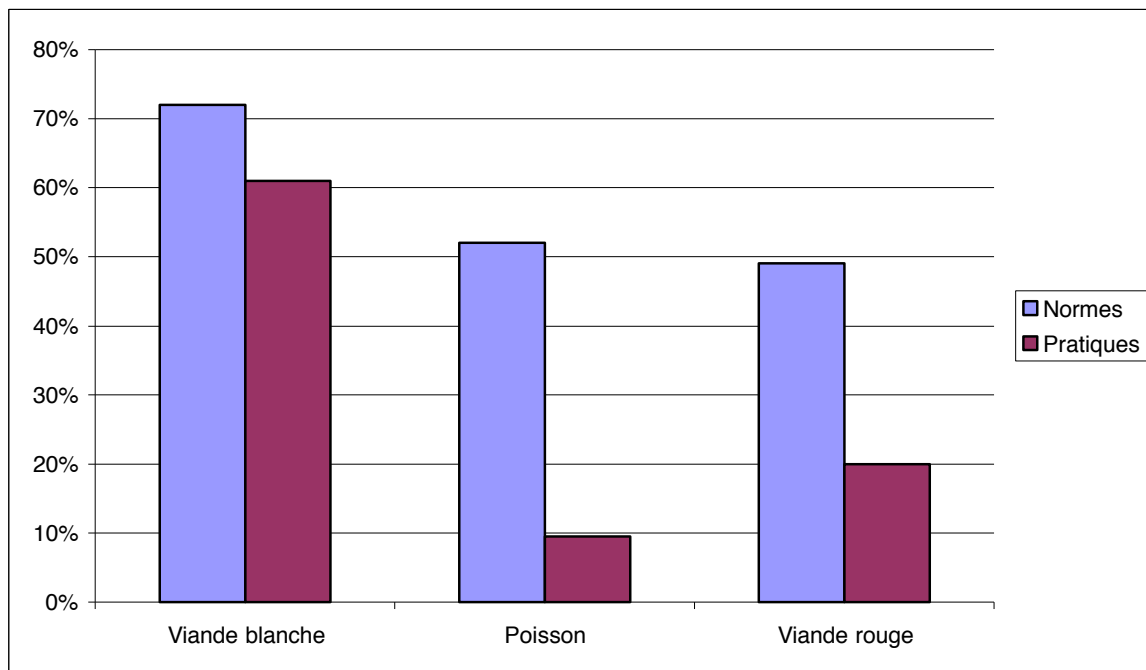
Mais qu’en est-il de la composition des déjeuners en pratique ? Les féculents sont les grands gagnants car ils se retrouvent dans l’assiette de plus de 80% des sportifs et ils sont accompagnés pour 61% par de la viande blanche. Par contre, comme le petit déjeuner, les fruits sont moins consommés (plus de 43% contre 83% dans le menu idéal). Les légumes aussi ont moins la part belle, seulement 17,9% se retrouvent dans les assiettes.

Figure 14: Composition du déjeuner : normes et pratiques



Les viandes blanches sont très appréciées des sportifs de haut niveau. Elles font partie du repas idéal de 72% d'entre eux. En pratique, elles sont aussi les plus consommées.

Figure 15: Les protéines animales au déjeuner : normes et pratiques



Les hommes et les femmes favorisent la consommation de viande blanche par rapport à la consommation de poisson et de viande rouge. Il n'y a pas de différence entre les sexes.

La différence entre les normes et les pratiques est importante surtout avec les légumes, les fruits et les laitages. Ces aliments sont essentiels car ils contiennent les nutriments essentiels à la performance. Il est vrai que les crudités sont consommées par plus de 60% des sportifs, mais rappelons que l'enquête est faite en été, saison idéale pour les salades et les tomates.

2.3. Le repas du soir

2.3.1. Le dîner recommandé

Le dîner doit permettre de reconstituer les stocks qui ont été entamés lors de l'entraînement de l'après midi.

Il doit être complet et équilibré et doit se composer des mêmes composantes que le déjeuner, soit :

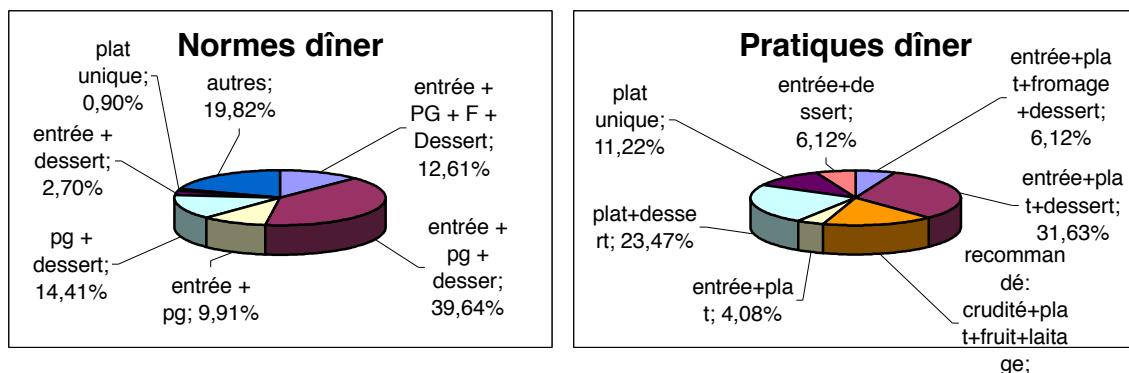
- Une crudité assaisonnée (au moins une fois par jour),
- Un morceau de viande rouge ou blanche, ou du poisson, ou deux œufs,
- Une grosse portion de légumes cuits,
- Une portion de féculents ou de légumes secs,
- Un laitage,
- Un fruit frais ou cuit,
- Un peu de matière grasse,
- De l'eau.

2.3.2. Les normes et les pratiques

L'étude de la structure des dîners est réalisée selon la même méthode que celle des déjeuners. Dans un premier temps nous nous sommes intéressés aux normes et aux pratiques de ces repas sur le plan de la structure, puis dans une seconde étape à la composition des dîners réellement consommés.

Les normes et les pratiques chez les sportifs de haut niveau, en général :

Figure 16: Structures des dîners : normes et pratiques



Contrairement au déjeuner, où la norme est très favorable aux repas complets, les dîners sont tout aussi complets pour 52% mais 48% un vrai repas du soir doit être simplifié.

Dans la pratique, ce même partage est visible mais ne répond pas vraiment à un menu idéal pour le sportif.

Les normes et les pratiques et les différences entre les hommes et les femmes :

Figure 17: Les femmes sportives et les structures des dîners

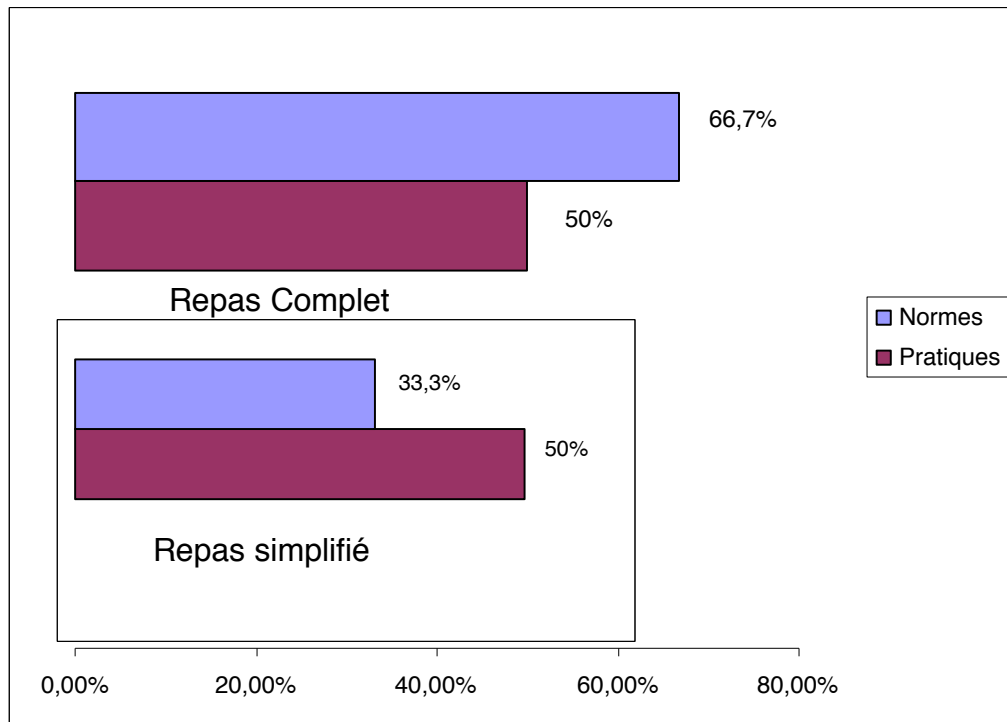
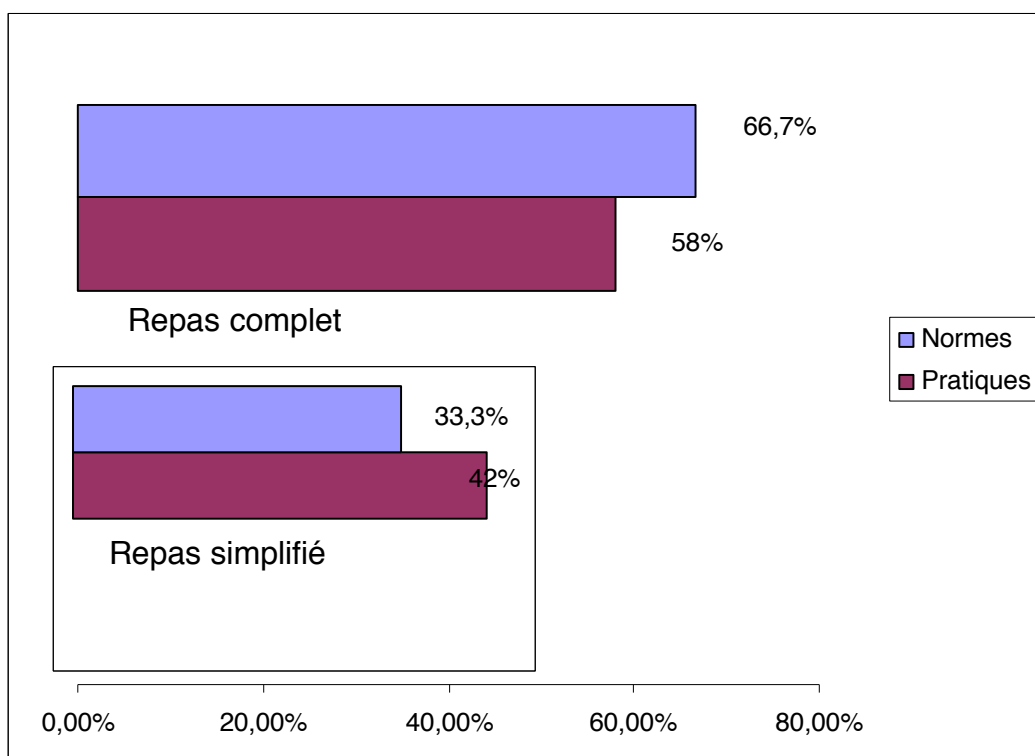


Figure 18: Les hommes sportifs et les structures des dîners



Les normes sont identiques pour les hommes et pour les femmes. Ils préconisent le repas complet à 66.7%.

En pratique, le repas simplifié est favorisé également dans les deux sexes même si les hommes ont tendance à préférer les repas complet (58% d'entre eux).

D'après les résultats, deux corrélations positives ont été enregistrées. Les hommes ont tendance à préférer le repas "entrée, plat et dessert" tandis que les femmes prennent le repas recommandé.

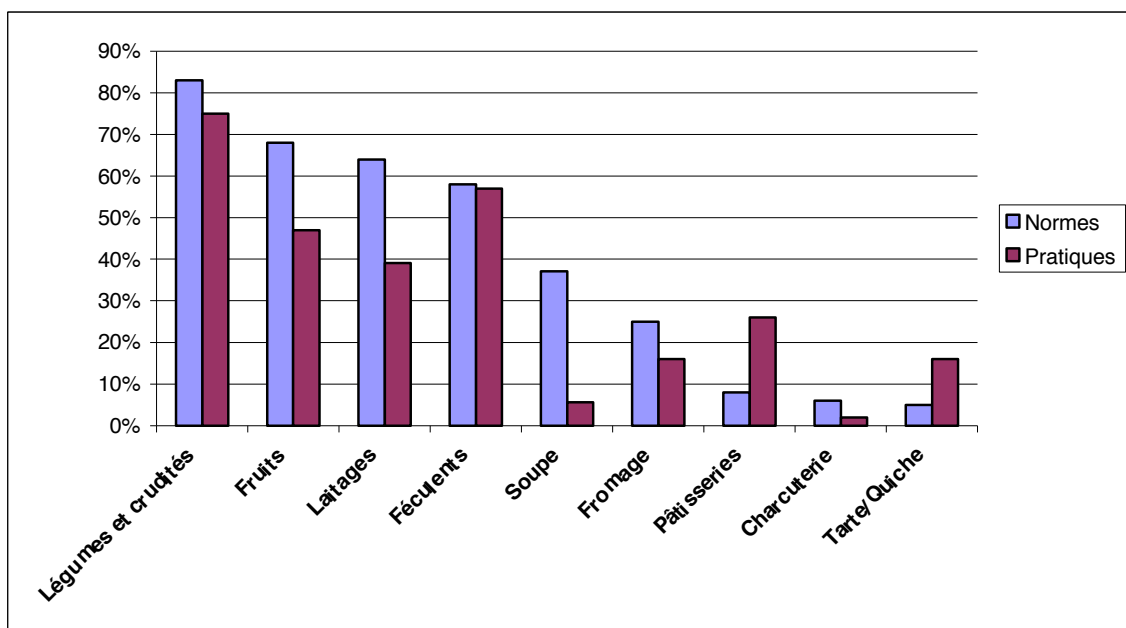
Pour la structure du dîner, nous pouvons voir que les sportifs ont conscience qu'il faut un repas complet le soir mais ne le pratiquent pas ou peu.

2.3.3. Composition du dîner : normes et pratiques

Nous allons nous intéresser à présent au contenu du "vrai repas du soir". Il se compose d'abord de légumes et crudités (83%), de fruits (68%) et de laitages (64%). Les protéines animales ne sont présentes que dans la moitié des repas.

L'étude des pratiques nous montre qu'il y a bien une simplification du repas avec une prégnance des légumes et crudités (75% dont 59% de crudités) et des féculents (57%). La viande blanche n'est présente que dans 30% des assiettes.

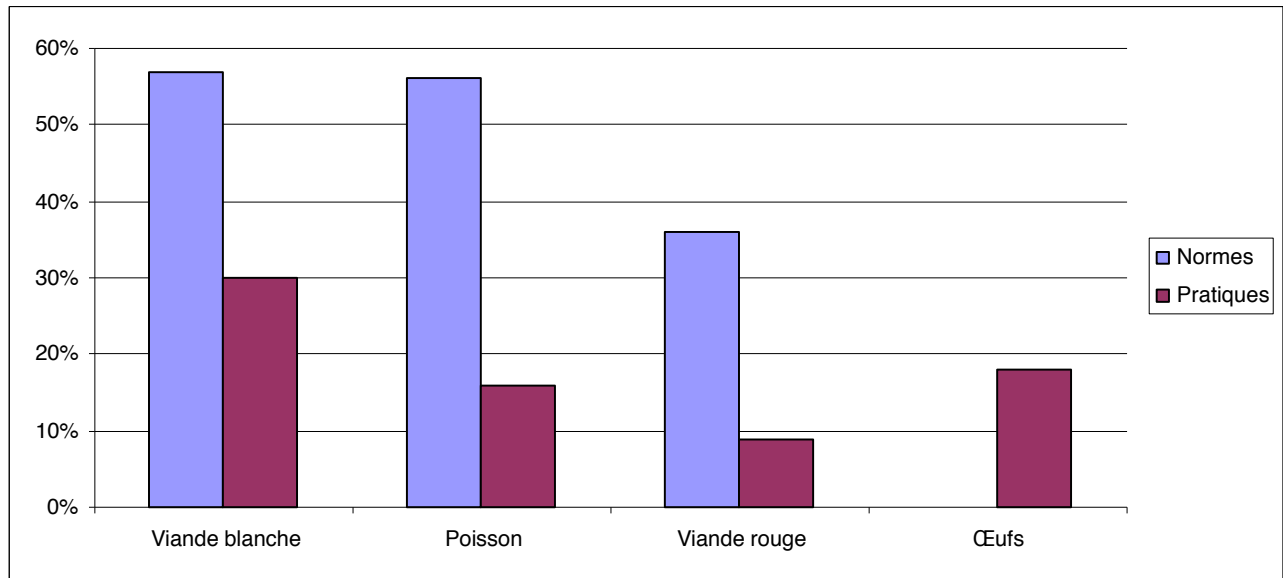
Figure 19: Composition du dîner : normes et pratiques



Nous pouvons noter que les pâtisseries et les plats uniques ne sont pas dans les normes mais sont consommés. Les pâtisseries sont majoritairement consommées par des hommes.

Dans le repas du soir, la viande blanche est moins présente dans les assiettes (30%).

Figure 20: Les protéines animales au dîner : normes et pratiques



En guise de conclusion pour cette partie sur les repas, nous pouvons constater que les normes des sportifs de haut niveau sont effectivement différentes de celles de la population française. Rappelons l'hypothèse 1 : les sportifs n'ont pas la même alimentation que la population française en général car ils ont besoin de suivre un régime spécifique, l'envie de performances permet d'avoir une alimentation recommandée par les médecins du sport ou autres professionnels du sport. Celle-ci est donc à moitié vérifiée.

Elle est aussi vérifiée pour les normes, en effet les sportifs ont bien compris qu'il fallait manger de tout et à chaque repas mais ça leur est beaucoup plus difficile à mettre en pratique. Le discours des nutritionnistes est entendu mais la mise en pratique, surtout le soir, n'est pas trop respectée.

Nous allons à présent regarder comment s'organisent les journées alimentaires et voir ainsi l'alimentation hors repas.

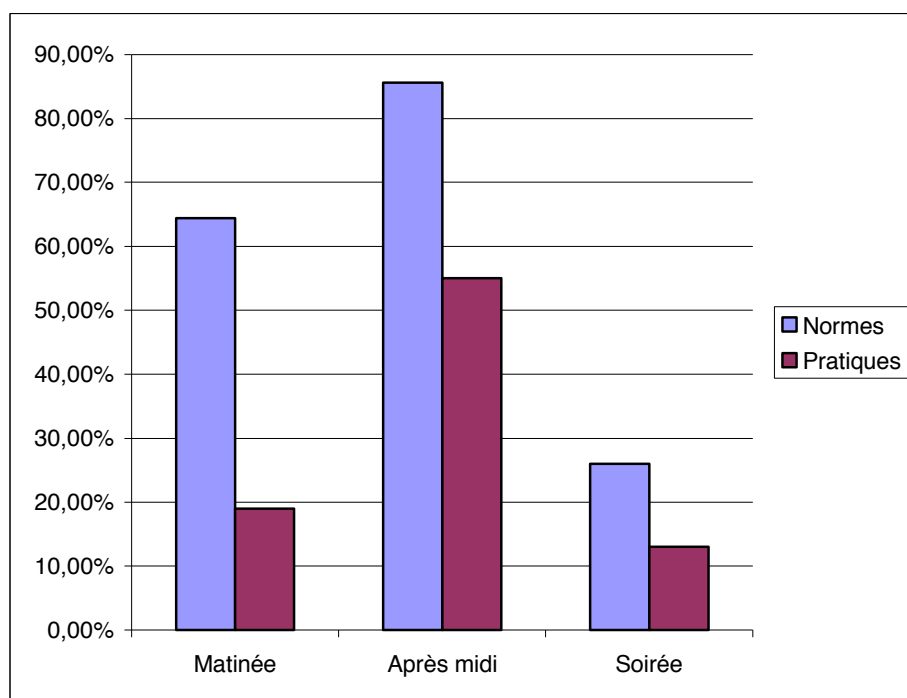
3. L'alimentation hors repas

« Complément stratégique indispensable, la collation de milieu de matinée ou de milieu d'après midi est primordiale pour bien gérer son stock d'énergie. Elle s'impose en fonction des heures d'entraînement, soit 2 heures avant l'entraînement ou soit dans le quart d'heure qui suit l'entraînement, et dans les deux cas sera raisonnablement éloignée du déjeuner ou dîner » ³⁷. Loin des connotations négatives des discours de santé publique, la collation est un moment de la journée à ne pas négliger.

3.1. Le nombre de collation dans la journée

Plus de 80% des sportifs de l'enquête déclarent qu'ils mangent entre les repas.

Figure 21: Nombre de collations dans la journée : normes et pratiques



Il existe encore un décalage entre les normes et les pratiques. Les sportifs ont conscience qu'il faut prendre une collation mais tous ne le font réellement.

La majorité des collations sont prises l'après midi, en général vers 16h juste avant l'entraînement.

³⁷ Stéphane CASCUA, Véronique ROUSSEAU, *Alimentation pour le sportif : de la santé à la performance*, Amphora, 2006, p. 66

3.2. La collation recommandée

Elle doit comprendre 1, 2, ou 3 composants du type :

Un laitage,

Et/ou une portion de fruit frais,

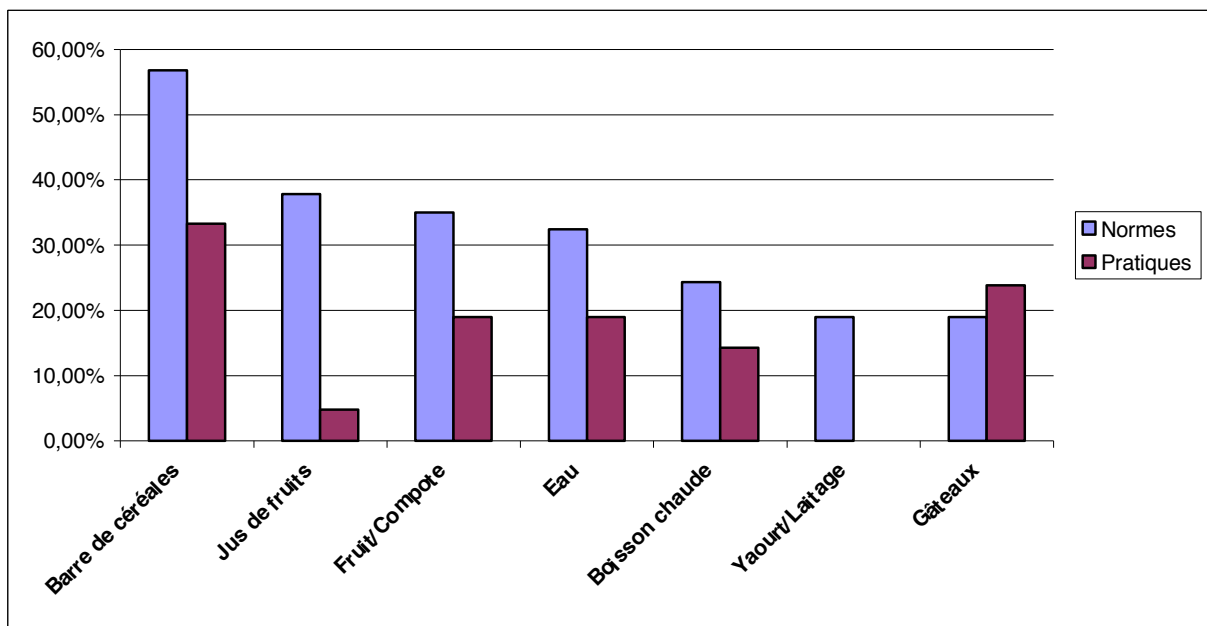
Et/ou un sucre complexe : pain, céréales riches en amidon et pauvres en graisse, barre de céréales aux fruits...

De l'eau.

3.3. Compositions des collations : normes et pratiques

Dans le questionnaire, nous demandons ce qu'ils consomment à leur habitude lors des collations dans la journée puis ce qu'ils ont consommé la veille.

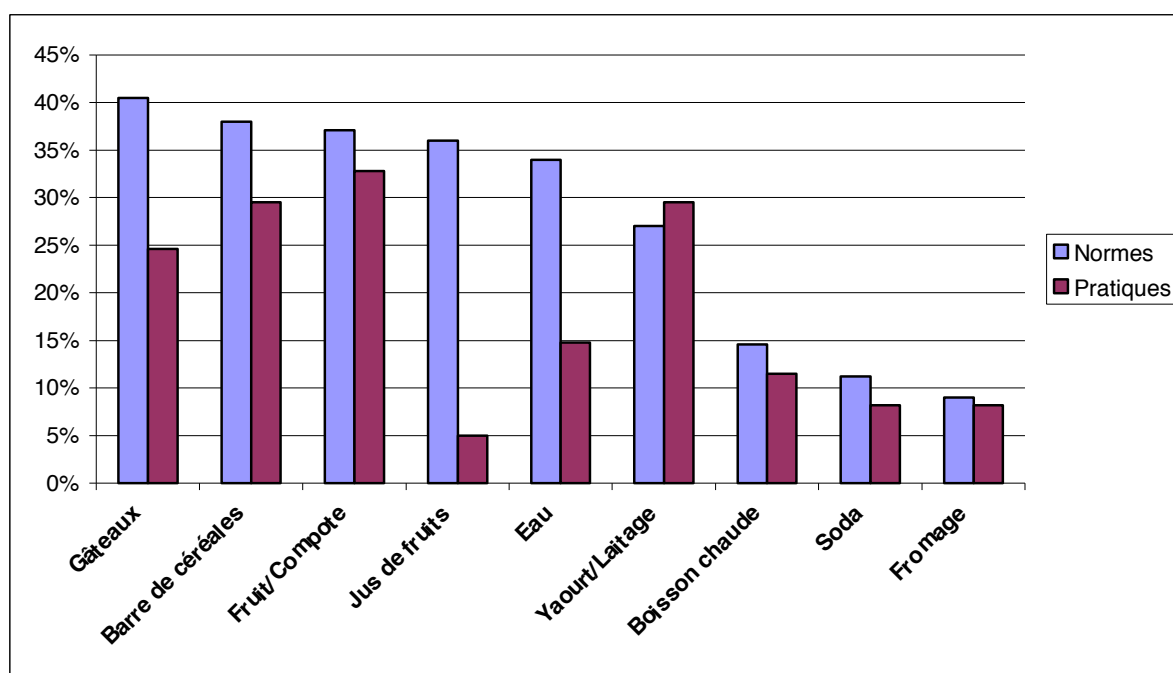
Figure 22: Contenu de la collation de la matinée : normes et pratiques



Pour la norme, la collation de la matinée semble être un rappel du petit déjeuner. Elle se compose d'une barre de céréales, d'une boisson (jus de fruits pour 38% et eau pour 34% des sportifs) et d'un fruit. La norme est proche de la collation recommandée.

En pratique, les sportifs préfèrent prendre des barres de céréales (33%) mais aussi des gâteaux (24%), souvent riches en sucres simples et en graisses.

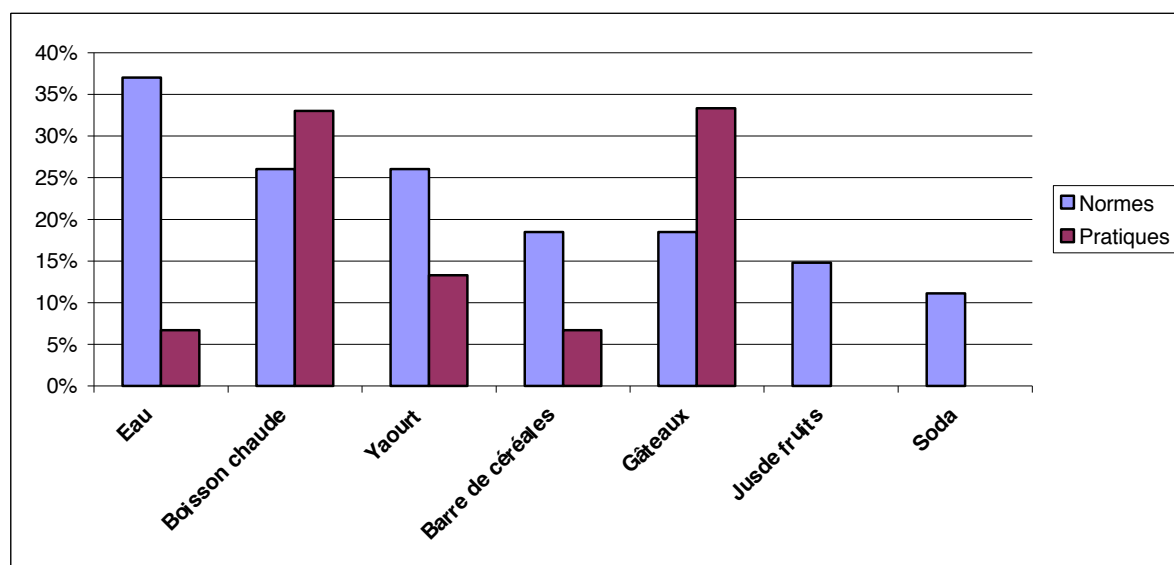
Figure 23: Contenu de la collation de l'après midi : normes et pratiques



La collation de l'après midi est beaucoup plus consistante que celle du matin. Les sportifs favoriseraient les aliments gras comme les gâteaux et viennoiseries à 41% et les barres de céréales à 38%. Le fruit est aussi mis en avant (37%). Donc, la collation de l'après midi contient généralement un gâteau un fruit, une boisson et un produit laitier.

En pratique, la collation s'équilibre. Le fruit devient le premier composant de la collation. Le laitage est deuxième avec 29.5% des consommations et la barre de céréales termine la collation. Ici, nous pouvons voir que le discours médical est bien mis en pratique.

Figure 24: Contenu de la collation du soir : normes et pratiques



Le soir, la tendance est au liquide avec en premier l'eau et les boissons chaudes.

En pratique, les boissons chaudes sont consommées (33%) mais sont accompagnées d'aliments plaisirs comme les gâteaux et les chocolats (33%).

En conclusion de cette partie, nous pouvons dire que les collations sont primordiales pour les sportifs de haut niveau et ils en ont conscience. La collation de l'après midi et du matin sont assez proche du discours médical tandis que celle du soir est la collation du plaisir.

Avec le contenu réel du repas du soir et de la collation de la soirée, nous voyons bien que les individus qui ont répondu à cette enquête se font plaisir le soir.

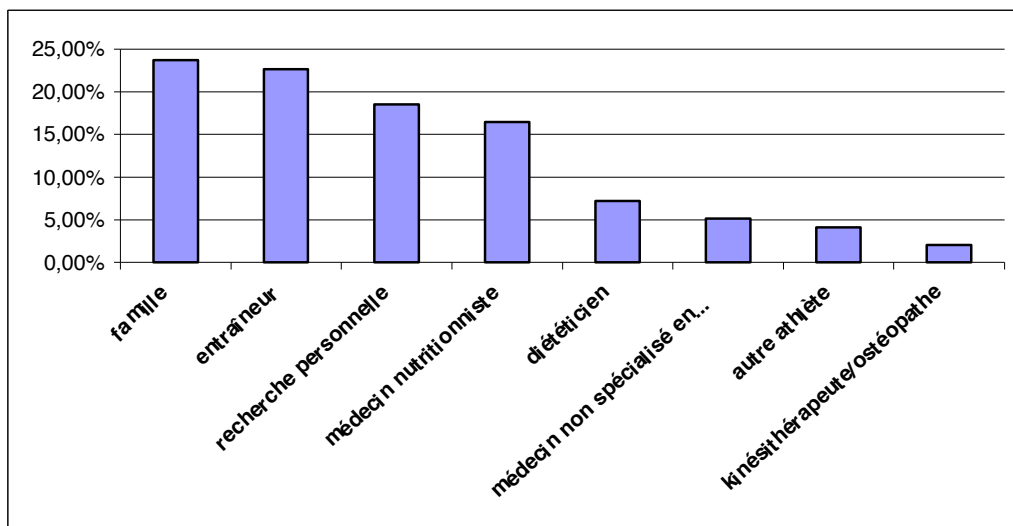
L'hypothèse 1 est bien vérifiée, les sportifs sont dans mangeurs à part avec leurs propres normes sur les structures des repas (favorisent les repas complets) et sur la composition des repas. Ils valorisent aussi la collation alors que la population française à tendance à la dénigrer.

Mais à qui font-ils le plus confiance pour l'alimentation ? L'entraîneur est-il vraiment le confident numéro un ?

4. L'influence de l'entraîneur sur la décision alimentaire

D'après l'hypothèse 2, l'entraîneur influe sur le choix alimentaire et le kinésithérapeute influe sur la décision alimentaire et surtout sur la prise de compléments alimentaires. Nous allons essayer de vérifier cette hypothèse.

Figure 25: Conseiller numéro 1 pour la perte ou le gain de poids



La majorité des sportifs de cet échantillon est partagée entre 3 conseillers : la famille (23,7%), l'entraîneur (22,7%) et sa propre expérience personnelle (18,6%). Le kinésithérapeute est cité conseiller numéro un par seulement 2,1% des sportifs. Mais il y a-t-il un effet de sexe ?

4.1. Les différences entre les hommes et les femmes

Figure 26: Conseille numéro 1 pour la perte ou gain de poids chez les femmes

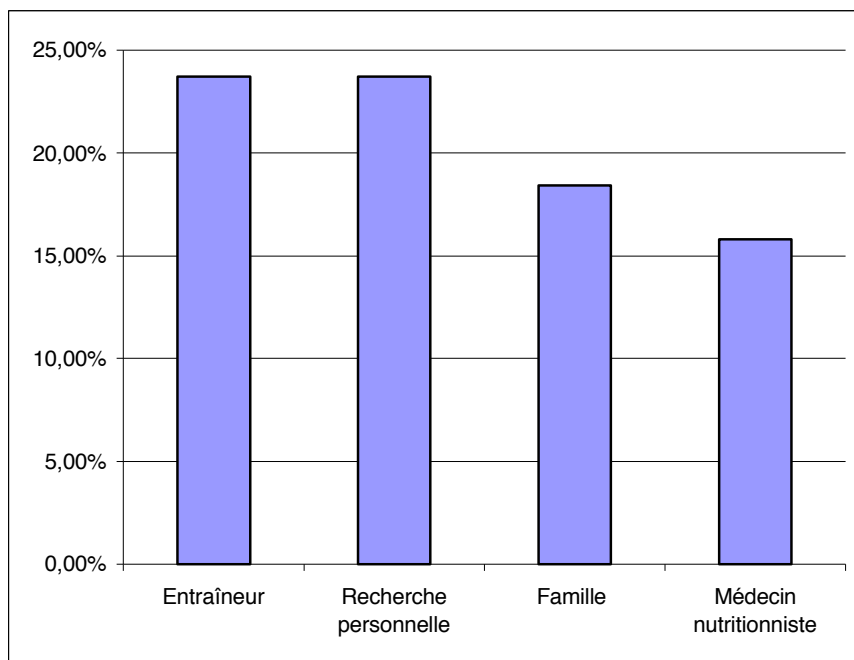
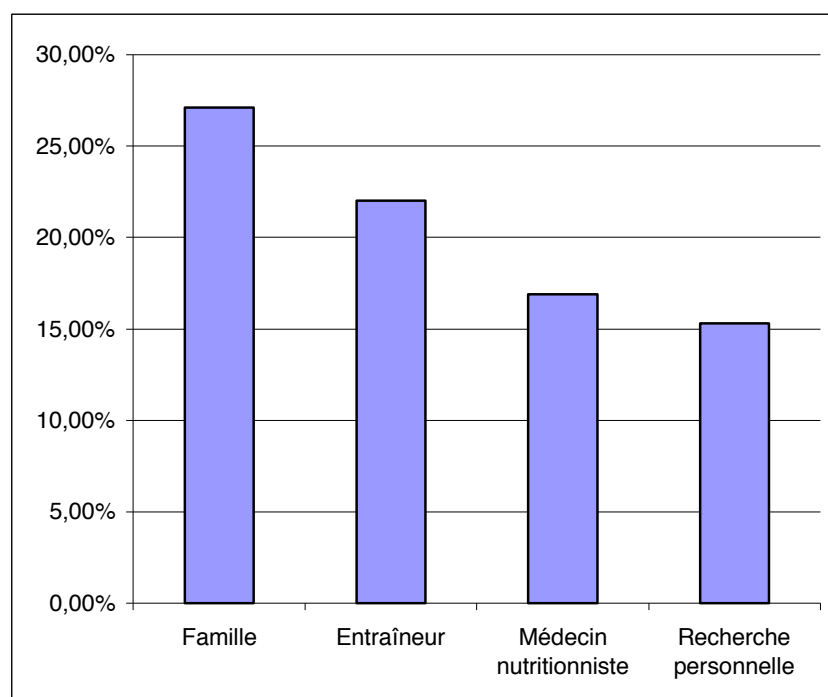


Figure 27: Conseiller numéro 1 pour la perte et gain de poids chez les hommes

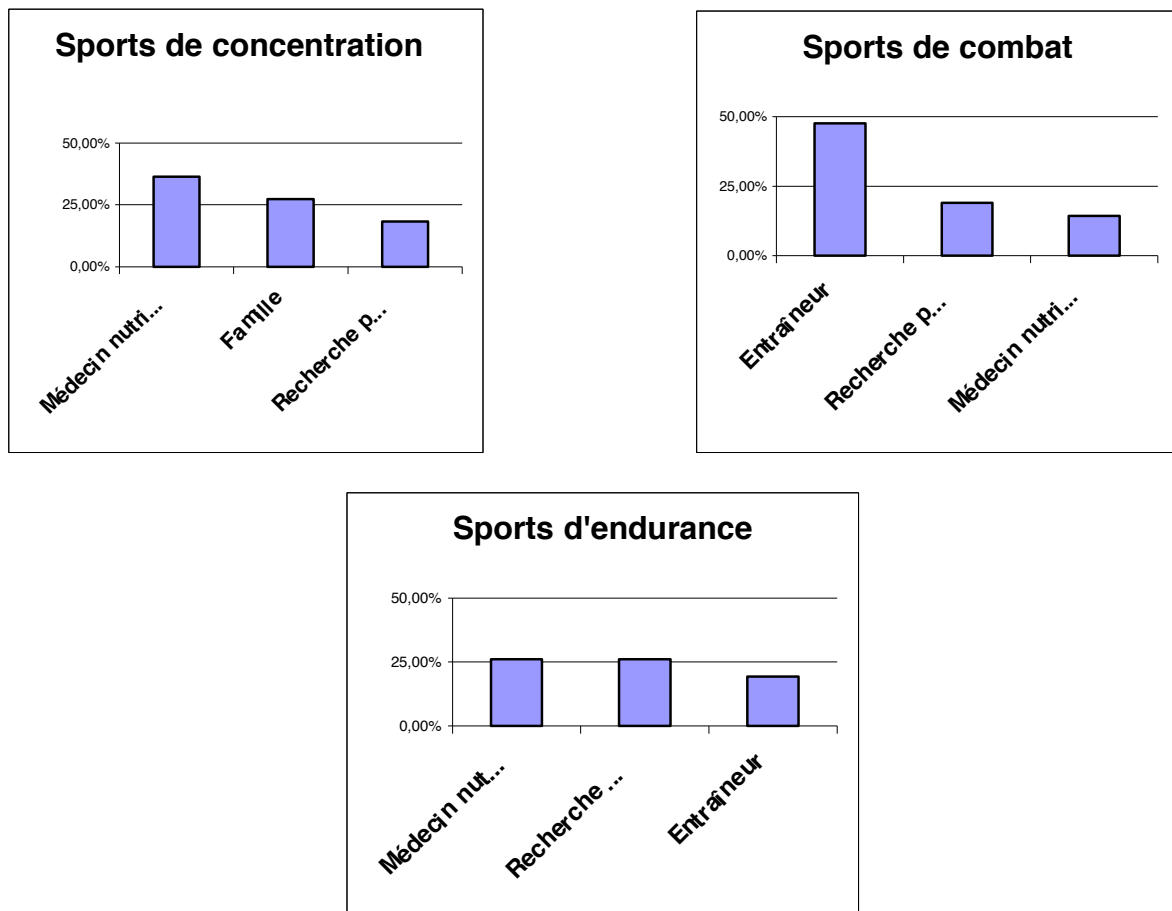


L'entraîneur est cité en majorité par les femmes sportives (23,7%) alors que les hommes se réfèrent à la famille pour plus de 27% d'entre eux. Les quatre dominants sont la famille, l'entraîneur, la recherche personnelle et le médecin nutritionniste. Le médecin nutritionniste qui est le principal professionnel est cité que par plus de 16% des sportifs de haut niveau.

4.2. Les différences entre les disciplines sportives

Nous avons essayé de savoir si les sportifs de disciplines différentes faisaient appel aux mêmes conseillers pour perdre ou gagner du poids. La classification établie regroupant 35 sports dans 11 catégories différentes, le nombre de sportifs dans chaque catégorie diffère. Pour avoir un résultat quelque peu significatif, nous avons fait le choix de n'étudier que les catégories qui contenaient plus 10 sportifs.

Figure 28: Conseille numéro 1 pour la perte ou gain de poids selon les types de sports



D'après ce comparatif, nous constatons que les conseillers diffèrent selon la discipline sportive. L'entraîneur n'est pas cité dans les sports de concentration alors qu'il est le conseiller numéro un dans les sports de combat. 47,6% font appel à l'entraîneur dans les sports de combat et en particulier au judo.

Donc nous pouvons dire que l'entraîneur a une influence discutable sur la décision alimentaire des sportifs de haut niveau.

Mais qu'en est-il de l'influence du kinésithérapeute dans le choix des compléments alimentaire ?

5. L'influence du kinésithérapeute

D'après l'enquête exploratoire, le kinésithérapeute est apparu comme le conseiller en compléments alimentaires.

5.1. Qui prend des compléments alimentaires ?

« Une planification d'entraînement bien conduite associée à une alimentation adaptée, riche, variée, équilibrée, d'apport calorique suffisant ne devrait pas normalement aboutir à des carences ³⁸», les compléments alimentaires, comme les vitamines, ne sont donc pas nécessaires.

Ce message est plutôt bien passé puisque seulement 41% prennent des compléments alimentaires en cure, contre 3,7% qui en prennent tous les jours de l'année. La majorité (53,2%) n'en prennent pas. Nous notons qu'il n'y a pas d'effet de sexe les résultats sont similaires chez les hommes et chez les femmes.

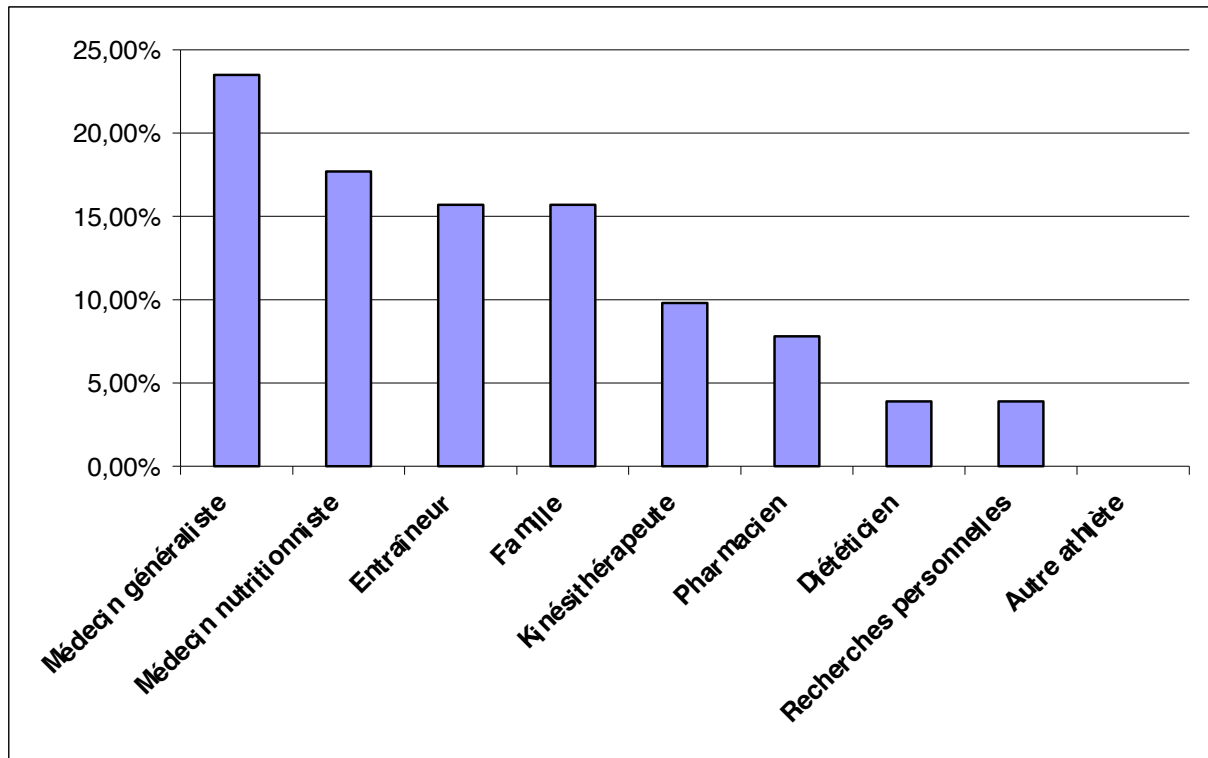
Par contre si on compare les disciplines sportives, les sports d'endurance regroupent le plus de sportifs qui prennent des compléments.

³⁸ C. Paliarne, Le Sport de Haut Niveau : de nouvelles contraintes et leurs conséquences, in Pascal DURET, Dominique BODIN et al., *Le Sport en Questions*, Paris, Chiron, 2004, p. 64

5.2. Qui conseille les athlètes sur les compléments alimentaires ?

Les sportifs demandent conseil en majorité aux médecins généralistes (23,5%) et aux médecins nutritionnistes (17,7%). L'entraîneur est plébiscité par 15,7% des athlètes tout comme la famille. Le kinésithérapeute ne donne ses conseils qu'à 9,8% d'entre eux.

Figure 29: Conseiller numéro 1 pour les compléments alimentaires

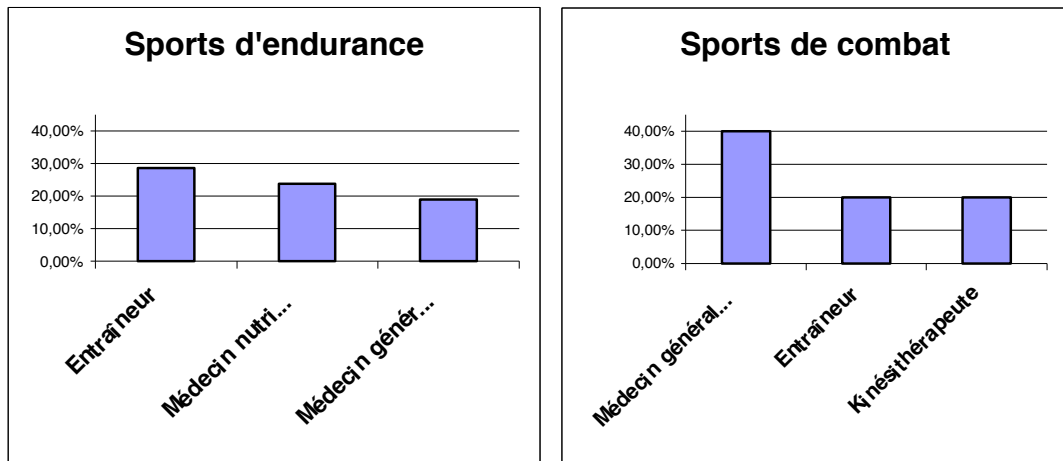


Nous ne constatons pas de différences entre les hommes et les femmes, par contre il existe une différence entre deux catégories de sports : les sports d'endurance et les sports de combat.

Nous notons que ce sont les deux seules catégories qui regroupent plus de 10 sportifs qui disent prendre des compléments alimentaires en cure.

L'entraîneur dans ces deux catégories est encore un conseiller privilégié tout comme les médecins.

Figure 30: Conseiller numéro 1 pour les compléments alimentaires selon les types de sports



En conclusion, nous pouvons dire que le kinésithérapeute n'est pas un conseiller pour les compléments alimentaires.

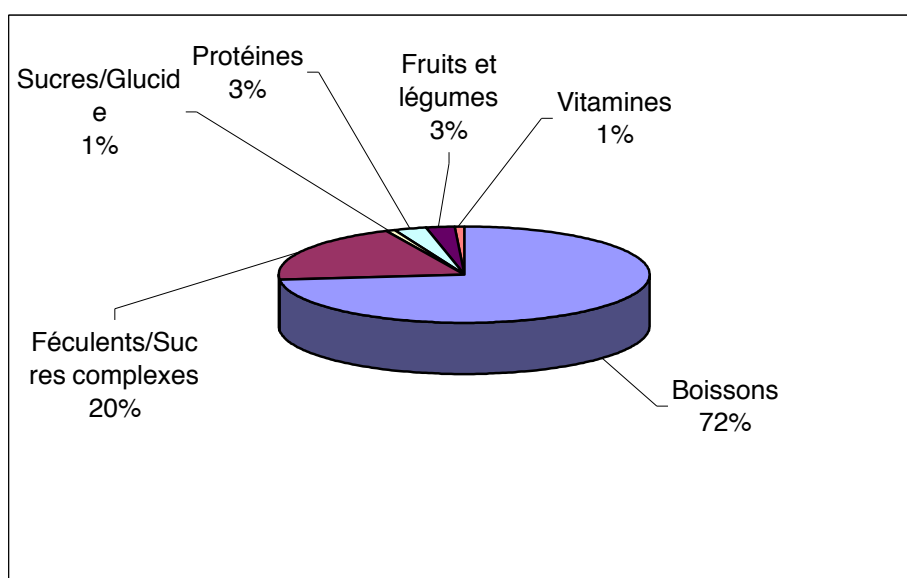
L'hypothèse 2 n'est qu'à moitié vérifiée pour l'ensemble des sportifs de haut niveau. Par contre, elle est vérifiée dans une seule catégorie de sportifs : le sport de combat et en particulier ceux à catégories de poids.

6. Les aliments et boissons essentiels ou à éviter : représentations

6.1. Les aliments et boissons essentiels pour les sportifs de haut niveau

Nous avons posé la question « Quels sont les aliments ou boissons essentiels lorsque l'on est sportif de haut niveau ? Citez-en 3 ». Ces représentations mettent en place une hiérarchisation des aliments et participent à la construction des choix alimentaires.

Figure 31: Aliments et boissons essentiels classés en 1 par les sportifs de haut niveau



Les boissons sont citées par plus de 72% des sportifs de haut niveau comme étant la boisson essentielle. L'eau est majoritaire (95%). Le deuxième groupe d'aliments essentiels est les féculents avec 20% des sportifs qui le citent en premier. Les pâtes sont majoritairement citées par 52%.

Notons que chez les femmes et les hommes, le classement reste identique.

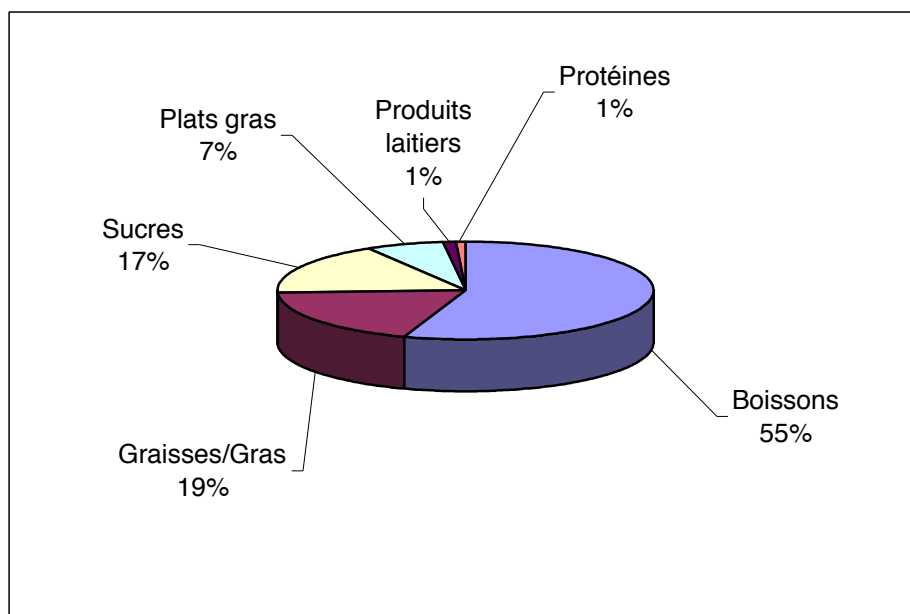
Dans cet exemple aussi, nous pouvons voir que les sportifs de haut niveau sont des mangeurs à part car pour la population française, les premiers aliments essentiels sont les légumes et les fruits, les viandes et les produits laitiers³⁹.

³⁹ Jean Pierre POULAIN, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Toulouse, Privat, 2002, p. 118

6.2. Les aliments et boissons à éviter pour les sportifs de haut niveau

Nous nous sommes intéressés à la problématique inverse à savoir « Quels sont les aliments ou boissons à éviter lorsque l'on est sportif de haut niveau ? Citez-en 3 ».

Figure 32: Aliments et boissons à éviter classés en 1 par les sportifs de haut niveau



Les boissons sont aussi à éviter lorsque l'on est sportif de haut niveau ainsi que les graisses et les sucres.

Les boissons à éviter sont les sodas (52%) et les alcools (38%) tandis que pour ceux qui ont cité des produits gras, 50% des sportifs affirment qu'il faut éviter la charcuterie.

Nous noterons encore une fois que les hommes et les femmes ont les mêmes idées sur les aliments à éviter lorsqu'on est sportifs de haut niveau car le classement reste identique.

Pour la question des boissons alcoolisées, nous avons posé une question sur la consommation d'alcool et 41% des sportifs répondent qu'ils ne consomment jamais d'alcool contre 32,1% qui affirment en boire moins d'une fois par mois. Cela prouve bien que l'alcool fait bien parti des boissons à éviter quand on est sportif de haut niveau.

CONCLUSION

Cette enquête a été réalisée au sein de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports pour connaître les habitudes alimentaires des sportifs de haut niveau de Midi Pyrénées.

Nous nous sommes alors posé la question suivante : existe-t-il des similitudes et des différences entre les normes et les pratiques de la population française et celles des sportifs de haut niveau ? De plus, comme le Docteur Depiesse désirait mieux connaître les habitudes des femmes, nous nous sommes ensuite interrogés pour savoir si l'alimentation était un marqueur de l'identité féminine, identité mise à mal dans la pratique du sport de haut niveau.

Après un travail exploratoire, nous avons mis en place cinq hypothèses qui pouvaient aider à répondre à la double problématique qui affirmait que le sportif de haut niveau est un mangeur à part, c'est-à-dire s'il se différencie aussi de la population française par son alimentation et que la femme sportive de haut niveau a une alimentation différente du sportif de haut niveau pour affirmer sa féminité.

Les hypothèses étaient les suivantes :

- Les sportifs n'ont pas vraiment la même alimentation que la population française en général car ils ont besoin de suivre un régime spécifique, l'envie de performances permet d'avoir une alimentation recommandée par les médecins du sport ou autres professionnels du sport.

- L'entraîneur influe sur la décision alimentaire qui serait sa "marque de fabrique". Tandis que le kinésithérapeute influe sur la décision alimentaire et surtout sur la prise de compléments alimentaires
- Les sportifs de haut niveau ont différentes habitudes alimentaires selon leur discipline sportive.
- Les représentations et la pensée magique influent aussi la décision alimentaire.
- Les femmes sportives ont besoin de se sentir "femmes", l'alimentation permet de se différencier des normes masculines du sport de haut niveau (surtout dans les sports dits "masculins").

Tout d'abord, l'enquête quantitative nous a montré que les sportifs de haut niveau ont conscience à plus de 80% qu'une alimentation équilibrée et variée permet d'être performant et cela se voit dans les normes de ceux-ci. Nous pouvons affirmer que le sportif de haut niveau est un mangeur à part car il a des normes et des pratiques différentes de celles de la population française.

De plus, ils ont plutôt bien intégré le discours médical. En effet, l'alimentation recommandée pour un sportif de haut niveau impose 3 repas et une voire même plusieurs collations dans la journée. Ils ne sont que 3% à ne pas prendre de petits déjeuners et plus de 80% affirment qu'ils mangent entre les repas. La première hypothèse est donc vérifiée pour l'échantillon de sportifs de haut niveau qui ont répondu à l'enquête.

Ensuite, nous avons montré le rôle restreint de l'entraîneur et du kinésithérapeute. Le sport de haut niveau a beaucoup évolué depuis ces dernières années en se professionnalisant de plus en plus. Le sportif est donc encadré d'un "staff" composé de médecins, de diététicien, de l'entraîneur, du préparateur physique... L'hypothèse 2 n'est donc pas vérifiée sauf peut être auprès des sports de combats.

Enfin, les trois dernières hypothèses n'ont pu être vérifiées ou partiellement car cette enquête a beaucoup de limites.

La première limite est que l'échantillon était très restreint (112 personnes interrogées) et donc plusieurs résultats ne sont pas significatifs. De ce fait, la tentative de classification des sports s'est avérée inexploitable et nous n'avons pas pu vérifier l'hypothèse 3 qui affirmait que les sportifs de haut niveau ont différentes habitudes alimentaires selon leur discipline sportive.

Les deux dernières hypothèses étaient vérifiables par du travail qualitatif qui n'a pu être réalisé par manque de temps.

Mais cette enquête est un exemple d'enquête que l'on pourrait faire à plus grande échelle par exemple dans une fédération sportive, pour avoir des résultats significatifs.

De plus, les connaissances physiologiques sur la performance et sur la récupération sont en constante évolution et prennent de plus en plus d'importance dans la préparation du sportif de haut niveau. Cette étude nous a montré une tendance. Les sportifs de haut niveau ont une bonne connaissance sur l'alimentation mais il existe un réel décalage entre les normes et les pratiques (notamment avec la consommation faible de fruits et de légumes). Comment faire changer le contenu de leurs assiettes ?

ANNEXES

Guides d'entretiens exploratoires

Guide Entretien Entraîneur

Bonjour, je suis mandatée par la Direction Régionale de la Jeunesse et Sport pour faire une enquête sur les modes de vie des Sportifs de Haut Niveau de Midi Pyrénées. Pour cela, je dois m'entretenir avec vous car l'entraîneur est le spectateur privilégié des pratiques des sportifs. Cet entretien durera à peu près 30 minutes et sera anonyme. Merci d'avoir accepté de le faire.

Identification

- Parlez moi un peu de vous...
 - âge, lieu de vie, activité professionnelle...
- Parlez moi de votre parcours sportif et d'entraîneur...
 - Découverte du sport
 - Parcours sportif (haut niveau ?)
 - Parcours d'entraîneur
- Comment on s'investit dans ce parcours ?

Exploration

Hypothèse : L'alimentation est centrale pour être performant.

- Que faut-il faire pour être Sportif de Haut Niveau ?
 - Voir si le thème alimentation sort spontanément
- Pour vous, une bonne hygiène de vie permet-elle d'être au top ?
 - Alimentation
 - Boissons
 - Sorties

Hypothèse : L'entraîneur est influent sur le choix alimentaire

- D'après-vous l'entraîneur doit intervenir dans d'autres domaines que la préparation physique du sportif ?
- Vous arrive-t-il de dire à vos sportifs de faire attention à ce qu'ils mangent ?
- Leur proposez-vous de suivre un régime particulier ?
 - Prescrit-il des régimes grâce à son expérience personnelle ou fait-il attention à ce qui se dit dans le milieu médical (Sport et Vie) ?
 - Fait-il appel à un médecin ?
 - Fait-il attention à la différence entre sportifs ?
- Que pensez-vous des compléments alimentaires ?

Hypothèse : La pensée magique et les représentations influent sur le choix alimentaire.

Nous allons parler à présent de l'alimentation que le sportif doit avoir.

- Quels sont les aliments essentiels pour un sportif ? (en classer 3 par exemple)
- Quels sont les aliments à éviter quand on est sportif ? (idem)

- Voir si les représentations sont importantes (viande rouge, aliments acides...)
- Lancer la discussion sur les mythes avant les compétitions (cuites, rapports sexuels, ce que l'on doit manger...)
- Pouvez-vous me dire ce que devrait manger ou boire un sportif dans la journée ? avant, pendant et après la compétition ?
- Pensez-vous que vos sportifs font cela ?
-

Hypothèse : Le temps pour manger est influencé par le temps que le sportif dispose

- Pensez-vous que les Sportifs de Haut Niveau ont un emploi du temps normal ?
- L'investissement qu'ils doivent faire leur permet-il de vivre « normalement » c'est-à-dire voir des amis, aller au restaurant, faire les courses, se faire à manger ?

Je vous remercie d'avoir répondu aux questions. Si j'ai d'autres questions, serez-vous d'accord pour que je vous recontacte ?

Merci.

Guide Entretien Sportif de Haut Niveau

Bonjour, je suis mandatée par la Direction Régionale de la Jeunesse et Sport pour faire une enquête sur les modes de vie des Sportifs de Haut Niveau de Midi Pyrénées. Pour cela, je dois m'entretenir avec vous. Cet entretien durera à peu près 45 minutes et sera anonyme. Merci d'avoir accepté de le faire.

Identification

- Parlez moi un peu de vous...
 - âge, lieu de vie, activité professionnelle...
- Parlez moi de votre parcours sportif...
 - Découverte du sport
 - Déclat pour être au plus haut niveau
 - Sport – étude ou intégration d'un pôle
- Comment s'investit on dans ce parcours ?

Exploration

Hypothèse : L'alimentation est centrale pour être performant.

- Que faut-il faire pour être Sportif de Haut Niveau ?
 - Voir si le thème alimentation sort spontanément
- Pour vous, une bonne hygiène de vie permet-elle d'être au top ?
 - Alimentation
 - Boissons
 - Sorties

Hypothèse : La pensée magique et les représentations influent sur le choix alimentaire.

- Quels sont les aliments essentiels pour un sportif ? (en classer 3 par exemple)
- Quels sont les aliments à éviter quand on est sportif ? (idem)
 - Voir si les représentations sont importantes (viande rouge, aliments acides...)
 - Lancer la discussion sur les mythes avant les compétitions (cuites, rapports sexuels, ce que l'on doit manger...)

Hypothèse : Le temps pour manger est influencé par le temps que le sportif dispose

- Nous allons maintenant parler plus concrètement de votre vie. Comment s'organise votre quotidien ? Décrivez-moi une journée-type.
 - Évaluez le statut (en spontané) de l'alimentation
- Pensez vous courir après le temps ?

Hypothèse : Discours médicaux et pratiques diffèrent

- Nous allons nous intéresser plus particulièrement à votre alimentation. Est-elle un aspect important pour vous ?
 - Est-elle une priorité dans l'organisation des journées ?
 - Voir aussi qui fait les courses, combien de fois par semaine, où ...
- Pouvez-vous me dire ce que vous avez mangé hier ? depuis le lever au coucher...
- Combien de bouteilles d'eau buvez-vous par jour ?

- Pour vous, c'est quoi un vrai repas ? vrai PDJ ? vrai repas de midi ? vrai repas du soir ?
- Quels sont pour vous les points positifs et négatifs de votre alimentation ?
- D'après quels critères jugez-vous si vous manger bien ou mal ?
- Faites vous un régime spécial ?
 - Prescripteur
 - L'entraîneur guide-t-il les choix ?
 - Magazine ?
- Modifiez-vous votre alimentation avant la compétition, pendant et après ?
 - Qui lui demande de le faire ?
- Vous arrive-t-il de prendre des compléments alimentaires ?
- Vous arrive-t-il de boire de l'alcool ? Si, oui à quelles occasions ?
 - Repas, soirée...

Hypothèse : L'entraîneur est influent sur le choix alimentaire

- En qui faites vous le plus confiance pour des conseils concernant votre santé ?
 - Famille et proches ?
 - Médecins – lesquels ?
 - Entraîneur
- Votre entraîneur vous a déjà fait des remarques sur votre poids ?
 - Voir si cela touche la personne...
- Si oui, vous dit-il ce qu'il faut faire pour perdre, gagner du poids ?
- Arrivez-vous à suivre ses instructions ?

Je vous remercie d'avoir répondu aux questions. Si j'ai d'autres questions, serez-vous d'accord pour que je vous recontacte ?

Merci.

Entretiens exploratoires

Entretien Entraîneur

Lieu : CREPS Horaires : 14h00 – 14h40
Rugby à XIII

J'aimerais bien en savoir un petit peu plus sur vous, votre âge ...

Bon, j'ai 35 ans. J'habite Carcassonne. Je vis conjointement et suis le père de deux enfants, de 8 et de 3 ans. Je suis responsable et entraîneur du pôle France. Ca, c'est ma fonction principale avec le statut d'entraîneur national. J'ai un contrat avec le ministère. Par rapport à toutes mes missions, je ne suis pas seulement responsable et entraîneur en pôle, je suis responsable de la détection au niveau national, coordinateur de l'équipe nationale A juniors et cadets et assistant en équipe de France.

Avant de devenir entraîneur, vous avez été sportifs ?

Oui, j'ai été sportif. Je n'est jamais joué en équipe de France, jamais une sélection par contre je suis passé en tant qu'athlète au pôle de Carcassonne. J'ai joué en Elite pendant 5 ans. J'ai commencé le rugby à l'âge de 12-13 ans donc je suis plutôt arrivé tard puisque j'avais commencé avec la natation. En 2000, j'ai arrêté de jouer, à l'âge de 30 ans et en tant que joueur c'est à peu près tout. Mais, j'ai quand même fait des sélections au niveau universitaire mais pas dans la vraie Equipe de France.

Comment avez-vous décidé de devenir entraîneur ?

J'ai un DEUG de biologie donc je m'étais inscrit en licence, j'ai arrêté de ce côté-là et ensuite, en fait, un peu par envie et aussi par nécessité, on m'a proposé au retour de l'armée de faire éducateur sportif. J'ai passé le Brevet d'Etat en candidat libre, le BESAPT, j'ai l'équivalence avec la licence STAPS et donc le BE2.

J'ai commencé à travailler pour le club de Marseille en tant que Educateur Sportif pour le développement du club puisqu'il n'y avait pas d'école de rugby, juste l'équipe première, dans les quartiers nord principalement. C'était en 96-97 et en 98, le club a déposé le bilan et la fédération m'a demandé de travailler pour eux. Donc j'ai accepté et je suis parti à Villefranche de Rouergue. J'ai travaillé pour la structuration de l'école de rugby en tant qu'éducateur sportif donc structuration, promotion et développement au niveau scolaire et formation des entraîneurs du club. Je jouais et j'entraînais aussi les juniors.

J'ai fait 4 ans là et j'ai été entraîneur de ligue cadet, j'ai donc été muté ici (au CREPS, ndlr) et on m'a demandé d'être entraîneur au pôle France à Carcassonne.

Parallèlement, j'ai continué à entraîner en club avec qui on a gagné la finale de la coupe de France et ensuite, donc 2 ans au pôle espoirs et puis on m'a proposé de devenir responsable, entraîneur du pôle et entraîneur national.

J'entraîne en club en élite, ces 2 dernières années avec qui j'ai disputé la coupe de France, un club de l'Aude et voilà.

Je suis à plein temps entraîneur et sur mon temps de loisirs, je suis entraîneur.

D'après vous, qu'est qui faudrait faire pour être sportif de Haut Niveau ?

Etre rigoureux, être discipliné et ensuite, je pense qu'il faut avoir une motivation saine et euh ensuite surtout évolué dans une pratique où les choses sont clairement affichées. Je dis ça parce qu'au Rugby à XIII jusqu'à 2 ans auparavant il n'y avait pas de clubs professionnels. Maintenant pour les jeunes du pôle ils ont un autre objectif. Moi quand j'étais joueur, jouer en élite c'était un fait mais ça ne voulait pas dire devenir un joueur de Haut Niveau, professionnel avec toutes les exigences, les contraintes et aussi la vie que ça demande. C'est quand même dur, je pense qu'il faut avoir quand même pas mal d'abnégation pour le moment qu'on vise, cet objectif, le moment de bonheur, la sélection et puis il y a plus que la sélection, c'est gagner quelque chose en sélection. Il y a toujours des étapes supplémentaires donc je pense qu'il faut de la rigueur, de la discipline et de l'exigence.

Donc une bonne hygiène de vie peut permettre à arriver à cela ?

Ça fait parti tout à fait de ce que l'on demande pour être sportif de Haut Niveau. Et je vous avoue que c'est quand même quelque chose de très très difficile. Quand on récupère notamment les athlètes au pôle, bah on doit être aussi éducateur. On n'est pas qu'entraîneur, pas que responsable de pôle. Il faut vraiment aller contre les habitudes, lutter contre ces habitudes, souvent mauvaises, d'auto alimentation assez rapide, plutôt sucrée, plutôt gazeux, enfin la nourriture commune j'allais dire à tous les ados.

Vous n'avez pas de problèmes avec l'alcool, les sorties ?

Au niveau du pôle, il y a quand même un fonctionnement qui est particulier. Je n'entraîne pas une équipe, j'entraîne 24 athlètes donc je les ai à charge du lundi au vendredi midi, ensuite ils vont dans leur club et ils s'entraînent et jouent avec leur club. Au niveau de l'alcool et des pratiques qui tournent autour du Rugby, moi je vous avoue que en tant qu'entraîneur, il y a quelques temps je faisais plutôt tâche dans la mesure où, euh... Je pense que l'on peut partagé des moments sans spécialement boire ou des choses comme ça. Je suis plutôt jeune entraîneur et donc ça a coupé avec une certaine, justement, branche d'entraîneurs qui justement ce côté convivialité était souvent confondu avec alcool, voilà... Moi je pense que de toute façon, être champion du monde et boire un coup après, ouais peut être mais boire tous les dimanches parce que l'on a gagné un match de championnat national... C'est une coutume, c'est une habitude mais qui honnêtement a vraiment à 80% disparue des clubs de jeunes et même des clubs élite.

La troisième mi-temps se perd donc...

La 3^{ème} mi-temps se perd parce que, notamment pour les seniors, parce que tout simplement il y a beaucoup plus de contraintes d'entraînement, il y a beaucoup plus de temps d'entraînement demandé et puis à un moment donné il y a aussi la famille qui fait que, je pense que les gens mettent du temps dans les 2 et il n'y a plus de moments pour la grosse fête. Enfin, fin de saison, dernier match, titre ça se fête. Ça veut pas dire qu'on est obligé d'avoir un taux d'alcoolémie haut mais ça se fête parce que, je pense qu'en sport collectif notamment, il y a des moments d'entraînements et il y a des moments dehors. Pour moi, on mange une fois par mois ensemble ça fait parti de ces moments en dehors du contexte ou alors on part en stage mais c'est pour casser les habitudes encore un peu.

Du fait que les jeunes soient partis très tôt de leur cocon familial, vous n'avez pas eu de problèmes au niveau de leur consommation d'alcool ou autre chose ?

Pas de conduites addictives, du moins dans la population que j'ai. Il y a des jeunes qui me posent des questions ou qu'ils posent des questions au médecin sur « si je veux prendre du poids est-ce que je peux prendre des protéines ? parce que on m'a dit ou que j'ai vu sur Internet que ça peut que si que là... ». Moi je suis contre c'est-à-dire que je ne vais pas favoriser euh je vais pas faire la promotion d'un produit plutôt qu'un autre parce que j'aime

pas. Je trouve qu'à un moment donné la limite est trop fragile surtout pour des jeunes comme ça qui maintenant on envie de réussir et moi ce n'est pas à n'importe quel prix. C'est le travail, et si on peut pas par le travail c'est pas avec moi en tout cas.

D'après vous l'entraîneur doit intervenir dans d'autres domaines que la préparation physique ?

Pas en entraînant en pôle, honnêtement on intervient, la en même temps avec ma fonction de responsable, c'est double projet. C'est-à-dire qu'on a un projet scolaire, professionnel et le projet sportif. Ici, aucun athlète n'est autorisé à redoubler. Ils sont en cours aménagés, c'est un des seuls CREPS en France qui met ces gens dans ces conditions là. Moi, j'insiste surtout sur la rigueur, c'est pas grand-chose, on a une tenue, c'est les habitudes à respecter, la tenue des entraînements, les horaires, se lever. C'est vrai que vous parlez de l'alimentation, ici au CREPS le petit déjeuner est obligatoire. C'est vrai que c'est fortement recommandé par tous les médecins. Je pense aussi qu'ils sont à un âge ou justement, enfin on parle de l'autonomie des athlètes et parfois c'est aussi leur liberté. On peut pas contraindre quelqu'un à se lever, de déjeuner contre sa volonté, quitte à moins manger à midi.

Après ce que je ne laisse pas passer c'est qu'on s'entraîne de 8h30 à 11h le mardi et le jeudi, donc quelqu'un qui n'a pas mangé le matin, il tient pas la route. Donc là-dessus je suis intransigeant avec eux, c'est « je vous oblige en rien, vous êtes responsables, mais ensuite première alerte d'hypoglycémie ou quoi que ce soit j'alerte la Vie Quotidienne et on a un suivi de déjeuner. » Et là par contre j'oblige. Mais j'estime que à partir de 16ans, qu'on veut être comme vous dites Sportif de Haut Niveau, qu'on doit être capable de se dire « Moi il me faut le déjeuner là ». En début d'année au CREPS, il y a l'organisation d'une journée balisée avec 8 ateliers avec des thèmes différents sur la diététique, sur le dopage, tout ce qui peut toucher bien sûr la récupération. Moi je pense qu'on leur donne tous les moyens [problème d'ondes sur le magnétophone]

Vous arrive-t-il que vos athlètes viennent vous voir pour prendre du poids ou perdre du poids et de leur donner ce qu'il faut manger ou pas et est ce que vous leur donnez un régime spécial ?

Je ne demande pas réellement de faire des régimes parce que la plupart des athlètes qui rentrent dans le pôle passent de 2 entraînements par semaines à 10 plages d'entraînements. Ils perdent du poids. Tous les mois il y a un suivi, poids, taille, pourcentage de graisse. Il faudrait faire la photo avant-après mais je n'est pas problème de surcharge pondérale.

Vous ne leur dites pas vous devriez manger plus de ça ou moins de ça...

Moi je n'interviens pas la dessus. Il y a une très bonne diététicienne et je les oriente vers elle. 90-95% de mes athlètes vont la voir. Puis il y a ceux qui se sentent bien sur le terrain et qui continuent à avoir leur alimentation. Nous on les met en garde car il y a le Mutant qui est à 200m, heureusement il n'y a pas de McDo. Il y avait eu une enquête et des tests, il y avait un fort taux de cholestérol au pôle et puis il y a une enquête par rapport aux poubelles, il y avait beaucoup de McDo de choses comme ça, les gens le mercredi allaient en voiture s'acheter ça. Les pots de Nutella, les gâteaux, les choses sucrées ça aide pas quoi. Mais bon à un moment donné, ils connaissent les contraintes, moi je ne fais pas leur chambre pour voir si il y a du Nutella.

Vous n'influez pas sur leur décision alimentaire ?

Quand il y a une question, je les conseille. Quand c'est vraiment une question, surtout en début d'année, là je peux discuter avec eux. Il y en a qui me disent « ouais si je mange 3

steaks est-ce que je vais prendre plus ? » parce qu'il y a beaucoup de croyances qui sont avancées. [Ondes]

Les athlètes du XIII ne sont pas dans une recherche du poids, du coffre.

Vos connaissances sur l'alimentation, vous les sortez d'où ?

De ma formation et aussi un peu comment dire, des pratiques alimentaires. Quand on est père de famille, ça aide parce que les petits qui arrivent font comme les autres, ils regardent la télé. Quand on fait les courses avec les enfants, c'est intéressant. On prend le temps de leur expliquer ce qui peut faire une ration et nous c'est un peu un débat que l'on a au niveau du CREPS avec les autres dirigeants de pôle parce qu'on a pas les mêmes disciplines donc pas les mêmes dépenses énergétiques et donc il y en a qui sont pour une collation à 16h, d'autres pas de goûter etc.

De plus, ils mangent le midi dans une cantine, et ça c'est pas tellement équilibré. Je pense que à l'heure actuelle, il y a un manque. Auparavant, la diététicienne venait en bout de chaîne et contrôlait, donnait des conseils avec un panneau avec la ration alimentaire avec les amis les pas amis. Moi je leur ai donné une fiche sur la ration alimentaire en fin de semaine, début de semaine, avant un match en fonction aussi de la période dans laquelle ils étaient.

Quels sont les aliments essentiels pour un sportif ?

Les fibres *sourire* c'est bon si je vous dis les fibres ? Non, mais les fibres sans détailler. Je pense quand même que le poisson c'est assez important. Des sucres lents il en faut mais après il faut tout doser. Je peux vous dire 50% de protéines. Pour moi, c'est les fibres, poissons même de la viande, les jeunes n'en mangent pas en assez grandes quantités pour avoir beaucoup de déchets qui agissent pour avoir beaucoup d'acide lactique. Des produits laitiers mais pas en trop grande quantité parce qu'il y a des enquêtes qui montrent que le trop c'est comme le pas assez notamment par rapport à la qualité osseuse, j'ai vu ça ce matin aux informations. Donc en plus des croyances et après quand même tout ce qui peut apporter des vitamines donc tout ce qui peut être frais.

Il existe des aliments à éviter ?

Ben euh, tout ce qui est à base de gélatine.

Pourquoi ?

Parce que pour moi tout ce qui est à base de gélatine c'est tout ce qui est bonbons, tout ce qui est Nutella, tout ce qui est en surplus et qui, enfin, je pense qu'on en a pas besoin. Ça fait partie, comment dire, c'est ce qui vient ce coller là, là où il faut pas surtout à mon âge (les poignées d'amour, ndlr). Bon entre autre ça mais je pense que ce serait aussi l'excès de viande rouge n'est pas bon. Après les sucres lents, moi je pense que à leur âge ils peuvent manger des pâtes parce que je vous dis que quand on court 5 heures par jour, surtout je tiens compte de l'âge, ils éliminent, après quand on a 25-30 ans je pense qu'il vaut mieux cadrer vraiment les quantités, faire des portions, je pense que leur portion 3 000 kcal ça devrait être bien.

Vous avez dit qu'il existait des croyances, il y a aussi des mythes comme par exemple avant la compétition, du genre se prendre une "cuite" avant un match...

Je n'ai jamais entendu parler de ça. Moi les croyances que je connais c'est pas de rapports sexuels avant un match, pas se raser, pas se doucher, ça c'est des choses que j'entends. Par contre, j'ai des joueurs, pas spécialement ici, mais j'ai eu des joueurs qui me disaient "Mais moi je suis bien quand je sors la veille". Donc je leur faisais comprendre que l'on a besoin de se reposer, de récupérer, que ça ne faisait pas partie de la semaine d'entraînement et que je peux pas concevoir que l'on est 4h de sommeil et être performant le lendemain. Après se prendre une cuite, honnêtement, c'est des gens qui jouent à 90% en équipe de France

Cadet, je pense, honnêtement que s'ils prenaient une cuite avant leur match ou après ils ne seraient pas performants en semaine. Parce que au niveau de la récupération, au niveau euh justement, on le voit au niveau physique, peut être pour l'avoir vécu aussi, mais si dimanche soir vous prenez une cuite, le lendemain pour être à l'entraînement c'est dur. Par contre, ce qui se pratique malheureusement, pas ici mais plutôt dans les pays anglo-saxons, c'est quand même la prise de stupéfiants. Ça permet un bon trip après les matches, puis le lendemain pfiou... Cocaïne... ça permet quand même par rapport aux récepteurs de supporter les charges d'entraînement et puis on est frais, il n'y a pas de problèmes au foie mais c'est plutôt des pratiques anglo-saxonnes et ça aussi est-ce que c'est vraiment une croyance moi j'ai vu des joueurs australiens et je pense que, pas en France mais en Angleterre, d'ailleurs ils ont d'autres problèmes de ce style mais plus avoir 4gr d'alcool dans le sang un dimanche soir pour aller... Quand on est pro, je pense qu'on ne peut pas se le permettre et donc les jeunes ici ne sont pas dans cette démarche là, enfin en tout cas je l'ai pas encore su.

Les sportifs de Haut Niveau ont-ils le temps de penser à autre chose qu'à leur sport ?

Pour moi, ils font 3 semaines en 1, dans la mesure où ils ont leur vie scolaire, leur vie sportive, et puis on a tendance à l'oublier mais ils ont leur vie privée et je pense que malgré que, là à dans la vie du pôle, la vie privée... ça ne laisse pas beaucoup de place après c'est peut être aussi une des contraintes pour l'accession au Haut Niveau. Savoir où on doit aller et ce qu'on va y mettre pour y arriver. Mais honnêtement, ils sont quand même, on parle souvent des 35h, on parle de pas de travail pour les mineurs, même si c'est une démarche volontaire, pour moi ils font 2 à 3 semaines en 1.

Donc c'est dur d'avoir une vie privée, c'est vraiment une ascèse...

Ça n'empêche pas qu'ils ont une vie. De toute façon, ils s'adaptent dans le CREPS, il y a des couples qui se font à plus ou moins long terme, mais euh, ce n'est pas pour ça qu'ils n'ont pas de rapport ou que, par contre je pense que quand même à un moment donné, ça peut être aussi un obstacle oui à soit vraiment à évoluer dans le très Haut Niveau, moi je l'entends de par les entraîneurs de clubs, "ah mais le week-end il est en retard à l'entraînement" je leur dis mais c'est vous qui les gérez le week-end et là on va apprendre que peut-être il a une copine, ou qu'il vient pas parce qu'il a un train à prendre voilà...

Quand ils sortent du pôle, comment gèrent-ils leur vie, car ici ils sont très structurés ?

Il y a 2 réponses. C'est que je pense que quand ils sortent d'ici, ils n'ont pas fini leur professionnalisation, je parle au niveau scolaire, mais il y en a quand même qui vont à la fac. C'est encore aménagé au niveau des structures, ça reste plus ou moins carré.

Après en club, je pense qu'il y a des clubs qui aussi ont des centres de formation donc ils prennent le relais de ces structures là, qui assurent justement encore ce suivi et c'est, je pense, le passage au centre de formation qui est vraiment déterminant par rapport à l'accession en autonomie. Parce qu'ici les athlètes ont leur programme de muscu, si ils sont juniors, il y a un préparateur de l'équipe de France Junior qui leur donnent un programme, les cadets c'est moi et donc je les vois travailler à la muscu, je suis pas derrière eux pour contrôler la charge avec laquelle ils travaillent, je regarde et on fait le point une fois par moi à peu près, ou vraiment si je vois quelque chose d'aberrant j'interviens mais tant qu'on travaille dans la sécurité, qu'ils suivent le programme, sinon aussi je teste la capacité à s'investir dans leur cours, normalement leur projet.

Mais si ils se retrouvent dans un club où il n'y a pas de centre de formation...

Mais ils ont staff.

Ils sont bien encadrés... Vous pensez qu'ils leur gèrent tous les menus ?

Non, je pense qu'au ??? catalan oui parce que c'est un club pro, donc je pense qu'ils leur gèrent vraiment les menus, les rations. Pour avoir fait des stages en Angleterre, tous les joueurs mangent le midi et après les entraînements au club. Et, pour ma part j'avais lancé une expérience, j'avais reçu toutes les femmes de joueurs, il y a 2ans, pour leur faire part de leur implication dans la performance de leur conjoint et donc par exemple par rapport à l'alimentation. Donc en donnant vraiment des éléments de bases, on parle beaucoup des 5 fruits et légumes par jour, ou des choses comme ça mais voilà sachant que c'est aussi difficile parce que c'est pas des joueurs professionnels qu'ils avaient aussi leur journée de travail après ils venaient s'entraîner donc c'est vraiment 2 mondes différents.

Mais dans le milieu professionnel, maintenant c'est, euh, il y a un centre de formation à Toulouse, où il y a une diététicienne qui intervient. Je pense que les gens et les entraîneurs et les sportifs aussi hein puisque certains ont les moyens de prendre des intervenants extérieurs ou des experts dans certains domaines, ont conscience de tout ça et font appel de plus en plus...

L'entraîneur honnêtement c'est un manager d'équipe. Il a sa cellule médicale, dans laquelle il y a un médecin, kiné, ostéopathe, podologue, diététicienne, enfin tout ce qu'on peut trouver comme expertise qui peut aider à la performance et je pense que maintenant dans un staff il y a un préparateur physique, un entraîneur assistant, donc tout le côté médical avec un référent qui fait le point, c'est 5-6 personnes.

Donc pour vous le statut d'entraîneur a vraiment changé ?

Moi je fais tout encore... *rires* Je fais tout sauf le suivi médical, là j'ai des personnes et là à l'heure actuelle je suis en contact avec un étudiant en Master de STAPS en Préparation Physique qui fait un stage avec nous et qui est en charge tous les programmes de musculation. Donc j'ai un assistant et par rapport à la structure, il y a tout le côté médical qui est très compétent et très complet, au CREPS et par contre sur le pôle je suis seul. Je travaille sur les individus et par sur une équipe, c'est moins difficile d'être seul et gérer une équipe par rapport à la mise en place collective que travailler vraiment de l'individuel.

Pensez-vous que l'alimentation aide à être vraiment performant ?

Ça aide à être performant si on est dans un cadre précis. Pour moi, un pôle c'est un cadre précis, ça aide à être performant, en plus je pense sur la durée, parce que si on fait pas attention les surcharges de quelques kilos quand on fait de la pliométrie c'est relativement traumatisant et je pense qu'il y a une tranche d'âge où on le répercute pas trop mais dès qu'on bascule de 25ans plus les années de pratiques...

Et juste un mot sur les compléments alimentaires ...

Moi je préfère que ça réponde à un soucis passager plutôt que de faire comme certains. Ça peut habituer certains à prendre des produits, c'est surtout par rapport aux thèmes des croyances et moi j'ai pas envie de les instruire dans une conduite, pour moi c'est une conduite addictive. Si vous êtes fatigué, allez voir un médecin, faites des analyses pour voir si il y a un manque de magnésium...

Surtout pas l'automédication, nous la seule chose qu'on utilise quand on fait des rencontres, par contre, c'est des produits de récupération à base des sels minéraux. Mais pour moi, ce n'est pas comme un complément que l'on prend régulièrement et voilà.

Merci beaucoup

Entretien Sportif de Haut Niveau 1

Lieu : Salle du STAPS Horaires : 11h00-11h35
Homme Athlétisme

Tout d'abord, j'aimerais bien en savoir plus sur toi, ton âge, où tu habites ...

J'ai 21 ans, j'habite à Toulouse, je suis étudiant en 4^{ème} année de STAPS et je joue au basket en Nationale2 à Auch et je fais de l'athlé depuis 2ans au TOAC à Toulouse.

Ton parcours sportif, c'est 2 sports différents en fait. Comment tu as découvert le basket ?

Le basket, bah depuis très jeune, depuis que j'ai 11-12 ans et c'est allé progressivement. J'ai d'abord fait le pôle en Martinique, je suis originaire des Antilles, je suis rentrée dans le pôle Martinique étant cadet, cadet dernière année, je suis arrivé ici je n'avais pas de club. J'ai commencé en excellence région et on est monté. Ensuite, j'ai joué avec la fac, j'ai fait le championnat académique avec la fac en 2005 et champion de France avec la fac en 2005 pareil et depuis l'année dernière, 2005-2006, je joue en Nationale2 à Auch.

L'athlé c'est depuis 2005 aussi. J'ai découvert, bah pour faire parti de l'équipe universitaire par hasard, on m'a inscrit parce que bon j'avais fait un début intéressant avec la fac à l'UFR et on m'a conseillé d'en faire et depuis ça j'ai fait quelques perfs intéressantes et ça se passe bien.

Tu es aussi au pôle athlétisme ?

Voilà, j'y suis depuis cette année et j'ai gagné les Jeux Pyrénéens, on est allé à San Sebastien, j'ai fait finaliste aux France il y a 2ans, finaliste aux France l'année dernière, j'ai fait 5^{ème}. Cette année je ne les ai pas fait mais je suis qualifié pour les Championnats de France de cet été.

Comment tu t'es investi dans ce parcours de sportif ?

Ben, je l'ai fait progressivement. D'abord avec le basket parce que c'est beaucoup plus d'entraînements. Je m'entraîne le lundi, le mardi... lundi muscu, le mardi entraînement collectif et jeudi entraînement collectif et samedi match. Ça fait 4 grosses séances, on va dire, par semaine. Et l'athlé, c'est plus par passion. C'est un supplément, pour me faire plaisir. Je m'éclate en athlé, voilà.

D'après toi, il faut faire quoi pour être sportif de Haut Niveau ?

S'entraîner, s'investir. Il ne faut pas privilégier quelque chose plutôt qu'une autre, moi je parle des 2 disciplines mais pour être sportif de haut niveau, il faut s'entraîner, il n'y a pas de secret. Il faut aimer ce que l'on fait, déjà.

Et l'hygiène de vie permet-elle d'être au top ?

Rires Je pense que je suis mal placé pour parler de ça mais oui. Il vaut mieux. Si on est victime de blessures assez souvent, si on ne fait pas attention à ce que l'on fait, ouais. Il faut avoir une bonne hygiène de vie. Personnellement, ce n'est pas mon cas.

Tu entends quoi par hygiène de vie ?

C'est une bonne alimentation, un rythme équilibré, si tu veux pas dormir trop tard, pas sortir, pas trop faire la bringue, pas boire, pas fumer, pas se droguer...

Moi par rapport au principe des sportifs de mon niveau, je n'ai pas... J'essaie de profiter aussi. Je suis étudiant en UFR STAPS, je l'ai été avant d'être sportif de Haut Niveau si tu veux, donc euh... *rires*

Tu entends quoi par profiter ?

Sortir, boire aux soirées STAPS par exemple, tout ça quoi.

Quels sont les aliments essentiels pour un sportif ?

Ce sont les sucres lents, les repas légers le soir, pour pas être trop ballonné pour avoir un bon repos.

Les sucres lents c'est tout ce qui est pâtes, pommes de terre. De la viande blanche, pas trop saignante et voilà quoi.

Quels sont les aliments à éviter ?

Les trucs bien gras donc je sais pas, un bon foie gras avant une compétition, c'est pas très recommandé euh... Voilà.

On peut aussi dire l'alcool.

Tu as déjà entendu parler des cuites avant un match...

Alors, avant les matchs, surtout les matchs universitaires, on nous a recommandé que si on est habitué aux cuites, aux soirées et tout ça on ne devait pas prendre de cuites l'avant-veille. Si on a un match samedi, il vaut mieux prendre la cuite le vendredi que le jeudi. L'avant-veille est toujours très importante. Il vaut mieux se reposer l'avant-veille.

J'ai bien suivi ce conseil. Par contre, ce n'est pas que ça marche mais c'est vérifié.

Tu as un rituel avant les compétitions ?

Non non du tout. On le prends comme ça vient généralement. Je fais surtout attention à ce que je mets sur moi pour les compétitions parce que pour être plus léger par exemple, des trucs comme ça. Il n'y a pas d'objets fétiches.

Par contre, il y a un truc, mais j'ai oublié...

Comment s'organise ton quotidien en général ?

Déjà, je ne vais plus trop en cours. Je me consacre aux entraînements, ce semestre-ci j'allais pas en cours, je faisais le mémoire. Ma journée type, réveil à midi, Malcolm, petit-déjeuner à midi, je mange pas trop vers 2h-3h je pars pour l'entraînement au stade vers 4h30 donc le temps de digérer. Et après, le soir un repas assez tard quoi, c'est très décalé.

Tu penses courir après le temps quand tu vas en cours ?

Grave... grave. Alors c'est pour ça que j'ai décidé d'arrêter le master parce que je savais que si cette année je voulais faire quelque chose en athlétisme et en basket il fallait qu'il y ait quelque chose qui passe à la trappe. Et le master, c'est beaucoup de cours et je voulais assurer ma licence quand même quoi. J'ai validé un semestre donc je me suis dit il me reste un semestre à avoir au rattrapage donc...

Je vais m'intéresser un peu plus à ton alimentation, est-ce que avoir une bonne alimentation est important pour toi ?

Oui, oui. Voilà c'est ce que je voulais dire, le petit-déjeuner pour moi c'est le plus important. Si je n'est pas mon petit-déjeuner le matin, même si je me lève à midi il faut que je mange mon petit-dej. Quand je me lève c'est très bien, je le prends calmement comme ce matin, mais il me faut mon petit-dej. C'est avec tout, pain, chocolat chaud, jus de fruits, si j'ai des fruits, des fruits et voilà quoi.

Tu fais tes courses régulièrement ?

Assez régulièrement, au moins une fois par semaine, au moins dans les grandes surfaces, dans mon quartier c'est Champion ou discount genre LIDL.

Dans une journée tu prends combien de repas, en comptant les grignotages ?

C'est 3 repas. Je grignote le soir tard si je suis devant MSN ou si je regarde un film, ou si je travaille. Mais c'est tard le soir.

Pourrais-tu me dire ce que tu as mangé hier, de ton lever jusqu'au coucher?

Euh, hier c'est compliqué parce qu'on est parti jouer à Bordeaux avec la fac, on s'est qualifié hier soir pour la Finale.

Hier, je me suis levé, j'ai pris mon petit-déjeuner à 7h15 donc chocolat chaud, tartines, confiture, jus de fruits donc voilà c'est ça. A midi, on a mangé au Flunch, j'ai pris des frites on jouait à 4h donc j'ai le temps de... En entrée, c'était une salade de pommes de terre et euh frites et poisson. Et euh comme dessert un yaourt avec de l'ice-tea.

Et le soir pour célébrer ça, quand on est rentré à Toulouse on a tous mangé à pizzeria. Pizza Calzone.

Pendant le match, tu n'as rien pris ?

Non... De l'eau, de l'eau...

Est-ce que tu sais à peu près combien tu as bu d'eau hier ?

Généralement, je ne bois pas beaucoup mais là euh ½ litre.

Et est-ce que tu as bu après le match ?

Oui. On a surtout bu du pastis dans le bus *rires*. Après le match, on récupère bien que ce soit avec un pack de bières, du pastis, on a pris un peu de tout quoi. Après à la pizzeria, on a pris une girafe, on a pris du rosé, du rouge et après on est sorti.

Pour toi, c'est quoi un vrai repas ?

Un plat chaud pas nécessairement une entrée, ce n'est pas indispensable pour moi. Un plat chaud, un dessert, une boisson. Une boisson ça peut être du jus, le plus souvent du jus de fruits mais pas gazeux.

Un vrai petit-déjeuner ?

Comme je t'ai dit. Tartines, chocolat chaud, je suis pas trop café, à peu près quatre tartines et de la confiture, des fruits...

Un vrai repas de midi ?

Un vrai repas de midi ; des pâtes et euh des nuggets de poulet ou des saucisses, tout ça, rapide à faire. Je ne fais pas spécialement la cuisine à midi, c'est surtout le soir quand j'ai le temps. Et donc à la fin, un yaourt.

Un vrai repas du soir ?

Un vrai repas du soir, euh, si j'ai fais des pâtes le midi ce sera du riz avec des petits pois et du steak haché, des plats mijotés de chez moi avec du curry, un peu de piment, du poisson quand j'en ai, du poulet...

Quels sont les points positifs et négatifs qu'il y a dans ton alimentation ?

Ce qu'il faudrait changer, c'est par rapport au fait que je n'ai pas le temps, le soir en rentrant des entraînements. Parce que là, c'est vrai que c'est particulier, je n'ai plus la saison de basket, c'est fini mais quand je rentrais de Auch, 1h aller 1h retour, et après les entraînements en général on finissais à 22h30, ils nous font ; ça c'est pas mal c'est à souligner, ils nous font des plateau-repas pour le trajet, on est 3 ou 4 dans la voiture. C'est sandwich, compote et une boisson souvent c'est gazeux. C'est pas l'idéal mais ça nous dépanne parce qu'on est étudiant. Et ça c'est mardi et jeudi soir. Et tout le temps c'est sandwich jambon-beurre ou bien c'est pâté du Gers là au confit de canard *rires*. J'aimerais changer ça et c'est pour ça que je vais peut être changer de club l'année prochaine. Mais ce n'est pas à cause de ça mais c'est la contrainte de temps, 1h aller 1h retour. Mais bon, si c'est pas plateau-repas, c'est McDo et c'est pas l'idéal quoi.

Tu as quand même des points positifs, non ?

Non, parce que souvent je suis pris par le temps. Et donc ça se termine toujours par un McDo.

Quels critères te permettent de dire si tu mange bien ou pas ?

C'est ce que je vois dans mon assiette. Ce n'est pas par rapport à la performance, si tu veux. Je ne pense pas que ça influe sur la performance ou quoi que ce soit... C'est juste que je vois que c'est pas ce qu'il me faut. Parce qu'au bout d'un moment j'ai faim et voilà. Moi j'aime bien prendre un repas comme ça je suis calé. Le soir, quand je prends un bon repas le soir, si c'est vraiment bon, je dors direct.

Donc tu ne fais pas de régime spécial ?

Pour l'instant, je ne fais pas attention.

Et l'entraîneur ne te dit rien sur ce que tu devrais manger ?

Non, je pense qu'ils savent que je ne vais pas le suivre de toute façon. Donc voilà. A part quand on est en déplacement en basket. Ça, ben ils surveillent parce que ils sont avec nous, ils nous voient manger des trucs "Attends fais pas ça avant un match". Par exemple hier, il a vu plusieurs prendre des grosses gamelles et il leur a dit "Attendez vous déconnez quoi", tu vois ?

Oui. Et tu modifies ton alimentation avant, pendant et après la compétition ?

Ben là comme je suis rentrée dans une saison assez importante en athlétisme, cet été, je fais attention à ce que je mange. J'essaie d'équilibrer et tout ça.

Maintenant tu as plus le temps. Comment tu vas faire pour rééquilibrer tes repas ? Tu vas ajouter quoi dans tes repas ?

Ce n'est pas que je vais ajouter dans mes repas, c'est juste que j'aurais le temps. Si tu veux je vais pas aller au McDo.

T'arrive-t-il de prendre des compléments alimentaires, des vitamines ?

J'ai fait une cure de vitamines en début d'année. Chaque début d'année scolaire, je fais ça. C'est pour me remettre en forme. Ça dure le temps que la boîte dure. L'année dernière je l'ai fait pendant 2 mois. C'était des trucs à base de Ginseng, j'avais demandé à la pharmacienne et elle m'avait dit ouais de prendre ça, Ginseng, Gingembre et Guarana.

Même pour ça tu ne demandes pas à ton entraîneur ?

Pas du tout. Je vais demander un conseil à la pharmacienne qui m'a certifié que c'était pas dopant, rien du tout. Je lui ai dit que je faisais du sport assez régulièrement, elle m'a dit que "non non non vous pouvez prendre, si vous avez un coup de pompe c'est très bien." Et ouais aussi quand j'ai un coup de pompe, je sens que je suis fatigué, que par rapport à mes révisions et mes examens, les entraînements, quand je dois aller le samedi basket, le dimanche athlétisme, je prends des vitamines avant le week-end parce que... voilà.

Tu prends surtout que des vitamines ?

Non du tout, je pense que dans l'alimentation, ben voilà, je mange de tout, de tout tout tout, donc que ce soit les légumes ou quoi donc je pense pas que j'ai un manque quelque part.

Tu bois de l'alcool ?

Rires... Oui

C'est occasionnel ou ça peut arriver plusieurs fois dans la semaine ?

Ça peut arriver plusieurs fois dans la semaine mais le plus souvent c'est occasionnel. Surtout en week-end, après un match ou après une compétition. Il y a, c'était il y a 2 semaines, vraiment c'était pendant les vacances de Pâques, c'était une fois par jour parce qu'on était en vacances, on se revoyait et pas mal de soirées tout ça quoi.

Au restaurant tu prends du vin ?

Quand on est en groupe. C'est l'effet de groupe qui fait ça quoi. On prend l'apéro ou le vin à table, tout ça. C'est pas systématique, quand je suis tout seul ou quand je suis avec une personne, non.

En qui tu fais le plus confiance pour des conseils concernant ta santé ?

Le médecin. J'ai pas particulièrement de problème de santé mais si j'ai un problème particulier, douleur ou problème gastrique ou grippe, quoi que ce soit c'est un médecin et après la pharmacienne et après, euh non pas l'entraîneur.

Quel genre de relation vous avez avec ton entraîneur de basket ?

C'est rigueur, c'est performance, c'est voilà quoi. C'est que technique et s'en restera là. Ce n'est pas affectif si tu veux.

Et avec ton entraîneur d'athlétisme ?

En athlé c'est un peu plus ouais c'est un peu plus camarade mais pareil c'est technique.

Et avec tes camarades d'entraînements est-ce que vous parlez de ce qu'il faut manger ou prendre ?

Oui on en parle. Chacun a son truc. J'en connais qui prennent du Red Bull, il y en a qui prennent ça avant une compétition ou un match. Il y a comme des brûleurs de graisse. Je ne sais pas si c'est conseillé, je ne sais pas du tout. Il y en a qui me disent que ça agit, ça te booste. Pour tout le monde, c'est les pâtes. Chacun a son petit truc et je ne suis pas sûr ça.

Je pense que c'est sur la forme du moment, si on est bien ou pas, il n'y a pas de produit miracle.

Ton entraîneur t'a déjà fait des remarques sur ton poids ?

Oui, oui, oui. Dans les 2. Au basket parce que j'étais trop maigre à la reprise. Parce que si tu veux pendant l'été, la saison morte, on est supposé faire de la muscu, de l'endurance et tout ça, on a un programme à suivre et par rapport au fait que je fasse de l'athlé, d'être tout le temps au soleil, machin, j'avais fondu. Donc en début de saison parce que j'étais trop maigre. Et en athlé parce que j'ai pris de la masse musculaire pendant l'année et c'est pas conseillé parce que je prends du haut et c'est pas nécessaire quoi.

Comment tu prends et perds du poids ?

Comment je prends du poids et ben je mange bien, je me repose bien. Souvent quand on me dit j'ai fondu et que j'ai maigri c'est parce que je fais trop de choses en même temps. Je sors, je m'entraîne. Des fois en période d'exams c'est tout le temps pareil, on se repose pas assez et voilà.

Et pour maigrir, je crois que en été je maigri donc. Mais bon, ça me fait chier quand on me dit qu'il faut que je maigrisse. Je ne me sens pas bien.

Et l'entraîneur te donne des conseils ou toujours pas ?

Non.

Tu penses que l'alimentation n'a rien avoir avec la performance ?

Ça peut influencer mais je n'en suis pas persuadé. Pour mon cas, non. Après pour aller vers le très haut niveau, sûrement.

Au basket il y un staff autour de toi ?

Oui, il y a un médecin, un kiné... Mais ils ne nous parlent pas trop alimentation. Enfin, le kiné des fois quand on va la voir elle parle si on mange et tout ça, si elle veut qu'on fasse des cures de trucs homéopathiques, si on a des manques tout ça. Mais généralement, ça se passe bien avec elle.

Entretien Sportif de Haut Niveau 2

Lieu : Ecole de Kinésithérapie
Femme Cyclisme

Horaires : 17h10-17h40

J'aimerais bien que tu me parles un peu de toi, ton âge, ce que tu fais dans la vie ?

J'ai 20 ans. Donc là je suis en 1^{ère} année de l'école de kiné. Je suis rentrée grâce à la dérogation aux concours pis en place par le ministère de la Jeunesse et Sport. Ça c'est un dispositif qui m'a bien aidée. C'était dans le cursus classique donc par 1^{ère} année de médecine etc. C'est un concours difficile donc c'est vrai que pour les sportifs de Haut Niveau ce n'est pas évident, donc ça m'a permis de continuer en étant à peu près au même âge que les autres ? Je me retrouve avec le même âge que ceux qui sont dans la classe donc c'est pas mal. Ça m'évite de ne pas être trop déracinée. Et donc ma discipline c'est le vélo, donc ça comporte la route et puis aussi la piste, pour moi. Donc c'est assez varié, ça prends pas mal de temps mais ça laisse quand même du temps à côté. C'est aussi un loisir, pour l'instant pour moi plus un loisir qu'une vraie occupation qui me rapporte de l'argent donc il faut vraiment que ça reste un plaisir.

Ici à Toulouse, tu habites chez tes parents ?

Oui, quand je faisais mes études de médecine j'étais sur Rangueil puisque la fac est à Rangueil et donc là j'avais un appartement et puis donc là comme mes parents en fait sont pas très loin d'ici je suis revenue chez eux puisque en terme d'entraînement c'est quand même plus facile pour moi j'ai à disposition le scooter pour faire des entraînements derrière scooter. J'ai plus de matériels et pour les parcours c'est assez tranquille aussi. Mon entraîneur est plus près donc c'est pour ça que je suis revenue.

Comment est tu venue à ce sport et comment tu es arrivée à ce niveau ?

Pour commencer, j'ai commencé pas finalement très tôt. J'ai commencé il y a 5 ans. Donc avant j'avais touché à pas mal d'autres sports et ça permet, enfin en le voyant maintenant je trouve que c'est pas mal parce que ça permet d'avoir une bonne coordination, de savoir faire autre chose que du vélo. On nous demande d'être SPORTIF de haut niveau avant d'être cycliste. Bon beh tout simplement dans ma famille mon père avait couru à haut niveau, ses frères aussi avaient couru ça toujours été un truc, aller voir des courses des trucs comme ça c'était sympa. Mais par contre, comme ils savaient que c'était un sport difficile, ils m'ont dit non, non c'est trop dur puis en plus il y a un investissement matériel qui est assez important. Acheter un vélo c'est pas rien, si ça plait pas c'est ; voilà on se retrouve avec le vélo sous les bras et c'est pas évident. Donc en fait pendant 1 an je les ai tannés en leur demandant " Je veux un vélo, je veux un vélo" et ils m'ont dit non à chaque fois. Et j'ai fait un concours sur internet et j'ai gagné un vélo. Et j'ai commencé à courir.

Est-ce que tu as intégré un pôle ou un sport-étude ?

Ouais, non j'ai choisi de ne pas faire ce cursus parce que c'est une histoire de personne. A Toulouse ça ne m'intéresse pas de travailler avec cette personne là. Moi j'ai trouvé sur les 2 premières années, bon ben j'étais au club à Colomiers avec un entraîneur qui m'a permis d'apprendre les bases sans avoir une notion de compétition trop forte. C'était vraiment, j'ai couru 5 fois par an. Pour moi, c'était vraiment par-dessus la jambe. C'était juste comme ça pour rigoler parce que je faisais d'autres choses à côté. Voilà.

Et puis après, mon entraîneur avec qui je suis toujours qui m'a vraiment pris en main. Je suis passée au club à Blagnac, un club un peu plus haut dans la hiérarchie nationale et là ça a

commencé à devenir sérieux mais sans être prise de tête. C'est-à-dire que c'était un entraînement un peu plus rationnel etc. Et maintenant avec le suivi en équipe de France c'est vrai que bon j'envoie tous les soirs les entraînements que j'ai fait, avec un logiciel qui me fait des courbes paramétrées donc là par contre je connais exactement ce que j'ai fait, ce qui a été bien, ce qui a pas été bien là c'est vraiment encore un niveau différent.

D'après toi pour être sportif de haut niveau il faut faire quoi ?

Déjà cela dépend des disciplines. Moi avant je faisais de l'athlétisme, il y a beaucoup plus de monde donc il faut déjà il faut être le meilleur et s'entraîner énormément.

Tu vois par exemple en juniors, quand j'ai eu des bons résultats j'ai été championne et médaillée de bronze aux championnats du monde pendant mon année scolaire ça correspondait à l'année du bac c'est vrai que je m'entraînais deux fois dans la semaine. Bon à partir de l'été où là vraiment ça c'est intensifié il y eu des stages et on faisait de l'entraînement bi quotidien. Mais jusqu'à cette époque là il n'y avait pas des choses de structurées. Mais c'est aussi parce que c'est du sport féminin donc il y avait moins de concurrence. Juniors c'est juste 2 années et c'est encore un niveau où on peut le faire vraiment c'est pour le plaisir et sur la classe. C'est pas pour être prétentieux c'est juste, c'est le reflet de l'état initial.

Bon par contre maintenant c'est l'entraînement qui fait tout. Il y a une base mais il faut la travailler.

L'hygiène de vie joue beaucoup sur les performances ?

Je pense que c'est important oui. En tant que futur kiné, je peux pas dire "Allez vous bourrer la gueule avant un match" *Rires* Non c'est sûr que sur un sport où c'est basé sur le physique comme le vélo c'est super important.

Tu entends quoi par hygiène de vie ?

Ben déjà le sommeil, l'alimentation, surtout une bonne hydratation après l'hygiène de vie c'est aussi de pas se retrouver tout seul. C'est aussi l'entourage qui...

Quels sont les aliments essentiels pour un sportif ?

Déjà une alimentation un petit peu comme il faudrait à tout le monde. C'est équilibré, en quantité raisonnable, en qualité surtout. Et puis après en plus une fois en étant parti sur une bonne base vu les efforts physiques qu'il y a si c'est sous la chaleur, quand il fait froid, qu'il y a vraiment des périodes où l'organisme est soumis à rudes épreuves ben là peut être apporter vraiment au plus près des besoins. Ça il faut savoir se connaître je pense.

Et comme aliments lesquels sont vraiment essentiels si je te demande de m'en classer 3?

Ce n'est pas évident. C'est dur de privilégier vraiment trois parce que c'est vraiment un équilibre. A la limite si on devrait dire trois familles ça serait les fruits et légumes, les protéines parce que c'est important aussi sans oublier les graisses non plus euh ouais c'est dur de vraiment spécifier enfin de vraiment en retirer trois parce que c'est vraiment un équilibre quoi.

Et d'après toi quels sont les aliments à éviter ?

Ah beh ça les graisses saturées ouais c'est sûr donc dans les charcuteries, les pâtisseries, les sucres simples.

Est-ce que, d'après toi, il se peut qu'il y ait des représentations autour d'un aliment ?

Moi on m'a dit un jour que la viande rouge il ne fallait pas en manger car il y avait des déchets qui peuvent provoquer des déchirures, t'en penses quoi ?

Oui c'est sûr que la viande rouge par exemple dans la semaine c'est très bon d'en manger car c'est quand même une source de fer importante, il y a pas mal de vitamines aussi qui sont essentielles mais près le soir d'une compétition, ton organisme est déjà chargé d'acides etc. si

on vient lui remettre des acides par-dessus c'est pas génial parce que ça fait un travail supplémentaire pour la digestion. Là le but c'est de refaire les stocks et de ne pas éparpiller son énergie un petit peu partout. C'est dans ce sens là que je le vois.

Et toi tu as des petits rituels avant une compétition ou est-ce que tu en as entendu parlé ?

Comme par exemple se prendre une cuite...

Ça j'ai pas entendu mais c'est vrai que chez les cyclistes il y a la croyance de manger un kilo de pâtes la veille. Mais bon c'est surtout l'avant-veille que ça compte et dans la semaine. C'est un équilibre qui se fait au jour le jour. Donc c'est vrai oui il y en a qui s'empiffre qui font taboulé après c'est des pâtes et puis après je vais mettre un peu de riz au lait, voilà c'est l'excès par excellence.

Et puis il y a aussi très longtemps dans le vélo, c'était pour finir la course tu prends une bière avec du sucre et ça donne de l'énergie. Oui il y a des trucs c'est un peu spécial.

Vous en parlez entre cyclistes sur ce qu'il faut manger, ce qu'il faut faire ?

Ben disons que au début... enfin moi j'ai plusieurs situations.

La situation dans le club, je suis avec des filles qui commencent à courir qui n'ont pas trop d'expériences qui peuvent avoir une trentaine d'années mais qui n'ont pas forcément beaucoup plus d'expériences.

Après il y a le niveau au-dessus quand c'est les sélections pour aller aux championnats de France, là c'est chacun sait un petit peu plus ce qu'ils doivent faire. Et en équipe de France, c'est vrai qu'on a souvent pendant les stages des réunions avec des intervenants médecins, des nutritionnistes donc plus le niveau il est élevé plus on a des informations puisque c'est un élément de la performance indispensable. Donc après c'est vrai qu'au club quand je cours pour le club on voit des trucs c'est assez aberrant mais c'est pour ça que nous dans notre club on a un médecin qui est référent qui fait des interventions, on va le voir régulièrement avec l'équipe de soins et c'est là aussi qu'il donne des conseils. Ça passe aussi par là pour essayer que tout le monde ait un peu de connaissance.

Nous allons maintenant parler de ta vie, j'aimerais que tu me décrives une journée type.

Une journée type. Ce n'est pas forcément évident. Une semaine peut-être parce que ça dépend des journées d'entraînement. C'est vrai que nous par exemple la saison des courses de c'est de février à octobre. Donc avant, il y a des entraînements plus ou moins souvent. Et dans la saison, c'est parfois du six jours sur sept et même des fois du bi-quotidien. Moi en général le lundi, si j'ai couru le dimanche, si j'ai cours je vais en cours, ensuite j'essaye d'aller faire une petite récup assez tranquille. Le mardi en général c'est une séance assez dure puisque là on a souvent récupéré. Mais bon voilà c'est toujours pareil, c'est en fonction des cours.

Est-ce que les cours seront aménagés pour toi ?

Là non, on ne peut pas vraiment parler d'aménagement. En fait, on a choisi au début de l'année si on part pour un an ou deux ans. Moi j'ai choisi de le faire sur un an. Pour l'instant c'est en passe d'être validé. Il me reste un module de pratique à faire, apparemment c'est plutôt dans la poche. On ne peut pas parler d'aménagement, mais cela me permet quand même de ne pas rater trop de cours bon là c'est vrai que avec la saison qui s'accélère ce n'est pas vraiment évident. Tu loupes des cours, on est assez nombreux donc c'est facile à rattraper par contre, si c'est des modules, on prend un livre et on recopie. Voilà c'est assez souple pour moi quand même.

Et est-ce que tu penses courir après le temps ?

c'est vrai que quand on est dans un entraînement on sait qu'on a juste deux heures et qu'après il faudra faire les étirements cinq minutes et la douche cinq minutes pour pouvoir être après pile poil, c'est vrai que c'est une situation pas du tout agréable. C'est pas la même qualité. Mais ça m'arrive pas très souvent. Ça va je peux pas dire que je sois trop stressé. Mais par

contre, ce n'est pas forcément évident. Le système de l'école de kiné pour les sports ça m'étonnerait que ce soit très facile. Ils ont entraîné tous les après-midi ou si c'est le matin c'est pas...

Le midi tu manges chez tes parents ?

On a un foyer à l'école de kiné et on a tout ce qu'il faut. En général, j'amène ma gamelle et je fais réchauffer sur place donc ça va.

Est-ce que l'alimentation est un aspect important pour toi ?

En règle générale, tout au long de l'année. C'est vrai que ma mère fait très bien la cuisine, mes parents sont aussi sportifs. Ce n'est vraiment pas une contrainte de faire à manger comme il faut on a le plaisir de bien manger. Bon là, en ce moment, c'est vrai que je fais très attention sur les quantités, puisque la qualité souvent elle y est mais en ce moment c'est un sujet où il faut pas trop me titiller dessus.

Est-ce que l'alimentation est une priorité dans l'organisation de ta journée ?

Non non non.

Combien de fois manges-tu par jour ?

Là, en ce moment, j'ai supprimé les collations après l'entraînement. En général, en rentrant de l'entraînement, c'est vrai que je prenais une collation. Mais là, je fais trois repas par jour. Mais je pense, que ce sera le système, je me prendrai plus de collation.

Est-ce que ta mère, en faisant des courses, fait attention à ce que tu dois manger ?

Non, c'est vrai, c'est moins souvent qui rajoute. Des fois je n'avais pas assez à manger le soir, et je demandais si c'était possible d'en avoir plus. Après, c'est vrai que les compléments comme la levure de bière des trucs comme ça, je le mets sur la liste, et après comme ça tout le monde en mange. Ils trouvent ça bon.

Peux-tu me dire ce que tu as mangé hier ?

Hier, on a fait un entraînement le matin. Au petit déjeuner, je prends toujours le même petit déjeuner, c'est un yaourt avec des céréales, un bol de thé et des tartines de confiture. C'est à peu près quatre tartines en général. Ensuite à l'entraînement, je prends de l'eau à volonté. Le midi il y a eu salade composée avec du germe de blé. Ensuite c'était poisson en sauce avec du riz et des brocolis, après je me suis autorisé un petit peu de fromage et en dessert il y avait un crumble aux fruits rouges. En rentrant de l'entraînement, je prends souvent de l'eau gazeuse aussi. Et le soir, s'étaient pizzas maison en entrée et il faut préciser car c'est ma mère qui la fait et je sais ce qu'il y a dedans. Donc là, c'est sauce tomate maison, la pâte est faite à base d'huile d'olive et de la farine complète, avec mimolette, un fromage frais et emmenthal. Ensuite, le tajine d'agneau avec des amandes, des abricots, des pruneaux, de la semoule. En dessert, j'avais fait « un gâteau cycliste », c'est une recette que j'ai essayée pour manger sur le vélo. Il y a des fruits secs, céréales complètes. C'est une collègue d'entraînement qui m'en a parlé elle l'a vu sur un magazine spécialisé.

Tu bois combien de bouteilles d'eau par jour ?

En bouteille, au moins une. À l'entraînement, je bois 2 bidons, ce qui fait à peu près 2 litres et demi.

Penses-tu que ton alimentation est équilibrée ?

Équilibrée en qualité c'est sûr, la j'ai réduit la quantité et cela à l'air plutôt efficace, car en quantité cela devait être un petit peu trop important.

Y a-t-il des aliments auxquels tu es attaché ?

Alors moi, j'aime bien faire des pâtisseries. Je suis fan des gâteaux, pas forcément des choux à la crème mais les gâteaux j'aime bien ça les faire. Donc ça a quand il faut les enlever ce n'est

pas facile, mais les gâteaux industriels ça ne me gêne pas trop. Des frites, ça fait un petit moment que j'en ai pas mangé. Mais ça ne me dérange pas trop.

Lesquels as-tu du mal à enlever ?

Le fromage, le bon fromage, pas forcément en quantité mais j'aime bien la qualité. Tout ce qui est fruit sec, amandes, amandes grillées etc.

Un vrai petit déjeuner pour toi c'est quoi ?

Moi j'aime bien rajouter du bacon, des oeufs, et puis après le petit déjeuner traditionnel.

Un vrai repas de midi, pour toi, c'est quoi ?

En ce moment, les soupes c'est pas trop ça mais pourquoi pas parce que après une course par exemple ç'est bien pour se réhydrater. La construction du plat pour moi c'est toujours viande ou poisson, un féculent et un légume. Oui oui, je prends un dessert.

Et le repas du soir ?

Le repas du soir, c'est un peu comme le repas de midi. Après le fromage, c'est soit le midi soit le soir, j'évite de faire les deux.

Pour toi quels sont les aspects négatifs et positifs de ton alimentation ?

Le point positif, c'est que l'alimentation n'est pas une contrainte pour moi. C'est un plaisir, j'ai la chance d'avoir ma mère qui fait super bien à manger. J'arrive aussi à contrôler ce que je mange. Ça me permet d'aller plus vite dans les bosses. En points négatifs euh non ça va, car si je suis invité chez des amis, même si c'est raclette, bon c'est sûr que si c'est la veille de la course je vais pas aller chez eux parce qu'en général on se couche pas très tôt mais même si c'est raclette cela ne me dérangera pas plus parce qu'on a le droit de manger un peu de tout et le tout c'est que ça soit au bon moment.

D'après quels critères juges-tu ton alimentation ?

Déjà, quand on connaît un peu la pyramide des aliments, en quantité je pense que cela correspond puisque il y a un petit peu toutes les familles des aliments. J'ai l'impression d'être moins malade que les autres, j'ai pas l'impression d'avoir des manques, enfin, quand je vois un aliment, je sais qu'il y a des fois des envies qui montrent qu'il y a une baisse ou une carence, ça j'ai pas l'impression. Enfin si, il y a des moments où je l'ai ressenti avec des fruits secs des noix des trucs comme ça surtout aux arrivées des courses, on le sent vraiment. Mais en temps normal ça ne me manque pas.

Fais-tu un régime spécial ?

En fait, je n'aime pas le mot régime mette dans le sens où je regarde ce que je mange et que ce n'est pas une obsession oui on peut dire que je fais un régime. Si vraiment le sport me faisait vivre, si j'avais un employeur qui me disait qu'il ne faut manger que des pommes de terre bouillies, je le ferai. La sachant que c'est un plaisir pour moi...

Qui t'a donné les bases de ce régime ?

Je pense ce que c'est l'éducation parentale, déjà ça joue vraiment. Ensuite, plus on part d'une branche qui est proche du modèle théorique, moins il y a d'ajustements à faire. Après c'est par petites touches, par exemple on me dit que j'ai carence en fer, donc il faudrait peut-être que je mange plus d'abats. Où je prends des cachets mais c'est vrai que pour moi prendre des cachets ce n'est pas la solution. Quand le médecin me dit que je manque de magnésium, j'essaie de le porter avec des fruits secs. Soit ça marche soit ça marche pas mais au moins on aura essayé avec l'alimentation. La première des médecines c'est l'alimentation il ne faut pas l'oublier.

Et ton entraîneur, il te dit ce qu'il faut faire ?

Mais, quand on est en déplacement, c'est sûr qu'il a son mot à dire. Avant une course, j'avais pris rigoler et une banane, le riz au lait était la réserve glucidique et la banane pour le fruit. Il m'a dit attention en parce que les deux sont trop caloriques. Après ce n'est pas forcément des remarques pour te faire plaisir. C'est vrai que de temps en temps un regard extérieur c'est bien pour guider.

Modifies-tu ton alimentation avant pendant et après les compétitions ?

Disons que ce n'est pas forcément des concrètes, c'est faire un peu attention, c'est facile de rajouter des féculents avant la course. La veille, je vais essayer d'éviter de manger un cassoulet mais si il y a de la viande rouge j'en mangerai, c'est pas un problème. Il faut aussi faire attention à bien se gratter. Le jour de la compétition, la je sais que même si je mange trois heures avant un truc vraiment trop gras ou un truc que je sais que je digère pas, là ça ne passera pas. Après la course, en général, on sent qu'on a soif, ensuite il suffit d'éviter de trop chargé pour la digestion. J'essaie de faire attention oui, je ne vais pas faire un festin le soir.

Il t'arrive de prendre des compléments alimentaires ?

Il y a un certain moment oui, le médecin, moi j'ai une carence chronique en fer donc je prends du fer. Après en automédication pas souvent.

T'en penses quoi des compléments alimentaires ?

Quand on a une alimentation équilibrée, les prendre au long cours, ce n'est pas très nécessaire. Ensuite, quand tu as un manque qui est avéré, essayez d'abord de le corriger en modifiant son alimentation, après si cela ne passe pas, on recourt aux médicaments. Ce n'est quand même pas la meilleure solution non plus.

Est-ce qu'il t'arrive de boire de l'alcool ?

Non non, pas jamais. Un verre de champagne pour fêter quelque chose c'est toujours sympa mais sinon en temps normal non.

Pour ta santé, à qui fais tu le plus confiance pour recevoir des conseils ?

Le médecin du club, le médecin de l'équipe de France, on peut leur poser pas mal de questions. Après en étant en école de kiné, c'est vrai qu'on a pas mal de sources d'information. On a une bibliothèque qui est très dense.

Et ta relation avec ton entraîneur, comment la juge-tu ?

Pour moi, c'est un ami avant tout. Je connais très bien sa famille, ses enfants, ce n'est pas une relation professionnelle « entraîneur entraînée ». C'est vraiment une relation amicale.

Avec tes amis d'entraînement, arrives-tu de discuter sur votre alimentation, les compléments ?

Alors là c'est plutôt l'inverse, c'est plutôt moi qui leur dis attention. Au début de l'année, il y avait une lubie, c'était roulé à jeun. Pour moi, c'est une connerie monumentale. C'est vrai qu'il y en a qui m'ont expliqué en disant « oui mais tu comprends, pour ton organisme... » Il existe c'est vrai des théories un petit peu enfin ce n'est pas vraiment scientifique. Soi-disant ça déttoxique l'organisme. Mais c'est des idées qui ne sont pas vraiment basées sur des faits concrets. C'est les théories un peu bidon.

Alors là je suis allé chercher des articles de journaux, dans les magazines de cyclisme, pour leur démontrer que ce n'était pas bien. Le maintien du club, aussi, leur a-t-il derrière qui ne fallait pas le faire.

Est-ce que ton entraîneur a déjà fait des remarques sur ton poids ?

Oui, en vélo, le poids c'est quand même un élément contre lequel on lutte dès qu'il y a une bosse. Toute la différence se fait pratiquement sur ça. C'est vrai que j'ai pris conscience que 95 % de l'entraînement, de l'alimentation, je le faisais bien et c'est vrai que je flinguai un peu mes chances en ayant trois kilos en trop. C'est toujours bien quand il y a une personne extérieure qui tu le dis. C'est plus motivant. En plus l'entraîneur de l'équipe de France disait la même chose, donc je n'ai pas pensé que c'était mauvais pour moi. Ce n'était pas au point de devenir anorexique quand même. Il me l'a dit pour moi.

Et est-ce qu'il t'a conseillé sur ta perte de poids ?

Oui, en fait, on a modifié le plan d'entraînement, on a fait plus de sorties longues, comme ça ça aide. Faire un régime pour faire un régime ça sert à rien donc c'était l'association de plusieurs paramètres. Faire attention à l'alimentation, à l'entraînement, bien si gratter et voilà. Et puis après ça vient progressivement, parce que tout d'un coup c'est la fatigue assurée.

Merci d'avoir répondu aux questions, si j'ai de la question, est-ce que je pouvais te recontacter ?

Oui pas de problème.

Entretien Sportif de Haut Niveau 3

Lieu : Maison du Judo
Homme Judo

Horaires : 14h30-15h15

J'aimerais en savoir plus sur toi, quel âge tu as, où tu habites, enfin tout quoi ?

J'habite à Jolimont, dans un appartement. J'ai 18 ans. J'ai passé quatre ans en sport-études à Bordeaux, et cette année je suis monté sur Toulouse. Je suis lycéen je suis en première. Je fais du judo.

Maintenant, j'aimerais savoir tout sur ton parcours sportif, qui fait du judo depuis combien de temps ?

Ça fait depuis l'âge de quatre ans et demi que je fais du judo. Avant j'étais à Castelsarrasin, mes parents habitent à Castelsarrasin. Je m'entraînais à Castel et depuis l'âge de 14 ans je suis parti à Bordeaux en sport-études. Je m'entraînais le lundi quatre heures, le mardi trois heures, enfin le mardi et le jeudi c'était un entraînement biquotidien. C'était une nouvelle expérience.

Que faut-il faire, d'après toi, pour être sportif de haut niveau ?

S'entraîner, il faut s'entraîner, il faut en avoir envie, il faut vraiment que l'on ça dans la tête. Parce que même si tant n'a pas envie, c'est tous les jours, il faut vraiment en avoir envie. Entraînement, entraînement, entraînement...

Est-ce qu'une hygiène de vie permet d'arriver au plus haut niveau ?

Oui et ça c'est sûr. Il ne faut pas faire la fête tout temps, il ne faut pas... C'est sûr que si on a des contacts importantes, sur le niveau de vie il faut gérer le quotidien. Ne pas se coucher tard, enfin... Surtout aussi sur le niveau alimentation, en étant judoka je fais des régimes et c'est vrai que des fois c'est dur.

Donc, pour toi, hygiène de vie ce n'est pas sortir, c'est bien manger?

Oui bien sûr, on peut sortir, on peut faire la fête mais bon ça plus important quand même. C'est super important.

Quels sont pour toi les aliments essentiels qu'il faut manger pour être sportif de haut niveau ?

La viande rouge, les pâtes, les féculents, pour moi il faut manger varier. C'est sûr que quand on est au régime c'est pas trop évident mais il faut vachement varier. Il y a beaucoup de restrictions sur l'eau. On peut pas boire 1 litre et demi comme il faudrait. Des fois, trois jours avant la compétition, j'arrête de boire. Si c'est vraiment quelque chose... Sinon on ne sera jamais au poids. Mais bon c'est moi qui le veux. Si vous voulez, au judo en a une catégorie de poids bien précise, il faut vraiment la respecter. Et il y a des choix à faire. Donc, il faut pas trop manger, une semaine avant commence à ralentir en général. Si on veut vraiment être au poids, il faut passer à la vitesse supérieure.

Quels sont les aliments à éviter ?

Trop en quantité c'est le pain. C'est moi, après si c'est juste ou pas je sais pas. Mais je sais que moi je ne mange pas trop de pain parce que sinon on prend de suite. Après il vaut mieux boire de l'eau, pas les sodas les choses comme ça. À éviter vraiment, le bonbon tout ce qui les sucreries tout ça. Éviter le chocolat est tout ça.

Pourquoi la viande rouge pour toi est-elle un aliment essentiel ?

Si je ne me trompe pas, il y a vachement de protéines, et tout ce qui est protéiné, pour le judo, c'est vachement important. C'est pour avoir du muscle pour tout ça.

Et est-ce que tu as des rituels pour être au poids avant les compétitions ?

Pour être au poids, courir. Je vais courir en habillant, en mettant trois pulls quand il fait chaud. Là, on peut arriver à perdre un kilo et demi. Ça fait gagner du temps. Il faut pas trop le faire sinon on est épuisé.

Et tu as déjà entendu parler que on prenait une cuite la veille d'une compétition, cela pouvait marcher très bien ?

Au judo c'est impossible.

Nous allons maintenant parler plus concrètement de ta vie, j'aimerais savoir comment se passe ton quotidien ?

Je me lève le matin à 7 h 30 à peu près, je vais au lycée. Je mange à midi chez moi, des fois au lycée. Mais j'aime bien tout ce qui est salade, salade de thon. Après je vais en cours, et le soir c'est l'entraînement, de 18 heures jusqu'à 21 h 30.

Le lundi, on court et après c'est judo. Le mardi, c'est courses et muscu. Le mercredi, c'est muscu et judo. Le jeudi c'est comme mardi et le vendredi c'est judo. Après le samedi, je fais de la natation. Pour évacuer.

Est-ce que c'est important pour toi d'abord une alimentation équilibrée ?

Oui, c'est super important. Pour tous, pour se sentir bien, pour être le meilleur possible.

C'est une priorité dans l'organisation de tes journées ?

Oui, je calcule tout. Je ne calcule pas les calories parce que je ne m'y connais pas mais je calcule surtout le nombre de grammes. Une mode dont ça fait 100 g et plein de choses qui fait que, moi je fais en sorte de manger 600 g. 600 g de tout sauf l'eau quand je ne suis pas au régime. Après, quand arrive le jour des compets, 3/4 jours avant, je mange une pomme. Ça m'est déjà arrivé.

En règle générale, tu fais combien de repas par jour ?

Trois, je ne goûte pas. Des fois, je prends un chocolat au carré de chocolat. Sinon j'évite.

Tu vis tout seul dans ton appartement ?

Oui je vis tout seul.

Tu fais les courses à peu près combien de fois par semaine ?

Une à deux fois par semaine, non pardon, une fois par semaine ou une fois toutes les deux semaines. Je les fais à Auchan.

Peux-tu me dire ce que tu as mangé hier, du petit déjeuner jusqu'au coucher ?

Au petit déjeuner, je me suis fait des œufs, j'ai mangé deux yaourt et j'ai bu un café. À midi, saucisses grillées, haricots verts et charcuteries. Je suis beaucoup charcuterie. Et j'ai fini par deux yaourts.

Qu'est-ce que tu as bu quelque chose ?

Un coca. J'ai une compétition dimanche, donc là en général je me lâche. Je me lâche trois quatre jours. Pour le soir, j'ai mangé quoi ? J'ai mangé une salade de pâtes, dedans il y avait du jambon, du fromage, du thon. Elle pesait 380 g. Et ensuite, j'ai mangé deux yaourts.

Toujours par deux les yaourts ?

Oui toujours par deux, le matin, midi et le soir.

Combien de bouteilles d'eau bois-tu par jour ?

Je bois un litre et demi voire trois si on compte les entraînements. Déjà, à l'entraînement je bois deux litres. Et après, en période de régime, je ne bois pas beaucoup. La plupart du temps, deux jours avant je ne bois pas d'eau. Pendant les régimes, le plus dur c'est long. La faim on peut s'en passer. Dans la tête, l'eau c'est super dur. J'ai tout le temps soif. On ne pense qu'à ça.

Tu dis « on », il n'y a pas que toi qui fait ce genre de régime ?

Oui, j'ai d'autres copains du judo qui font ce régime. On est deux. On est vraiment que tous les deux à faire de gros régimes.

Pour toi, c'est quoi un vrai petit déjeuner ?

C'est des tartines de dollars avec du Nutella, café, œuf, bacon et yaourt.

Un vrai repas de midi ?

Frites avec steak haché, vraiment c'est ce que j'aime bien. Les saucisses sèches et des yaourts.

Et le soir ?

Pâtes avec du poulet et charcuteries et yaourt et fromage des fois.

Qu'elles sont pour toi les points positifs et négatifs de ton alimentation ?

Ce que je fais très mal, c'est que je ne gère pas du tout. Au lieu de faire un régime sur très long terme, je fais un régime sur une semaine. C'est vrai que c'est pas bien.

Sur les points positifs, c'est vraiment varié. J'essaye de varier tout ce que je peux.

Aurais-tu des aliments à enlever de ton alimentation ou pas ?

Charcuterie, il faut vraiment que j'en mange moins. Ce n'est pas super sain. Pour un sportif, ce n'est pas énorme.

Et est-ce que tu devrais ajouter quelque chose à ton alimentation, quelque chose que tu n'aimes pas mais que tu sais qu'il faudrait manger ?

Non, franchement non.

Sur quels critères tu te base pour savoir si tu manges bien ou mal ?

A force, ça fait depuis l'âge de 10 ans que je fais du judo et que je fais des régimes. Je commence à avoir l'habitude, je commence à connaître mon corps. Je sais ce qui me fait vachement prendre, certains vont manger des choses et ça leur fait moins prendre et moi ça va me faire super grossir. Je connais mon corps à peu près.

Qui te dit de faire ce régime ?

C'est moi, c'est moi qui veux faire ce régime. C'est pour moi, pour être meilleur dans ma catégorie.

Et tu en parles avec ton entraîneur de savoir ce qu'il faut manger ?

Oui, on a parlé. On a parlé. Mais bon, je sais, je commence à savoir vraiment ce qu'il faut vraiment éviter. Je sais à peu près. Chez moi, il n'y a pas grand-chose qui fait... Il n'y a pas de bonbons, pas de sucreries... déjà ça limite.

Tu modifies dans l'alimentation avant, pendant, et après la compétition.

Pendant la compétition, je bois, c'est la première chose après s'être pesé. Mais pas trop boire, parce qu'après si on boit trop on ne peut plus. Après, pâtes de fruits, sucres... C'est boissons énergétiques, l'Isostar.

Le soir, par contre, on se lâche. Des fois, on mange presque malsain. On mange tout ce qu'on peut.

Et le jour d'après la compétition que fais-tu ?

Il faut manger beaucoup de pâtes, de féculents.

Et toi le fais-tu ?

Oui il n'y a pas de problème je le fais. C'est pour reconstruire le muscle apparemment.

Ton entraîneur ne te dit pas ce qu'il faut faire ?

Si, il donne des conseils. Mais bon, maintenant avec l'expérience je sais ce qu'il faut faire.

Dans le sport-études où j'étais, on avait des cours de nutrition. Ils nous ont dit quelques trucs. Mais bon on aurait préféré qu'ils nous suivent. Ils nous ont pas suivi.

Et tu regrettes ça ?

Bah oui c'est vrai que c'est important de bien manger.

Et ton entraîneur ne t'a jamais fait de programmes ?

Je ne lui ai jamais rien demandé parce que moi je me le fais. Je n'ai rien demandé non. Mais bon c'est vrai qu'il nous dit quelques conseils.

Est-ce qu'il t'arrive de prendre des compléments alimentaires ?

Des vitamines, tout le temps oui. De octobre à maintenant là, je prends du Berocca.

Qui t'a donné ces compléments alimentaires ?

Le médecin.

Pourquoi tu as besoin de prendre ses compléments alimentaires ?

Parce que je me sentais fatigué, pour éviter la blessure il faut les prendre. Ça ne peut faire que du bien. Si on n'en prend pas trop, ce n'est pas dangereux. Donc bon, tant qu'à faire.

Est-ce qu'il t'arrive de boire de l'alcool ?

Oh ça m'arrive. A souvent, la dernière fois que j'en ai bue était en janvier, non les vacances de février. Après ma carrière sportive plus tard je boirai.

En qui fais tu le plus confiance pour tes problèmes de santé ?

Quand je vais pas bien, je reste seul, je reste dans mon lit. Ça se sent donc je fais rien. Mais je vais pas en parler, peut-être à mes parents. Mais c'est tout. Mais quand le corps ne va pas bien, je vais voir mes parents. Ma mère est infirmière.

Et ton entraîneur ?

Ah si, il me dit de me reposer.

Un entraîneur te fait souvent des remarques sur ton poids ?

Oui, il surveille. On a des balances au club...

Et est-ce que tu as vu des gens qui arrêtaient de manger pour être au poids ?

Non, il n'y a pas d'anorexie. Par contre, des gens qui se font vomir oui. Se faire vomir pour être poids oui.

Et toi tu t'es déjà fait vomir pour être poids ?

Oui, une fois, j'ai essayé mais je n'y suis pas arrivé. Mais je n'avais rien dans le ventre.

Comment tu juges ta relation avec l'entraîneur ?

Très bonne, on parle de tout. Ce n'est pas comme au sport-études. C'était vraiment l'entraînement et c'est tout, on n'avait aucun rapport. C'était le rendement. Et là c'est vrai que ça change. Ici on nous suit les études.

Merci beaucoup.

Questionnaire

Questionnaire sur l'alimentation des Sportifs de Haut Niveau

Bonjour,

Ce questionnaire est anonyme, il a pour objectif de connaître les habitudes alimentaires des Sportifs de Haut Niveau de Midi Pyrénées. Ce travail est réalisé conjointement par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et Sports de Midi Pyrénées et l'Université de Toulouse-Le Mirail.

Merci de votre collaboration.

Q1 : Vous êtes :

Femme Homme

Q2 : Quel est votre âge ? ____ ans

Q3 : Quelle discipline sportive pratiquez-vous à haut niveau ? _____

Q4 : Vous habitez :

Seul	
En couple	
En colocation	
Chez vos parents	
En internat	
Autre, précisez :	

Q5 : Etes-vous sportif à temps plein ?

Oui Non

Si non, vous êtes :

Etudiant Scolaire	
En quelle classe ?	
Etudiant Universitaire	
En quelle année ?	
Vous travaillez	

Si vous travaillez, quelle est votre profession ? _____

Vous travaillez :

A plein temps A temps partiel

Q6 : Etes-vous actuellement dans un pôle ?

Oui Non

Q7 : Avez-vous déjà été :

	Oui	Non
Dans un pôle		
Dans une autre structure d'accès au haut niveau		

Q8 : Combien d'entraînement avez-vous par semaine ? _____

Q9 : Vous faites combien d'heures d'entraînement par semaine ?

Moins de 2 heures	
De 2 heures à 4 heures	
De 4 heures à 6 heures	
De 6 heures à 8 heures	
De 8 heures à 10 heures	
10 heures et plus, précisez	
Ne sait pas	

Nous allons maintenant parler de votre **alimentation**. Nous nous intéresserons d'abord à l'alimentation que vous considérez idéale pour un sportif de haut niveau, et par la suite à ce que vous avez réellement mangé hier.

Q10 : Pour vous un vrai petit déjeuner de sportif de haut niveau qui pratique votre discipline doit comprendre :

Plusieurs réponses possibles

Café	
Thé	
Lait, boisson à base de lait, lait chocolaté	
Sucre	
Jus de fruit	
Fruit	
Tartine (pain, biscottes)	
Beurre	
Confiture, miel	
Viennoiserie (croissant, chocolatine, pain aux raisins)	
Gâteau, pâtisserie	
Fromage	
Yaourt	
Margarine	
Céréales, muesli, corn flakes	
Complément salé	
Autres : précisez	

Q11 : Pour vous un vrai repas de midi c'est :

Une seule réponse possible

Entrée+Plat garni+Fromage+Dessert	
Entrée+Plat garni +Dessert	
Entrée+Plat garni	
Plat garni+Dessert	
Grosse entrée (faisant office de plat principal) +Dessert	
Plat unique (plat garni ou pizza ou pâtes)	
Entrée+Dessert	
Autres formules, précisez :	

Q11Bis : Pour un vrai repas de midi de sportif de haut niveau qui pratique votre discipline doit comprendre...

Plusieurs réponses possibles

Pain	
Charcuterie	
Légumes, crudités	
Un plat à base de :	
- Poisson ou	
- Viande rouge ou	
- Volaille, viande blanche	
Riz, pâtes, lentilles, pommes de terre	
Pizza, quiche	
Sandwich ou hamburger ou panini	
Fromage	
Yaourt, dessert lacté	
Fruit	
Jus de fruit	
Boisson alcoolisée	
Boisson sucrée	
Gâteau, pâtisserie, glace	
Autres, précisez :	

Q12 : Pour vous un vrai repas du soir c'est...

Une seule réponse possible

Entrée+Plat garni+Fromage+Dessert	
Entrée+Plat garni +Dessert	
Entrée+Plat garni	
Plat garni+Dessert	
Grosse entrée (faisant office de plat principal) +Dessert	
Plat unique (plat garni ou pizza ou pâtes)	
Entrée+Dessert	
Soupe/potage+Plat garni	
Soupe/potage+Dessert	
Soupe/potage+Plat garni+Fromage+Dessert	
Soupe/potage+Plat garni+Dessert	
Autres formules, précisez	

Q12Bis : Pour vous un vrai repas du soir pour un sportif de haut niveau qui pratique votre discipline doit comprendre...

Plusieurs réponses possibles

Pain	
Charcuterie	
Légumes, crudités	
Un plat à base de :	
- Poisson ou	
- Viande rouge ou	
- Volaille, viande blanche	
Riz, pâtes, lentilles, pommes de terre	
Potage/soupe	
Pizza, quiche	
Sandwich ou hamburger ou panini	
Fromage	
Yaourt, dessert lacté	
Fruit	
Jus de fruit	
Boisson alcoolisée	
Boisson sucrée	
Gâteau, pâtisserie, glace	
Infusion	
Autres, précisez	

Q13 : Vous arrive t'il de manger entre les repas ?

Oui Non

Si non, passez à la question Q17**Q14 : Prenez-vous une collation dans la matinée ?**

Oui Non

Si oui, cette collation contient généralement...

Plusieurs réponses possibles

Une boisson chaude (thé, café, chocolat)	
De l'eau	
Du jus de fruit	
Du soda	
Barres de céréales	
Viennoiseries, gâteaux	
Fruit, compote	
Yaourt, produits laitiers	
Autres, précisez :	
Ne sait pas	

Q15 : Prenez-vous une collation dans l'après-midi ?

Oui Non

Si oui, cette collation contient généralement...

Plusieurs réponses possibles

Une boisson chaude (thé, café, chocolat)	
De l'eau	
Du jus de fruit	
Du soda	
Barres de céréales	
Viennoiseries, gâteaux	
Fruit, compote	
Yaourt, produits laitiers	
Du pain	
Du fromage	
Du jambon	
Autres, précisez...	
Ne sait pas	

Q16 : Prenez-vous une collation dans la soirée ?

Oui Non

Si oui, cette collation contient généralement...

Plusieurs réponses possibles

Une boisson chaude (thé, café, chocolat)	
De l'eau	
Du jus de fruit	
Du soda	
Barres de céréales	
Viennoiseries, gâteaux	
Fruit, compote	
Yaourt, produits laitiers	
Du pain	
Du fromage	
Du jambon	
Autres, précisez...	
Ne sait pas	

Q17 : Reconstruction de la journée alimentaire de la veille, si vous vous êtes entraîné ou rappel de la journée alimentaire lors de votre dernière journée d'entraînement.

Nous allons maintenant nous intéresser à ce que vous avez mangé durant la journée d'hier, si vous avez eu entraînement.

Sinon, nous parlerons de votre dernière journée d'entraînement. Je vais vous demander de me décrire vos différentes consommations, alimentaires, solides et liquides, depuis votre première prise du matin, ainsi que l'heure, le lieu de ces prises et aussi vos horaires d'entraînements.

Petit-déjeuner

Heure	Contenu	Lieu

Horaire de l'entraînement du matin : _____

Durant la matinée

Heure	Contenu	Lieu
1		
2		

Repas de midi

Heure	Contenu	Lieu

Horaire de l'entraînement de l'après-midi : _____

Durant l'après-midi

Heure	Contenu	Lieu
1		
2		

Repas du soir

Heure	Contenu	Lieu

Horaire de l'entraînement du soir : _____

Après le repas du soir

Heure	Contenu	Lieu
1		
2		

Q18 : Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est bonne ?

Très bonne	
Bonne	
Médiocre	
Mauvaise	
NSP	

Q19 : Quels sont les aliments ou boissons essentiels lorsque l'on est sportif de haut niveau ?

Citez-en 3, du plus important au moins important

1	
2	
3	

Q20 : Quels sont les aliments ou boissons à éviter lorsque l'on est sportif de haut niveau ?

Citez-en 3 du moins mauvais au plus mauvais

1	
2	
3	

Q21 : Pour vous, un sportif de haut niveau qui pratique votre discipline doit consommer par jour :

Plusieurs réponses possibles

	0 fois	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois	6 fois et plus	Ne sait pas
Des céréales								
Du lait								
Du café, du thé								
De la confiture, du miel								
Du pain								
Du beurre								
Des apports protéiniques d'origines animales (œufs, viandes, poissons)								
Des légumes								
Des légumes secs								
Des féculents (blé, riz, pâtes...)								
Des apports protéiniques d'origine végétales (soja...)								
Du fromage								
Des yaourts et laitages								
Des fruits								
De l'huile								
Des vitamines								
Des poudres protéiques								
Autres, précisez :								

Q22 : Pour vous, un sportif de haut niveau qui pratique votre discipline doit consommer par semaine :

	0 fois	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois	6 fois et plus	Ne sait pas
De la viande rouge								
De la viande blanche								
Du poisson								
Des œufs								
Des poudres protéiques								

Q23 : Pour vos repas qui s'occupe de faire les courses alimentaires ?

Vous-même	
Votre conjoint	
Vos parents	
Autres, précisez :	

Q24 : Où allez vous faire vos courses alimentaires ?

Classez les deux réponses où vous achetez la plupart de votre alimentation

Marché	
Petits magasins de quartier spécialisés (boucheries, fromageries...)	
Petites épicerie de quartier	
Supermarché / Hypermarché (Carrefour...)	
Hard discount (Lidl, Leader Price...)	
Dons des parents	
NSP	

Q25 : Vous arrive t-il de faire la cuisine ?

Jamais	
De temps en temps pour les repas quotidiens	
De temps en temps pour les repas festifs	
Très souvent	

Q26 : En règle générale, qui fait la cuisine chez vous ?

Vous-même	
Votre conjoint	
Vos parents	
Autres, précisez :	

Q27 : Vous arrive t-il de boire de l'alcool ?

Jamais	
Moins d'1 fois par mois	
2 fois par mois	
1 fois par semaine	
Tous les jours ou presque	

Q28 : Vous arrive t-il de prendre des compléments alimentaires ou des vitamines ?

Oui, tous les jours de l'année	
Oui, en cure	
Non	
Ne se prononce pas	

Q29 : Si vous prenez des compléments alimentaires ou des vitamines, qui vous a donné des conseils à ce sujet ?

Classez les 3 réponses qui sont pour vous les plus importantes (1 est le plus important)

Votre famille	
Un médecin non spécialisé en nutrition	
Un médecin nutritionniste	
Un diététicien	
Recherche personnelle	
Un autre athlète	
Un entraîneur	
Un kinésithérapeute/ostéopathe	
Un pharmacien	
Autres, précisez :	

Q30 : Vous buvez le plus souvent :

Classez les 3 réponses qui sont pour vous les plus importantes (1 est le plus important) et précisez votre consommation quotidienne en litre.

	Conso. en litres
De l'eau plate	
De l'eau gazeuse	
Du café, du thé	
Des jus de fruits	
Du soda	
Des boissons light	
Des boissons de l'effort	
De l'eau avec du sirop	
Autre, précisez :	

Q31 : Jugez-vous votre alimentation comme idéale ?

Oui, tout le temps	
Oui, la plupart du temps	
Non, la plupart du temps	
Non, pas du tout	
Ne sait pas	

Q32 : Pour vous, une alimentation équilibrée et variée permet :

	D'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas d'accord du tout	Ne sait pas
D'être performant					
D'éviter les blessures					
De ne pas prendre de compléments alimentaires					
De se faire plaisir					
De garder la ligne facilement					
De bien récupérer					

Q33 : Actuellement, souhaitez-vous :

Perdre du poids	
Prendre du poids	
Maintenir votre poids	

Q34 : Quel serait votre poids idéal si vous pouviez choisir ?

_____ Kg

Q35 : Au cours de la saison passée, vous diriez plutôt que vous :

Avez perdu du poids	
Avez gagné du poids	
Avez maintenu votre poids	
Ne sait pas	

Q36 : Quand vous voulez perdre ou prendre du poids, à qui demandez-vous des conseils ?

Classez les 3 réponses qui sont pour vous les plus importantes (1 est le plus important)

Votre famille	
Un médecin non spécialisé en nutrition	
Un médecin nutritionniste	
Un diététicien	
Recherche personnelle et expériences personnelles	
Un autre athlète	
Un entraîneur	
Un kinésithérapeute/ostéopathe	
Autres, précisez	

Q37 : Actuellement, quel est votre poids ?

_____ Kg

Q38 : Votre taille est de :

., ___ m

BIBLIOGRAPHIE

Livres :

1. Sociologie du sport :

DEFRANCE Jacques, *Sociologie du Sport*, 5^e ed, Paris, La Découverte, Coll : Repères, 2006

DURET Pascal, *Sociologie du Sport*, Paris, Armand Colin, 2001

DURET Pascal, BODIN Dominique et al., *Le Sport en Questions*, Paris, Chiron, 2004

DURET Pascal, LEBRETON David et al., *Un corps pour soi*, Paris, PUF, Coll : Pratiques physiques et société, 2005

DURET Pascal, LEROYER Pierre, *La course aux médailles olympiques*, Paris, CinémAction-Corlet, Coll : Panoramiques, 1998

DROUET Yann, LOUVEAU Catherine et al., *Sociologie du Sport : Débats et Critiques*, Paris, L'Harmattan, Coll : Sport en Société, 2007

FLEURIEL Sébastien, *Le Sport de Haut Niveau en France : Sociologie d'une catégorie de pensée*, Grenoble, PUG, Coll : Sports, Cultures et Société, 2004

MENESSON Christine, *Etre une femme dans le monde des hommes : Socialisation sportive et construction du genre*, Paris, L'Harmattan, Coll : Sports en Société, 2005

NICOLLEAU Franck, *Où va le sportif d'élite ? Les risques du star-system*, Paris, Dalloz, 2006

POCIELLO Christian, *Les cultures sportives*, Paris, PUF, Coll : Pratiques Corporelles, 1999

ROGER Anne, TERRET Thierry, *Sport et Genre – Volume 4 : Objets, arts et médias*, Paris, L'Harmattan, Coll : Espaces et Temps du sport, 2005

QUEVAL Isabelle, *S'accomplir ou se dépasser : Essai sur le sport contemporain*, Paris, Gallimard, Coll : Bibliothèque des Sciences Humaines, 2004

VIGARELLO Georges, *Du jeu ancien au show sportif : Naissance d'un mythe*, Paris, Seuil, 2002

VIGARELLO Georges et al., *L'esprit sportif aujourd'hui : Des valeurs en conflits*, Encyclopaedia Universalis, Coll : Le tour du sujet, 2004

WACQUANT Loïc, *Corps et âme : Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*, Agone, Coll : Mémoires Sociales, 2000

YONNET Paul, *Huit leçons sur le sport*, Paris, Gallimard, Coll : Bibliothèque des Sciences Humaines, 2004

2. Sociologie de l'alimentation :

CORBEAU Jean-Pierre, POULAIN Jean-Pierre, *Penser l'alimentation : Entre imaginaire et rationalité*, Toulouse, Privat, 2002

FISCHLER Claude, *L'Homnivore*, Paris, Odile Jacob, 2001

LAHLOU Saadi, *Penser manger : Alimentation et représentations sociales*, Paris, PUF, 1998

POULAIN Jean-Pierre, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Toulouse, Privat, 2002

POULAIN Jean-Pierre, *Sociologies de l'alimentation*, Paris, PUF, Coll : Quadrige Essais Débats, 2005

3. Sociologie du corps :

LEBRETON David, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, Coll : Quadrige Essais Débats, 2005

LEBRETON David, *La sociologie du corps*, 5^e ed, Paris, PUF, Coll : Que-sais-je ?, 2004

4. Psychologie et physiologie du sport :

BAUCHE Patrick, *Les héros sont fatigués : Sport, narcissisme et dépression*, Paris, Payot, 2004

CASCUA Stéphane, ROUSSEAU Véronique, *Alimentation pour le sportif : de la santé à la performance*, Amphora, 2006

CHARTON François, *Les dieux du stade : Le sportif et son imaginaire*, Desclée de Brouwer, 1998

5. Méthodologie :

BERTHIER Nicole, *Les techniques d'enquête en sciences sociales : Méthode et exercices corrigés*, 3^e ed, Paris, Armand Colin, Coll : Cursus, 2006

LEBARON Frédéric, *L'enquête quantitative en Sciences Sociales : Recueil et analyse des données*, Paris, Dunot, 2006

PAILLE Pierre et al., *La méthodologie quantitative : Postures de recherche et travail de terrain*, Paris, Armand Colin, 2006

Enquêtes :

Ministère de la Jeunesse et des Sports, Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie, *Pratiques sportives des jeunes et conduites à risques : Actes du Séminaire Européen*, 2001

Observatoire Régional de la Santé des Pays de la Loire, *Baromètre santé jeunes : Activités physiques et sportives, activités sédentaires, poids et image du corps chez les jeunes de 12-25 ans*, 2006

Observatoire Régional de la Santé des Pays de la Loire, *Baromètre santé jeunes : Consommations d'alcool, de tabac et de drogues illicites chez les jeunes de 12-25 ans*, 2006

Observatoire Régional de la Santé du Poitou-Charentes, *Baromètre Santé 2000 Poitou-Charentes : Pratique sportive et comportements associés*, 2003

Sites internet :

1. Sociologie du sport de haut niveau:

Site personnel de Sébastien Fleuriel : <http://sebastien.fleuriel.free.fr/>

2. Physiologie du sport :

www.i-dietetique.com/?action=articles&page=A-chaque-sportif-sa-facon-de-manger-et-sa-personnalite&id=3254

www.totalforme.com/nutrition/nutrition_art_dis_moi_ce_que_tu_manges.asp

www.letempledelafirme.com/article143.html

<http://membres.lycos.fr/renejacquemet/sport/alimentation/alimentation.html>

<http://www.nutri-site.com/dossiers/dietetique-sportif.htm>

<http://www.isostar.com/fr-FR/besoins-par-sports.aspx>

TABLE DES FIGURES

Figure 1: Modélisation de l'espace social alimentaire selon Jean Pierre Poulain-----	18
Figure 2: Heures d'entraînements par semaine-----	34
Figure 3: Activités-----	35
Figure 4: Répartition des tâches ménagères: faire les courses et faire la cuisine-----	36
Figure 5: Désir de prendre ou perdre du poids selon le sexe-----	36
Figure 6: Variation de l'IMC actuel et de l'IMC voulu selon le sexe-----	37
Figure 7: Structure du petit déjeuner : normes et pratiques-----	39
Figure 8: Les femmes sportives et les structures des petits déjeuners-----	40
Figure 9: Les hommes sportifs et les structures des petits déjeuners-----	41
Figure 10: Composition des petits déjeuners : normes et pratiques-----	42
Figure 11: Structure des déjeuners : normes et pratiques-----	44
Figure 12: Les femmes sportives et les structures des déjeuners-----	45
Figure 13: Les hommes sportifs et les structures des déjeuners-----	45
Figure 14: Composition du déjeuner : normes et pratiques-----	46
Figure 15: Les protéines animales au déjeuner : normes et pratiques-----	47
Figure 16: Structures des dîners : normes et pratiques-----	48
Figure 17: Les femmes sportives et les structures des dîners-----	49
Figure 18: Les hommes sportifs et les structures des dîners-----	49
Figure 19: Composition du dîner : normes et pratiques-----	50
Figure 20: Les protéines animales au dîner : normes et pratiques-----	51
Figure 21: Nombre de collations dans la journée : normes et pratiques-----	52
Figure 22: Contenu de la collation de la matinée : normes et pratiques-----	53
Figure 23: Contenu de la collation de l'après midi : normes et pratiques-----	54
Figure 24: Contenu de la collation du soir : normes et pratiques-----	54
Figure 25: Conseille numéro 1 pour la perte ou le gain de poids-----	55
Figure 26: Conseille numéro 1 pour la perte ou gain de poids chez les femmes-----	56
Figure 27: Conseiller numéro 1 pour la perte et gain de poids chez les hommes-----	56
Figure 28: Conseille numéro 1 pour la perte ou gain de poids selon les types de sports-----	57
Figure 29: Conseiller numéro 1 pour les compléments alimentaires-----	59
Figure 30: Conseiller numéro 1 pour les compléments alimentaires selon les types de sports60	
Figure 31: Aliments et boissons essentiels classés en 1 par les sportifs de haut niveau-----	61
Figure 32: Aliments et boissons à éviter classés en 1 par les sportifs de haut niveau-----	62