



اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية
ⵜⴰⵎⴻⵔⴰⵏⵜ ⵜⴰⵏⴻⵙⴰⵢⵜ ⵜⴰⵖⵔⴰⵏⵜ ⵜⴰⵙⴰⵔⴰⵏⵜ
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN



Stratégies de perte de poids chez le sportif de haut niveau:

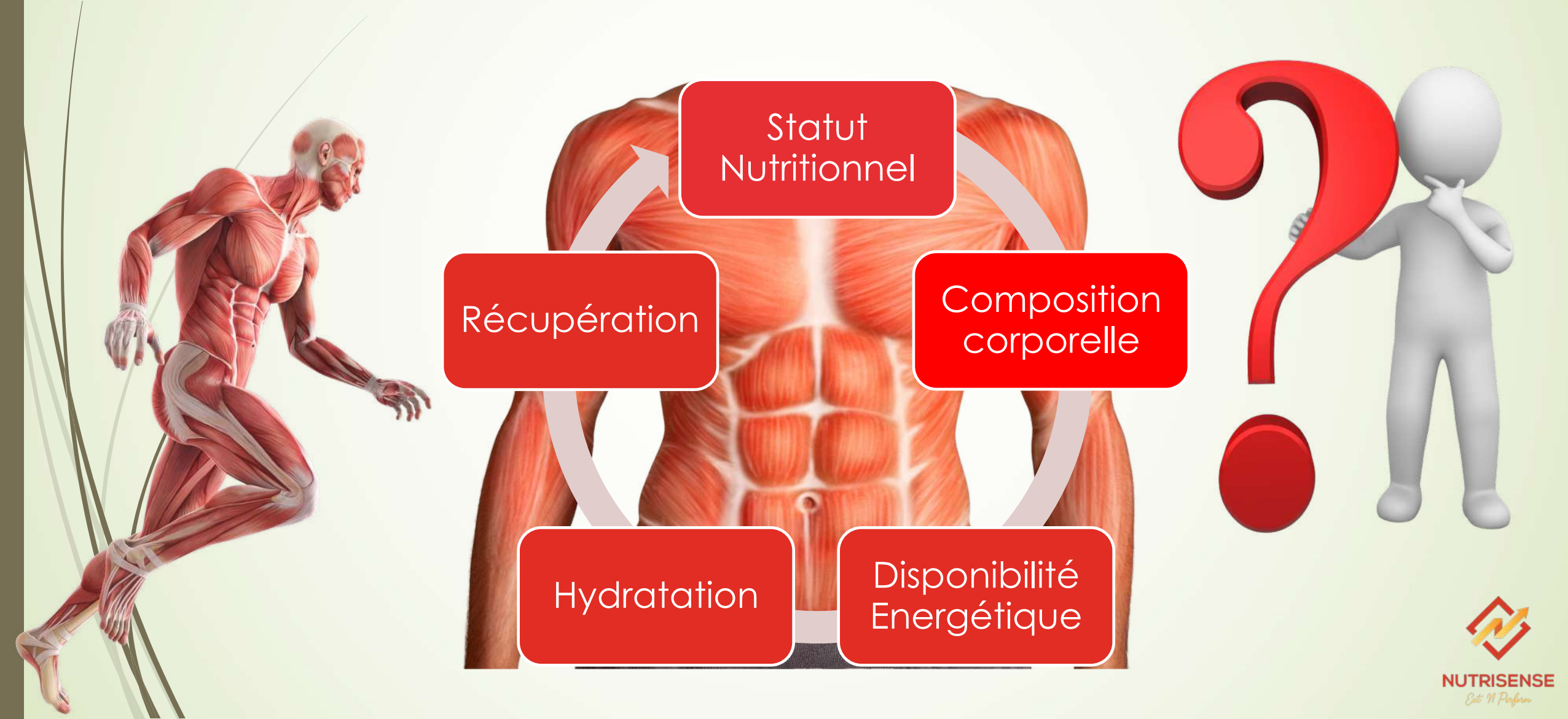
Aspects Pratiques

Dr Salah eddine Haddou
Nutritionniste de sport
Bouznika , le 31 Janvier 2024



-

LA NUTRITION DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: POURQUOI ELLE EST SI IMPORTANTE POUR LA PERFORMANCE...?



LES POINTS CLÉS D'UNE NUTRITION SPORTIVE PERFORMANTE:

- 1. Discipline** nutritionnelle: comportement alimentaire initial du sportif.
- 2. Stratégie** nutritionnelle selon le type de sport ou de l'effort exercé.
- 3. Adaptation** nutritionnelle selon le profil du sportif et son plan d'entraînement et de compétition.
- 4. Suivi** Nutritionnel: outil de contrôle et de correction



LA COMPOSITION CORPORELLE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: UN VERITABLE CASSE TETE...?



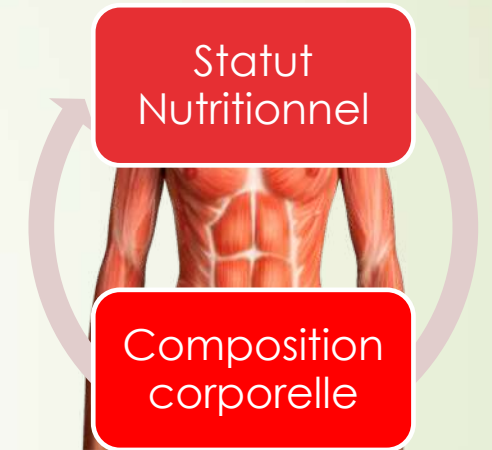
LA COMPOSITION CORPORELLE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: UN VERITABLE CASSE TETE...?



LA COMPOSITION CORPORELLE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: UN VERITABLE CASSE TETE...?

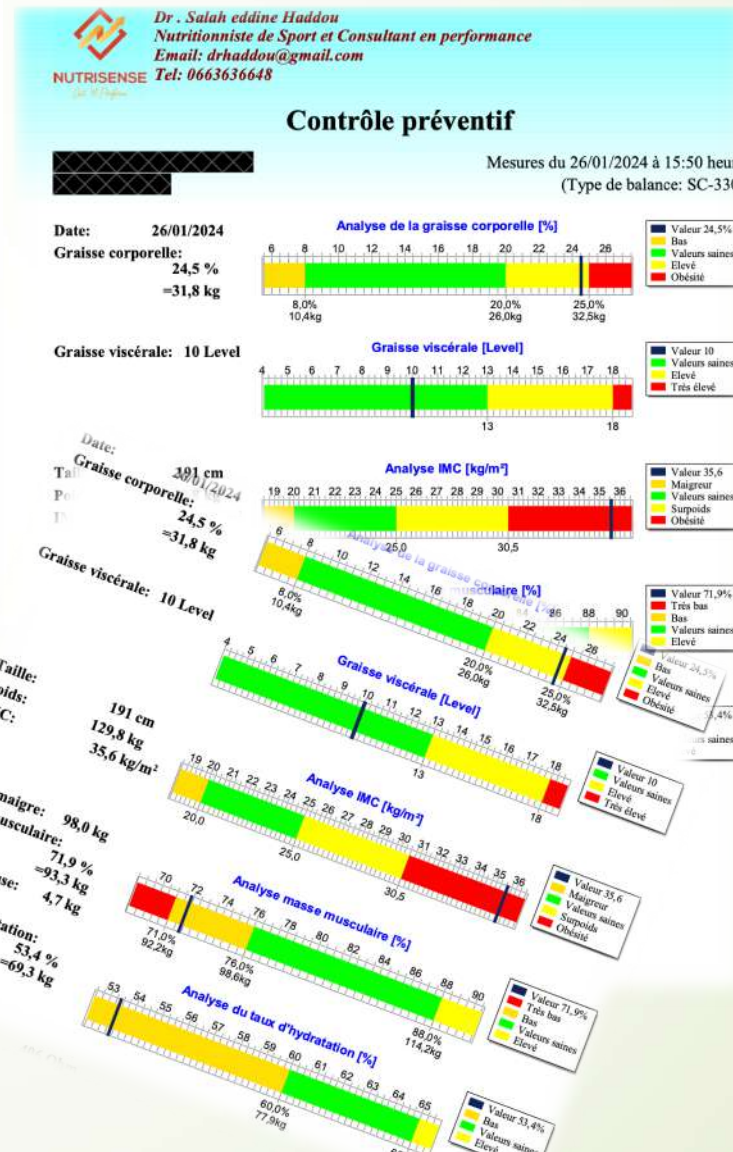
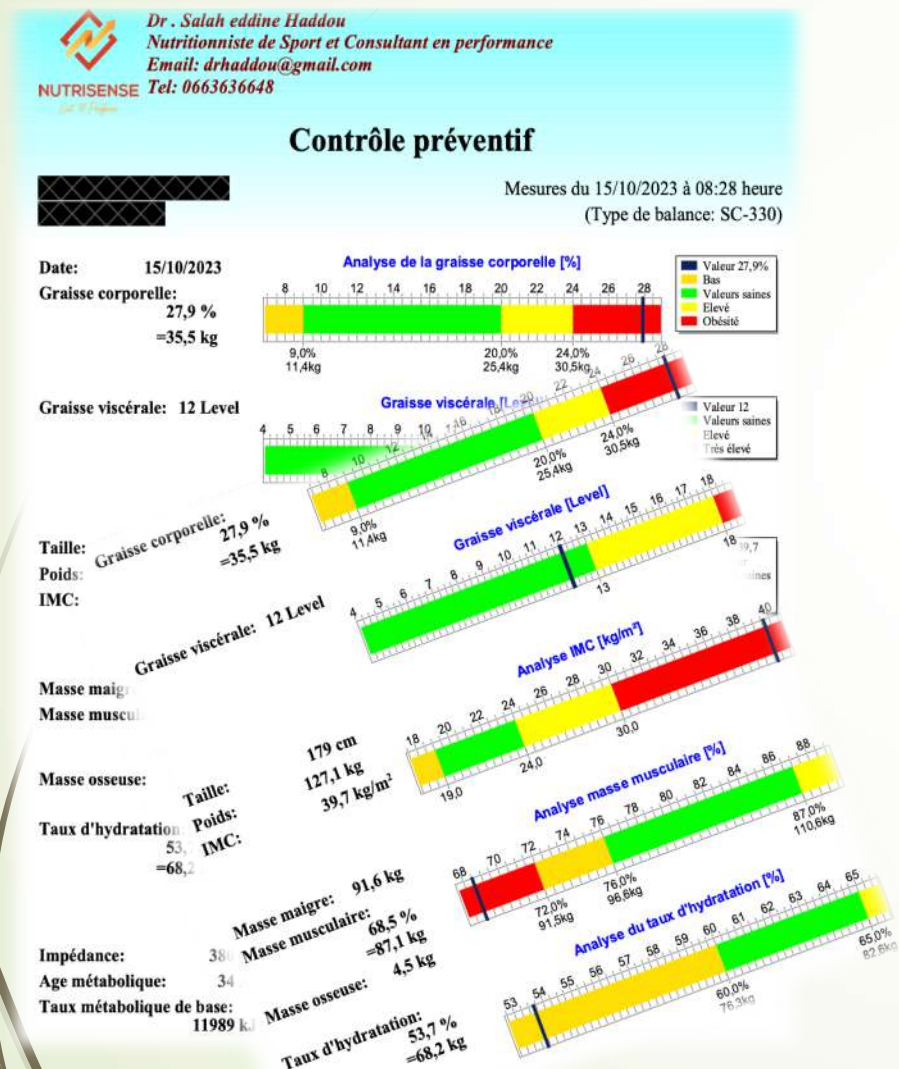


LA COMPOSITION CORPORELLE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: UN VERITABLE CASSE TETE...?



- Mesurer la masse musculaire
- Mesurer la masse grasse
- Mesurer le taux d'hydratation

LA COMPOSITION CORPORELLE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: UN VERITABLE CASSE TETE...?



Statut Nutritionnel

Composition corporelle



NUTRISSENSE
Est N Perform

LA PERTE DE POIDS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU: QUI EST CONCERNÉ?



- **Sports esthétiques:** Gymnastique artistique
- **Sports à catégorie de poids:** Judo, Karaté Taekwondo, Boxe, Aviron
- **Sports Techniques:** Saut en hauteur, Saut a ski, Saut en longueur, Triple saut
- **Sports d'endurance:** Cyclisme, Course demi fond, Course de fond, Marathon, Triathlon....



LA PERTE DE POIDS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU: **DEUX MÉTHODES EXISTENT...**

1. Planifiée (Chronique)

- Se Planifie loin des compétitions, moins de stress
- Permet de perdre de la masse grasse sans altérer la masse musculaire
- Permet d'optimiser la performance



2. Urgente (Aigue)

- Se pratique a la « dernière minute »
- Permet de perdre principalement la masse hydrique
- Peut Impacter négativement la performance



LA PERTE DE POIDS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU: **LA MÉTHODE PLANIFIÉE...**

1. Avantages:



- ➡ Se Planifie loin des compétitions, moins de stress
- ➡ Permet de perdre de la masse grasse sans altérer la masse musculaire
- ➡ Permet d'optimiser la performance



LA PERTE DE POIDS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU: *LA MÉTHODE PLANIFIÉE...*

2. Inconvénients:



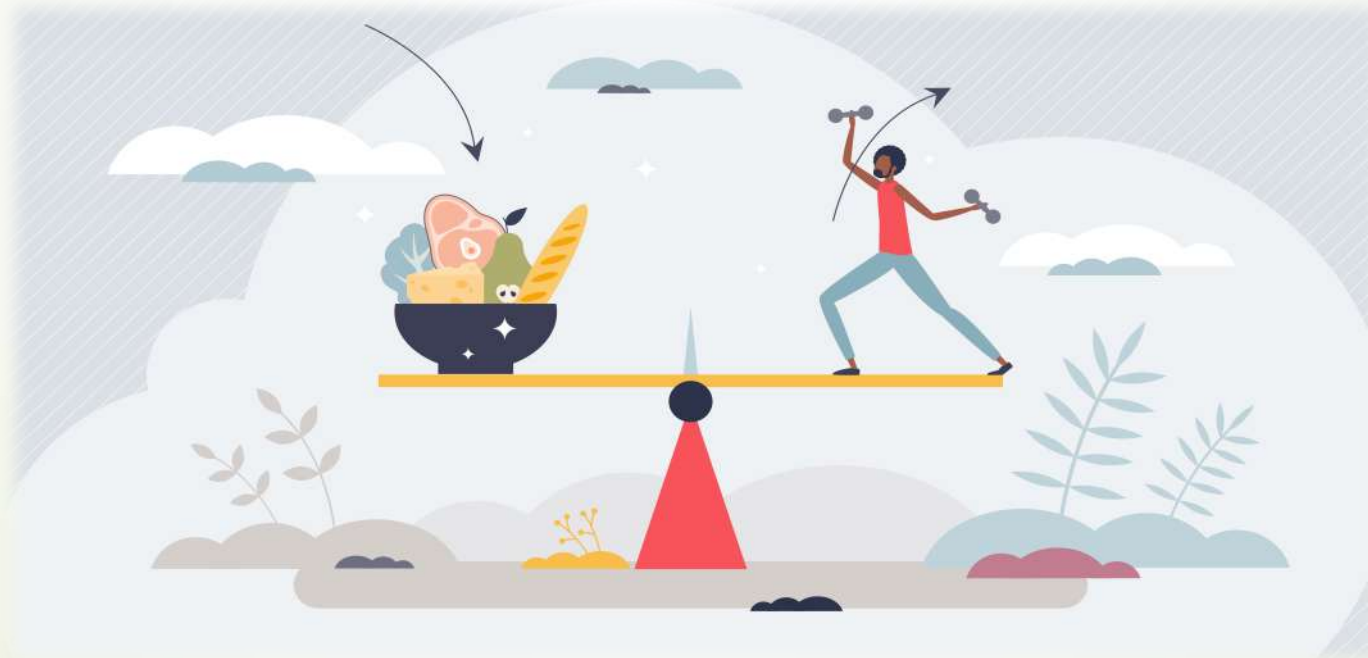
- Nécessite beaucoup de patience, trop longue
- Exige un niveau acceptable en connaissances nutritionnelles
- Exige un niveau supérieur de discipline



LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE PLANIFIÉE: COMMENT DOIT ON PROCÉDER?

La perte de poids est corrélée avec le déficit énergétique créé quotidiennement:

- Soit l'athlète est invité à réduire ses **apports caloriques quotidiens**
- Soit l'athlète est invité à augmenter ses **dépenses caloriques quotidiennes**
 - Soit les deux



LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE PLANIFIÉE: COMMENT RÉDUIRE SES APPORTS CALORIQUES?

La réduction des apports caloriques quotidiens ne doit pas dépasser **10-15 % du métabolisme de base**

- Réduire l'apport en matières grasses à moins **de 25% des apports journaliers**
- Augmenter l'apport en protéines à la hauteur **de 25 % des apports journaliers**
- Garder l'apport en glucides à la hauteur **de 50 % des apports journaliers**



LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE PLANIFIÉE: COMMENT RÉDUIRE SES APPORTS CALORIQUES?



Un Boxeur de 22 ans ayant un métabolisme de base de **2500 kcal** doit réduire ses apports journaliers en moyenne de **250-375 kcal/j**

- 1 **petit pain** au chocolat (100 gr): **400 kcal**
- 1 **msemmen** non garnis (100 gr): **300 kcal**
- 1 portion de **frites** (100 gr): **300 kcal**
- 2 C. à soupe **d'huile d'olives**(33 gr). **300 kcal,**
- **Tacos, Pizza, Fritures de poissons, Gâteaux, Biscuits.....**



LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE PLANIFIÉE: COMMENT DÉPENSER PLUS DE CALORIES?



Un Boxeur de 22 ans ayant un métabolisme de base de **2500 kcal** peut dépenser **250-500 kcal/j en faisant de la :**

- **Marche a 5 km/h (60 mn) 250 kcal**
- **Course a pieds 8 km/h (60 mn) 500 kcal**
- **Natation vitesse modérée(60 mn). 500 kcal**
- **Natation vitesse élevée (30 mn). 360 kcal**



LA NUTRITION DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: CAS DE LA BOXE: QUE FAIRE EN PRATIQUE...?

MEN

MEN'S AM BOXING				
WEIGHT CLASS	COMPETITION WEIGHT	FIGHT WEEK	2 WEEKS	3 WEEKS
Heavyweight	91kg	93.7kg	94.6kg	95.5kg
Light Heavyweight	81kg	83.4kg	84.2kg	85.0kg
Middleweight	75kg	77.2kg	78.0kg	78.7kg
Welterweight	69kg	71.0kg	71.7kg	72.4kg
Light Welterweight	64kg	65.9kg	66.5kg	67.2kg
Lightweight	60kg	61.8kg	62.4kg	63.0kg
Bantamweight	56kg	57.6kg	58.2kg	70.3kg
Flyweight	52kg	53.5kg	54.0kg	54.6kg
Light Flyweight	49kg	50.4kg	50.9kg	51.4kg

[Jordan Sullivan \(@the_fightdietitian\)](#)

MEN'S PRO BOXING				
WEIGHT CLASS	COMPETITION WEIGHT	FIGHT WEEK	4 WEEKS	6 WEEKS
Cruiserweight	90.8kg	95.4kg	97.7kg	99.9kg
Light heavyweight	79.3kg	83.3kg	85.3kg	87.3kg
Super Middleweight	76.2kg	80.0kg	81.9kg	83.8kg
Middleweight	72.5kg	76.1kg	78.0kg	79.8kg
Super Welterweight	69.8kg	73.3kg	75.0kg	76.8kg
Welterweight	66.6kg	70.0kg	71.6kg	73.3kg
Super Lightweight	63.5kg	66.6kg	68.2kg	69.8kg
Lightweight	61.2kg	64.2kg	65.8kg	67.3kg
Super Featherweight	58.9kg	61.9kg	63.3kg	64.8kg
Featherweight	57.1kg	60.0kg	61.4kg	62.8kg
Super Bantamweight	55.2kg	57.9kg	59.3kg	60.7kg
Bantamweight	53.5kg	56.1kg	57.5kg	58.8kg
Super Flyweight	52.1kg	54.7kg	56.0kg	57.3kg
Flyweight	50.8kg	53.3kg	54.6kg	55.8kg
Light Flyweight	48.9kg	51.4kg	52.6kg	53.8kg
Mini Flyweight	47.6kg	50.0kg	51.9kg	52.3kg



LA NUTRITION DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: QUE FAIRE EN PRATIQUE...?

WOMEN

WOMEN'S AM BOXING

WEIGHT CLASS	COMPETITION WEIGHT	FIGHT WEEK	2 WEEKS	3 WEEKS
Light Heavyweight	81kg	83.4kg	84.2kg	85.0kg
Middleweight	75kg	76.5kg	77.2kg	78.0kg
Light Middleweight	69kg	70.3kg	71.0kg	71.7kg
Welterweight	64kg	65.2kg	65.9kg	66.5kg
Lightweight	60kg	61.8kg	62.4kg	63.0kg
Featherweight	57kg	58.1kg	58.7kg	59.2kg
Bantamweight	54kg	55.0kg	55.6kg	56.1kg
Flyweight	51kg	52.0kg	52.5kg	53.0kg
Light Flyweight	48kg	48.9kg	49.4kg	49.9kg
Pinweight	46kg	46.9kg	47.3kg	47.8kg



WOMEN'S PRO BOXING

WEIGHT CLASS	COMPETITION WEIGHT	FIGHT WEEK	4 WEEKS	6 WEEKS
Heavyweight	90.7kg	94.3kg	96.1kg	97.9kg
Light heavyweight	79.4kg	82.5kg	84.1kg	85.7g
Super Middleweight	76.2kg	79.2kg	80.7kg	82.2kg
Middleweight	72.6kg	75.5kg	76.9kg	78.4kg
Super Welterweight	69.9kg	72.6kg	74.0kg	75.4kg
Welterweight	66.7kg	69.3kg	70.7kg	72.0kg
Super Lightweight	63.5kg	66.0kg	67.3kg	68.5kg
Lightweight	61.2kg	63.6kg	64.8kg	66.0kg
Super Featherweight	59.0kg	61.3kg	62.5kg	63.7kg
Featherweight	57.2kg	59.4kg	60.6kg	61.7kg
Super Bantamweight	55.3kg	57.5kg	58.6kg	59.7kg
Bantamweight	53.5kg	55.6kg	56.7kg	57.7kg
Super Flyweight	52.2kg	54.2kg	55.3kg	56.3kg
Flyweight	50.8kg	52.8kg	53.8kg	54.8kg
Light Flyweight	49.0kg	50.9kg	51.9kg	52.9kg
Mini Flyweight	47.6kg	48.1kg	49.0kg	50.0kg

[Jordan Sullivan \(@the_fightdietitian\)](#)



NUTRISENSE
 Eat It Perform

LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE URGENTE: COMMENT DOIT ON PROCÉDER?

La **perte de poids** est assurée par la :

- **Déplétion des réserves glycogéniques** et les réserves hydriques qui en dépendent
- **Déshydratation** et la réduction de l'eau extracellulaire
- Réduction de la **rétenion d'eau**
- Réduction du **contenu du gros intestin**



LA PERTE DE POIDS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU: *LA MÉTHODE PLANIFIÉE...*

1. Avantages:



- Solution de dernière minute
- Ne nécessite pas une grande expertise
- Accessible a tous



LA PERTE DE POIDS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU: *LA MÉTHODE PLANIFIÉE...*

2. Inconvénients:

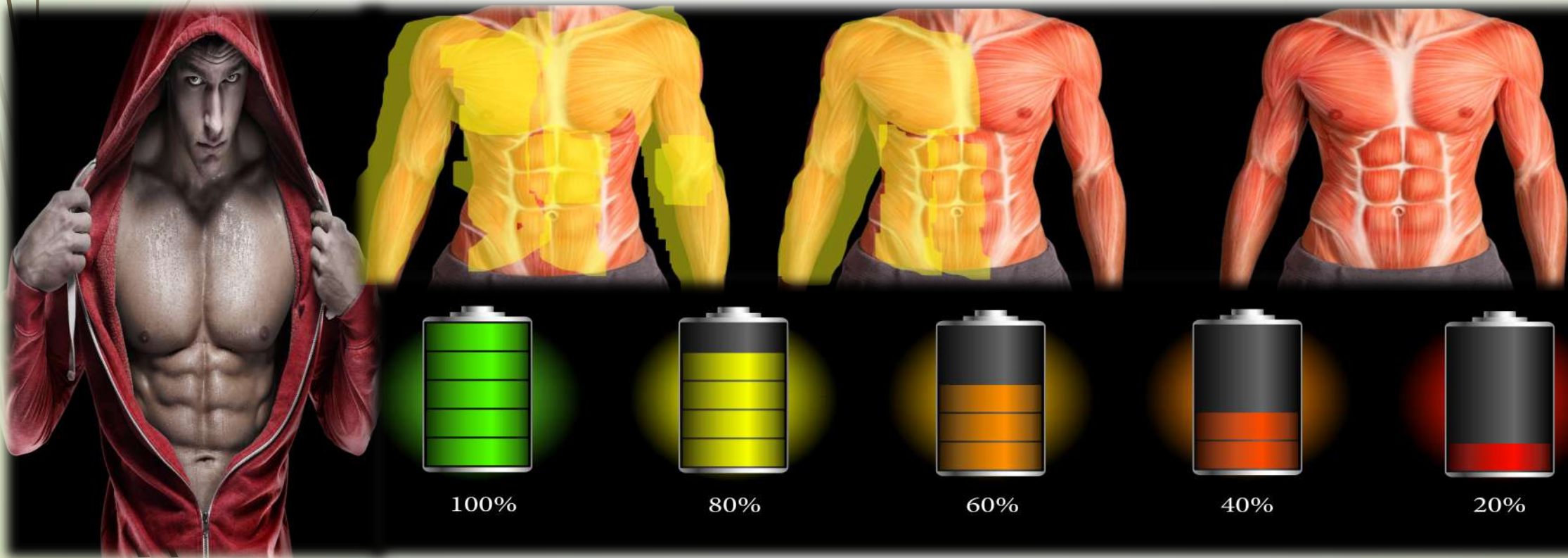


- **Stressante**
- Risque de perte d'énergie
- Risque de blessures , Risques majeurs pour la santé
- Exige une grande expertise pour reconstituer rapidement les stocks d'eau et de glycogène

LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE URGENTE: COMMENT DOIT ON PROCÉDER?

La **perte de poids** est assurée par la :

- **Déplétion des réserves glycogéniques** et les réserves hydriques qui en dépendent



LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE URGENTE: COMMENT DOIT ON PROCÉDER?

La **perte de poids** est assurée par la :

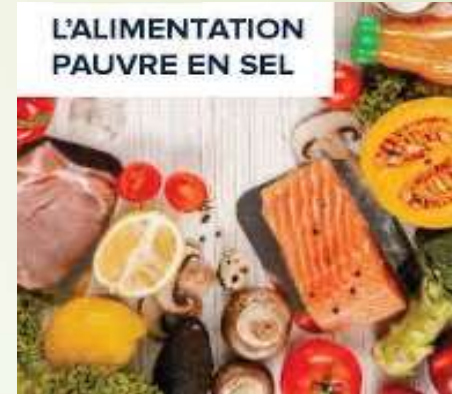
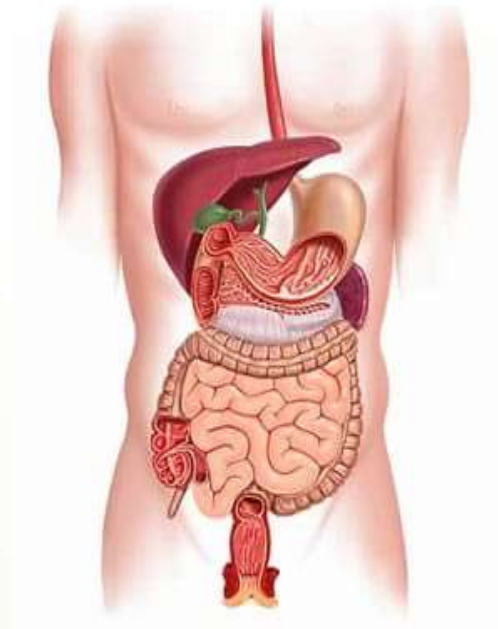
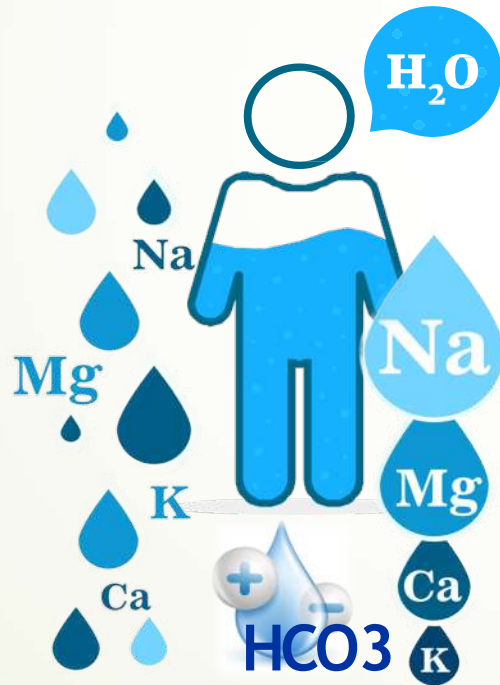
➡ **Déshydratation** et la réduction de l'eau extracellulaire



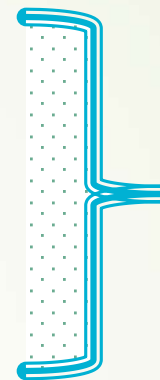
LA PERTE DE POIDS UTILISANT LA MÉTHODE URGENTE: COMMENT DOIT ON PROCÉDER?

La **perte de poids** est assurée par la :

- Réduction de la **réten**tion d'eau
- Réduction du **contenu** du gros intestin



En Conclusion, *Un iceberg n'a pas que la partie visible.....*



Composition corporelle

Comportement alimentaire

Faibles Connaissances nutritionnelles

Manque d'encadrement

Profil socio économique



TAKE HOME MESSAGES

- La nutrition est un facteur déterminant de l'optimisation du poids chez le sportif de haut niveau
- Les stratégies de perte de poids doivent **être discutées et planifiées** en concertation avec **un spécialiste**
- L'athlète de haut niveau doit faire de la nutrition un véritable levier pour la performance
- Toute stratégie d'optimisation du statut nutritionnel de l'athlète doit toucher tout son environnement sportif,



En vous souhaitant bonne
chance....Merci de votre attention

DR. SALAH EDDINE HADDOU

+212 (0) 6 63 63 66 48 drhaddou@gmail.com

CONSULTING EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE
MONITORING DIÉTÉTIQUE DES SPORTIFS D'ÉLITE
STRATÉGIES NUTRITIONNELLES DE LA PERFORMANCE

