

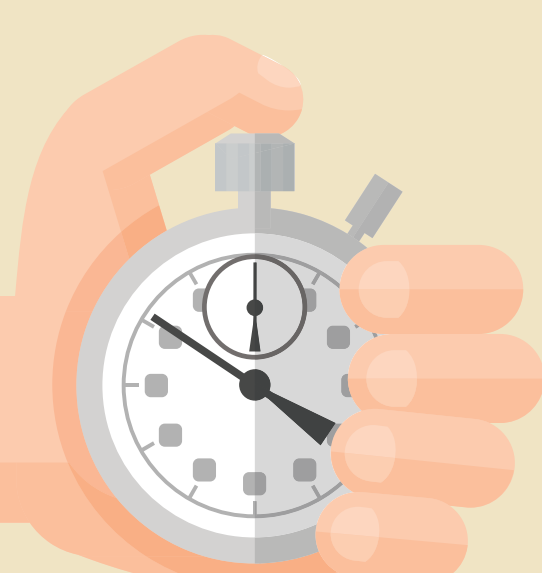
QU'EST-CE QUE



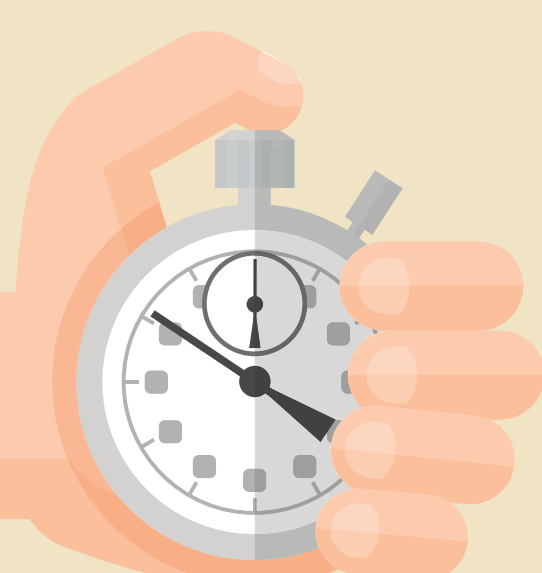
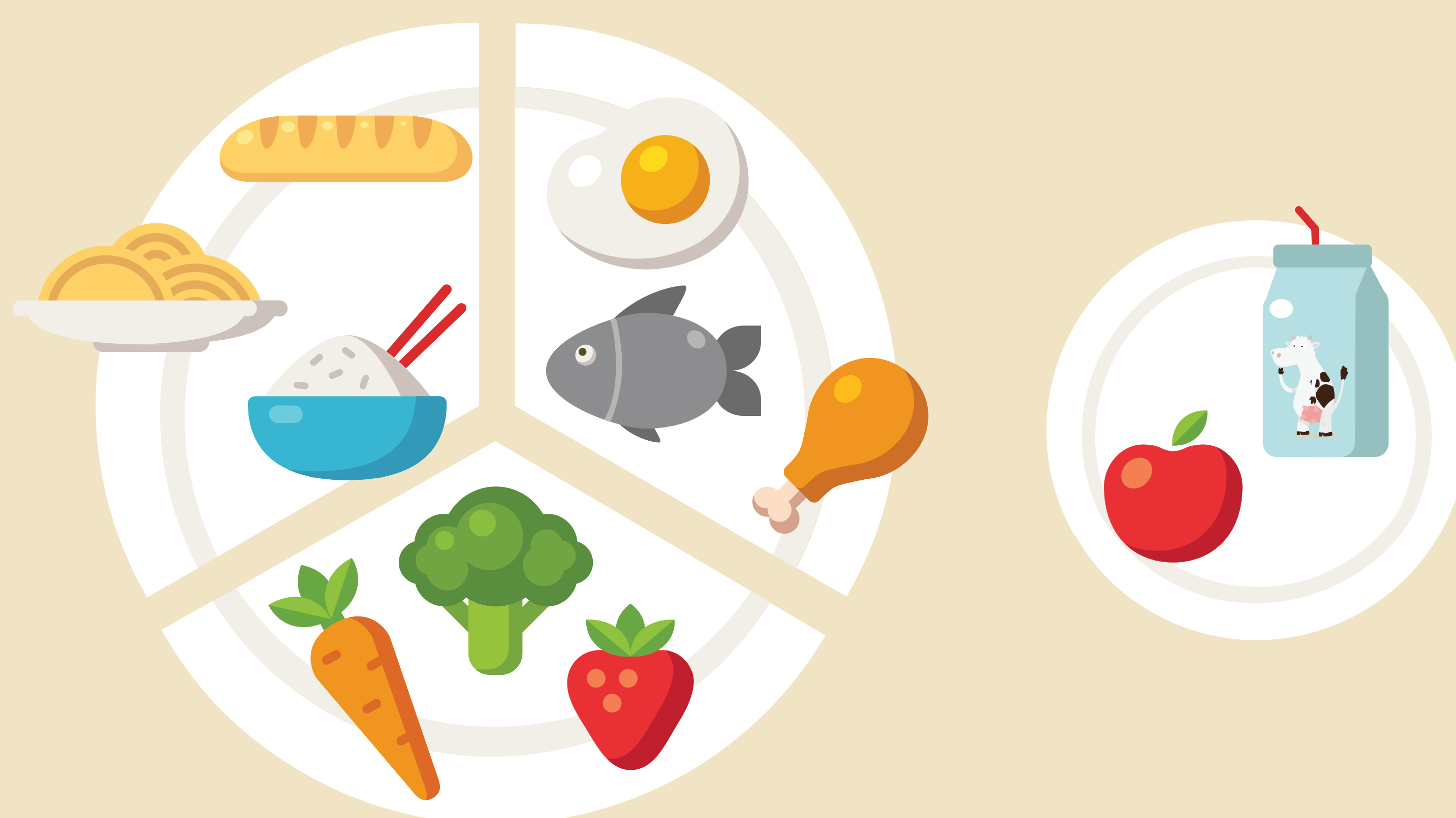
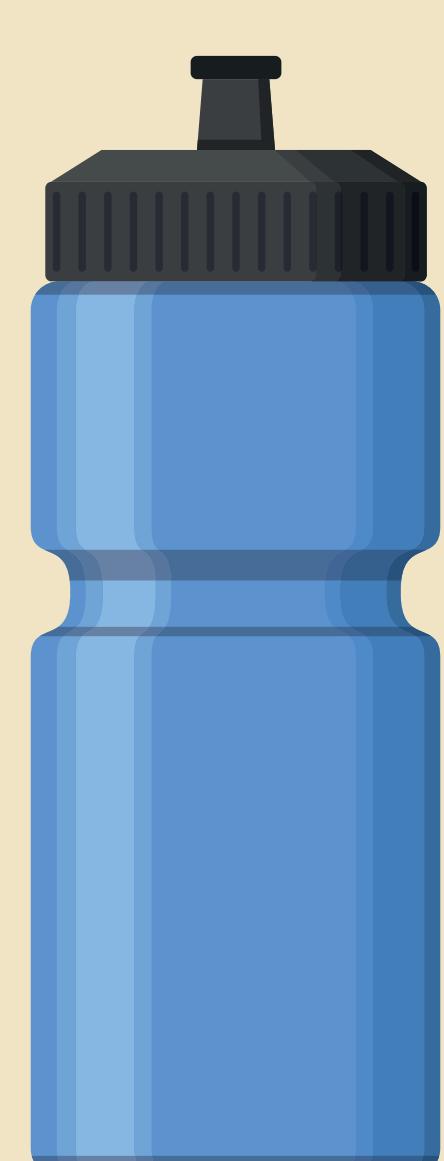
# JE MANGE

AVANT MON ENTRAÎNEMENT / MA COMPÉTITION

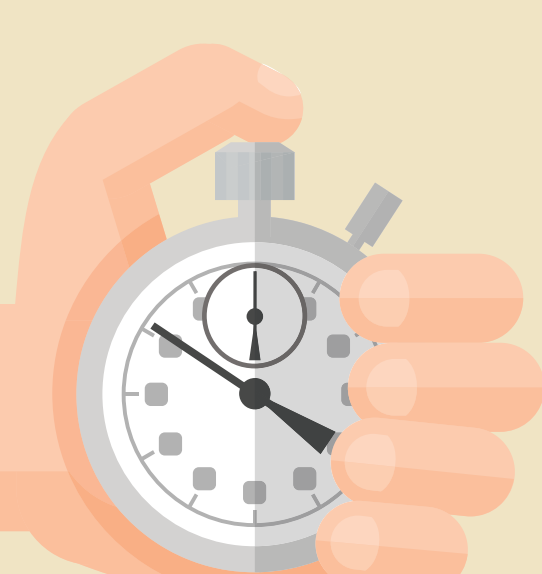
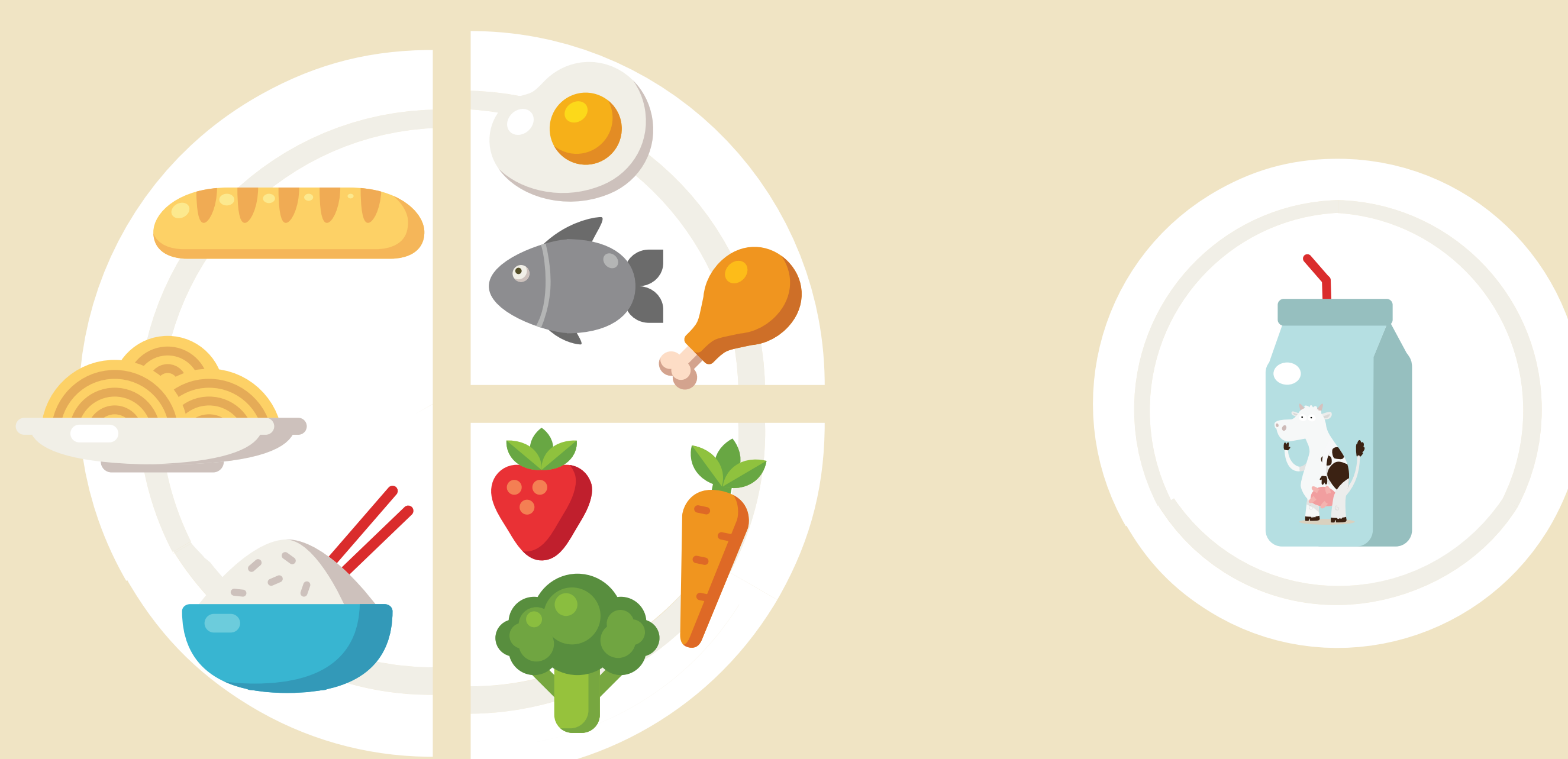
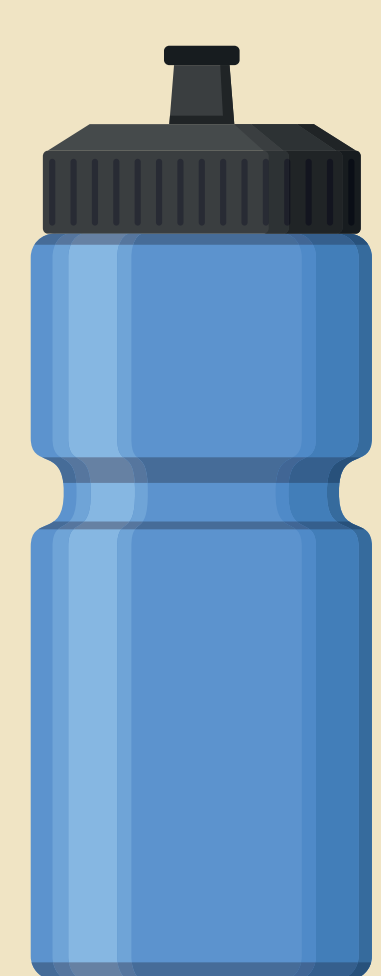
• SELON MA FAIM ET LE TEMPS DONT JE DISPOSE •



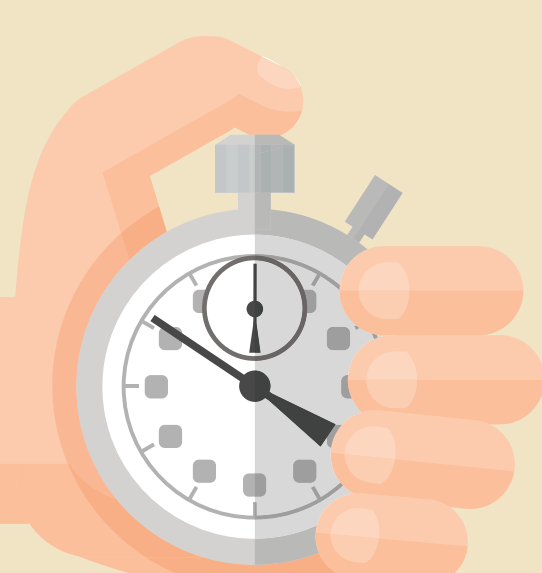
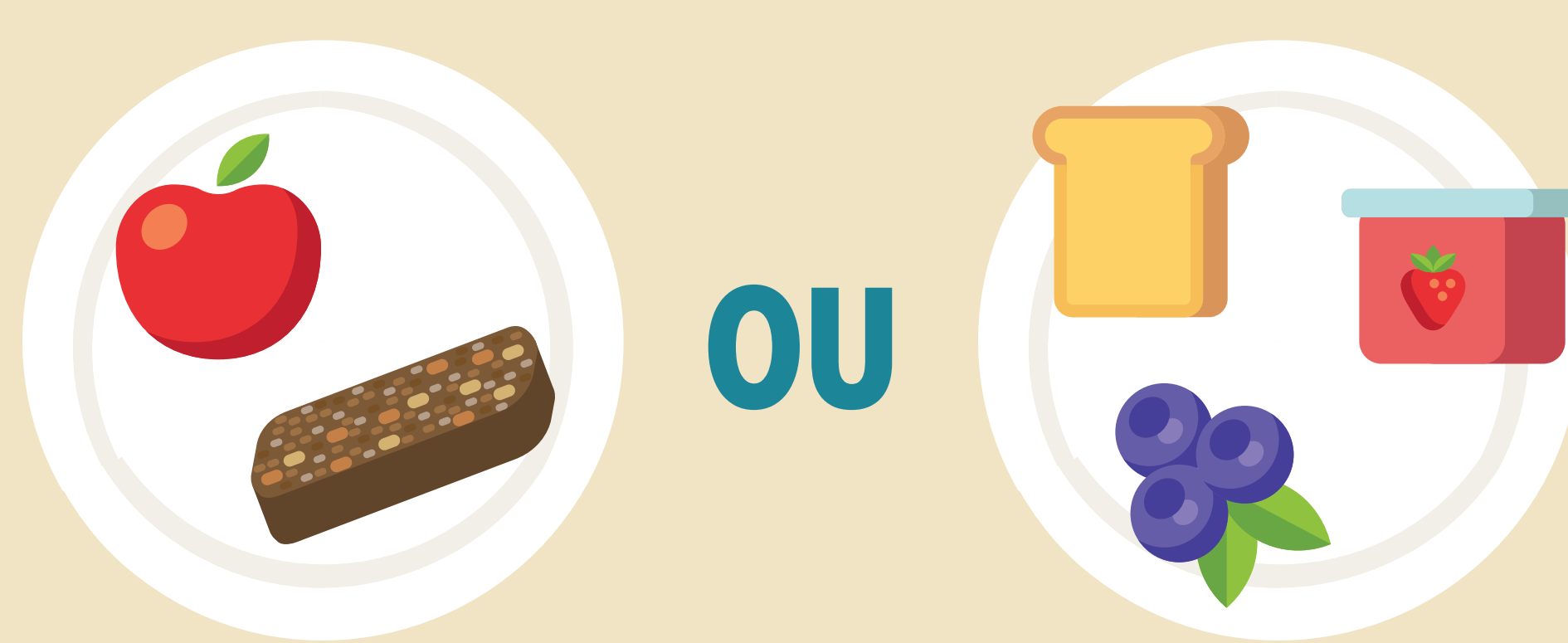
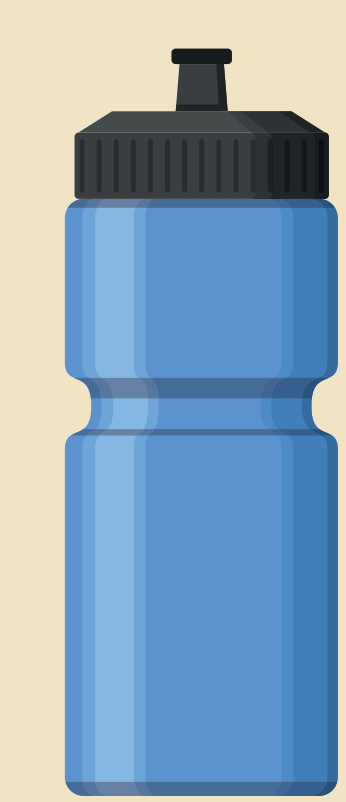
**SI 3-4 HEURES AVANT LE DÉPART :  
REPAS COMPLET**



**SI 2-3 HEURES AVANT LE DÉPART :  
REPAS LÉGER**



**SI 1-2 HEURES AVANT LE DÉPART :  
COLLATION COMPLÈTE AVEC 2 À 3 ITEMS**



**SI MOINS D'UNE HEURE AVANT LE DÉPART :  
COLLATION LÉGÈRE AVEC 1 À 2 ITEMS**



**DÉPART**

QU'EST-CE QUE



# JE MANGE

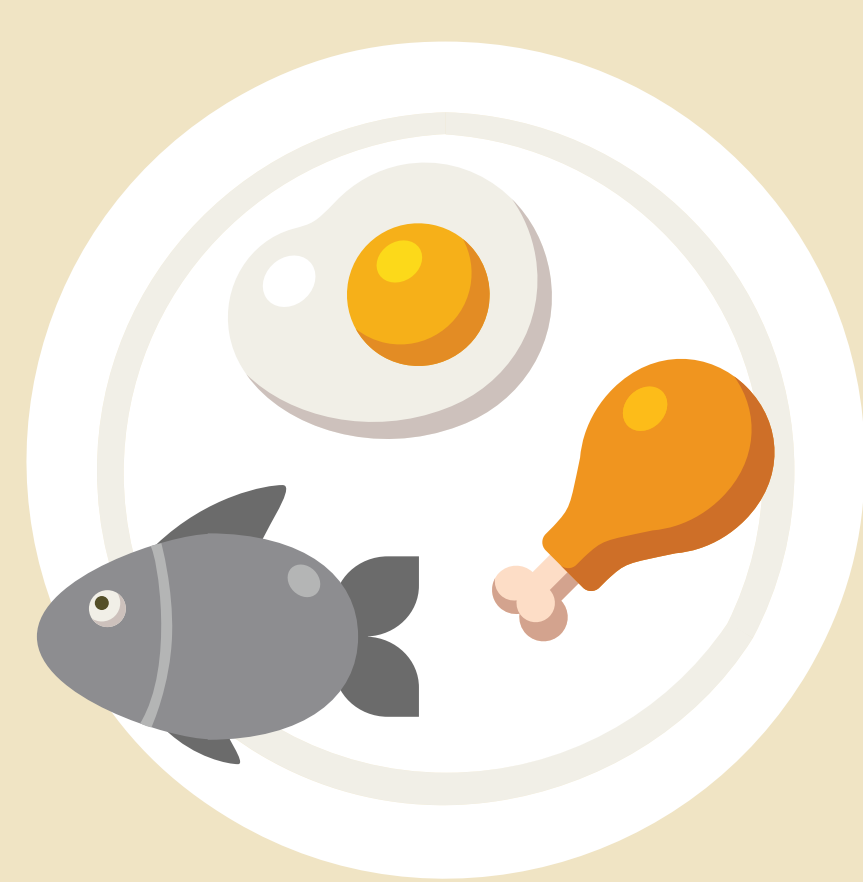
AVANT MON ENTRAÎNEMENT / MA COMPÉTITION

• SELON MA FAIM ET LE TEMPS DONT JE DISPOSE •

## LÉGENDE



PRODUITS CÉRÉALIERS



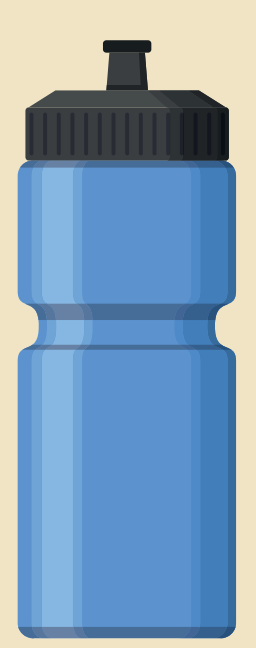
VIANDES ET SUBSTITUTS



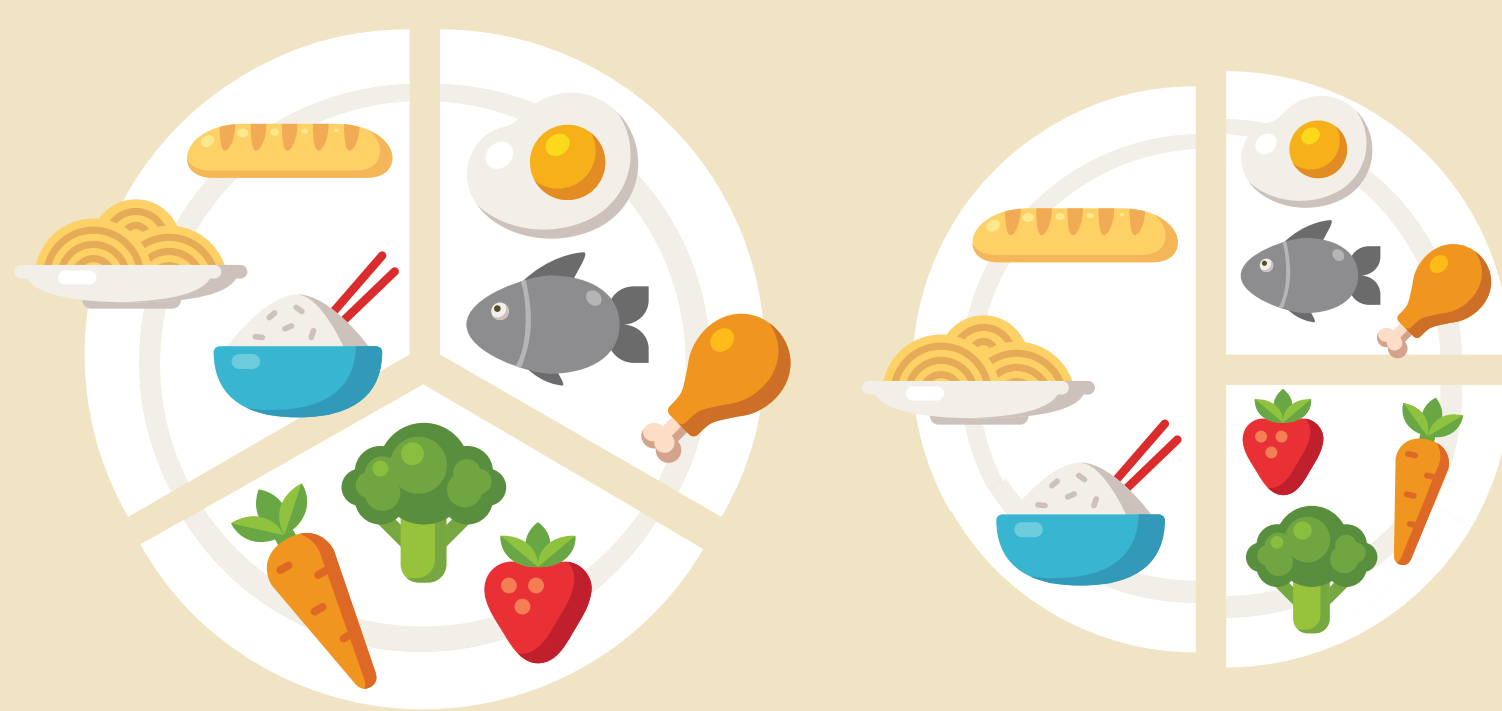
PRODUITS LAITIERS



FRUITS ET LÉGUMES



HYDRATATION / EAU



PROPORTION DES ALIMENTS À CONSOMMER

## PRODUIT PAR



## EN COLLABORATION AVEC

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal



Inspiré de *Combien de temps ai-je avant ma compétition?* produit par l'Université de Sherbrooke et l'Université Bishop's dans le cadre des Jeux du Canada 2013.