

L'Alimentation du sportif

DURÉE DE LA SÉQUENCE

05 min 36

NIVEAU

3^e, 2^{nde}, 1^{re}

DESCRIPTION DU CONTENU DE LA SÉQUENCE

Manger pour bouger... Toute activité physique, même légère ou modérée, augmente significativement et automatiquement notre dépense énergétique. Il convient donc, pour contrebalancer cette dernière, de veiller à accroître et bien cibler nos apports alimentaires.

À l'échelle cellulaire, chaque cellule des organes ou des appareils sollicités par l'exercice augmente son métabolisme pour produire plus d'énergie. Certaines cellules (musculaires, osseuses, tendineuses) doivent aussi réparer les microlésions occasionnées par la pratique sportive.

Ainsi, pour produire plus d'énergie ou se réparer, les cellules actives dégradent, en permanence et en grande quantité, des substrats organiques. Selon l'intensité et la durée des efforts opérés, l'organisme choisit de dégrader des glucides ou des lipides, stockés dans différents tissus.

La connaissance fine des besoins énergétiques de notre organisme en activité permet à chacun de se préparer efficacement, de bien gérer ses apports alimentaires, avant, pendant et après l'effort. Ces apports ne se limitent pas aux molécules organiques. Ils concernent aussi les éléments minéraux tels que le calcium, le sodium, le potassium et surtout l'eau ! Pas de pratique sportive bénéfique sans un apport hydrique régulier, indispensable au bon fonctionnement de toutes nos cellules...

NATURE DES IMAGES

Prises de vues réelles commentées et illustrées d'animations infographiques 3D.

NOTIONS ABORDÉES

Besoins énergétiques lors d'une activité physique, métabolisme énergétique cellulaire, apports alimentaires, glucides, lipides, matières minérales, macro et micronutriments, apports équilibrés, besoins hydriques.

SUGGESTIONS D'UTILISATION EN CLASSE

L'importance de l'alimentation pour la santé et l'amélioration des performances physiques constituent un aspect parfois sous-estimé chez le sportif non confirmé. Ainsi, la détermination des besoins quantitatifs de notre organisme (évaluation des besoins énergétiques et/ou hydriques par exemple) et qualitatifs (importance relative des macro et micronutriments par exemple) représente une approche possible et envisageable dans le cadre de plusieurs enseignements (approche par les mathématiques pour quantifier ces besoins ou ces dépenses, par les sciences-physiques pour une approche calorimétrique par exemple, par l'éducation physique et sportive et/ou par les sciences de la vie et de la Terre pour une étude des filières énergétiques empruntées selon l'exercice pratiqué). La séquence vidéo peut donc ici, par les différents focus qu'elle propose, constituer un support informatif, un appui permettant à chaque enseignant de travailler, avec ses élèves, sous un angle disciplinaire, un des aspects quantitatif ou qualitatif des besoins liés à l'exercice physique. Ce travail pluridisciplinaire, transdisciplinaire voire même interdisciplinaire, est l'occasion, pour les élèves, d'avoir une approche différente mais complémentaire sur une même thématique. Elle permet aussi, à certains d'entre-eux, de mieux appréhender un sujet lorsqu'il est étudié sous l'angle d'un enseignement pour lequel ils présentent davantage d'appétence.