



*L'alimentation
végétarienne chez
le gentleman rider*

Le gentleman rider

Cavalier qui monte des chevaux de course à un niveau amateur.

Il possède généralement son propre cheval.

Principalement des hommes.

Les impératifs de ce sport

- ▶ Impératifs de poids : être le moins lourd possible. Les gentleman rider malgré le côté non professionnel essaient de maintenir un poids relativement bas.

Les moins lourds pèsent aux alentours des 50 kg.



► Les épreuves: une course:



Caractéristiques de ce sport

- ▶ Les épreuves: une course
- ▶ Equitation : travail du cavalier limité. Travail essentiellement des cuisses compte tenu de la position. Les chocs occasionnés à chaque foulées du cheval sont amortis par les genoux qui sont donc très sollicités. La vitesse et le balancier du cheval secouent le corps du cavalier et occasionnent des chocs.
- ▶ La dépense énergétique est assez peu élevée.
- ▶ Cependant les microtraumatismes sont légions dans ce type de sport, sans parler des chutes possibles à l'entraînement.
- ▶ Du fait des impératifs de gestion de poids et de cette faible dépense énergétique, le gentleman rider est un sportif à risque de troubles du comportement alimentaire.
Les régimes végétariens sont fréquent chez ce type de sportif qui pense tout gérer en retirant la viande de leur alimentation.

- ▶ Il faudra surveiller l'équilibre alimentaire et s'attendre à des niveaux énergétiques relativement faibles. Ne pas chercher à les augmenter mais travailler sur la variété.
- ▶ Évaluer les apports minéraux et vitaminiques pour les compétiteurs réguliers.
- ▶ Surveiller également les bilans biologiques régulièrement, surtout chez les femmes.
- ▶ Évaluer les BMI et pourcentages de masse grasse surtout chez les jeunes.



Cas pratique :



Jean est un homme de 33 ans. Il mesure 1,69 m et pèse 57 kg. Son pourcentage de masse grasse est de 21,2.

Il est consultant dans une société de « chasseur de tête ». Il travaille de 9 heures à 20 heures en moyenne du lundi au vendredi.

Il pratique l'équitation depuis sa plus tendre enfance et est aujourd'hui gentleman rider.

Il est végétarien depuis une douzaine d'année et ne mange plus du tout ni viande, ni poisson, ni œuf qu'il dit ne plus digérer.

Il vient vous voir car il a du mal à réguler son poids qui varie beaucoup. Il décrit une certaine fatigue et des douleurs musculaires lors des entraînements en jogging.

Ses entraînements

- ▶ Equitation: environ 2 fois par semaine (mercredi et samedi), le matin relativement tôt : 6 heures.
Marche : 30 à 45 min,
puis 10 à 15 min de trot.
Puis environ 5 à 10 min de galop en foncier pour le cheval. Le cardio monte alors à 110 à 120 max.
Puis «Canter»: galop moyennement intensif (vitesse au seuil pour le cheval. Le cardio monte alors à 120 à 130) pendant environ 3 à 5 min,
Puis «bout vite»: galop intensif (vitesse de course pour le cheval. LE cardio monte à 150 à 160 environ) pendant environ 1 à 3 min.
Puis retour au calme avec 20 à 30 min de marche.
- ▶ Entraînement seul: deux séances de course par semaine: environ 45 min en endurance fondamentale qu'il fait également le matin vers les 6h30.
- ▶ En période de compétition, il ajoute une séance de course de 1h15 le week-end, pour perdre un peu de poids.

► Son bilan alimentaire est le suivant:

- **Petit déjeuner (7h):** un bol de Tonyu avec 40 g de muesli nature dans lesquels il ajoute environ une cuillère à soupe de chocolat en poudre et une de sucre.

Quand il s'entraîne, il prend un verre de tonyu avant de partir vers 5h40 et mange une viennoiserie ou quelques biscuits secs après l'entraînement, vers 8 heures.

- **Matinée vers 11 h :** une barre de céréales ou une petite part de pâtisserie.

- **Déjeuner (13h30) :** une petite assiette de crudités (150 g) non assaisonnée, accompagnée d'environ 50 g de tofu ou d'un verre de tonyu et de 30 à 50 g de fromage. Une portion de boulangerie de tarte ou de flan ou de cake aux fruits confits. Environ ¼ de baguette de pain blanc. Un verre d'eau et un café sucré avec un sucre.

- **Dîner (21h):** une assiette de légumes cuits (200 g) avec environ 2 à 3 cuillères à soupe de féculents cuits, assaisonnés avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Il prend une part de Tofu (50 à 100 g) ou 1 à 2 verres de tonyu à la vanille. Ne mange pas de pain. Il termine la soirée avec une tisane (un bol) sucrée avec une cuillère à café de miel.

- Il boit une petite bouteille d'eau de source dans la journée.



- ▶ Les résultats du bilan nous donne un apport énergétique à 1650 kCal par jour avec des apports de 12% de protéines (environ 50 g) de 33,6 % de lipides et 54,4% de glucides (dont 100 g de Glucides complexes et 90 g de produits sucrés).
- ▶ Apport Calcique : 630 mg / jour
- ▶ Apport martial : 12,5 mg / jour
- ▶ Il boit environ 1 l par jour hors entraînement et ajoute $\frac{3}{4}$ de litre d'eau de source lorsqu'il court.

Problèmes posés

- ▶ Insuffisance recharge glycogène (lié plus à la course qu'à l'équitation).
- ▶ Hydratation insuffisante (idem)
- ▶ Peur de prendre du poids
- ▶ Insuffisance apport lipidique de bonne qualité
- ▶ Charge en produits sucrés trop importante
- ▶ Insuffisance apports vitaminiques et minéraux.



Objectifs de la prise en charge

- ▶ Assurer les besoins liés à la pratique de la course à pied et maintenir le poids à un niveau compatible avec la compétition.
- ▶ Restaurer des apports en protéines adaptés au sport et au sportif
- ▶ Restaurer une hydratation correcte
- ▶ Restaurer des apports glucidiques adaptés à la pratique et à la récupération.

En pratique



- ▶ Plan hydrique détaillé
- ▶ Proposer des idées menus de façon à assurer une complémentarité entre les acides aminés: qualité protéique à surveiller
- ▶ Proposer des idées préparations à base de soja
- ▶ Donner des quantités minimales à consommer avec des fréquences de consommation pour les produits à base de soja
- ▶ Proposer un choix, des préparations à base de produits laitiers et des fréquence de consommation pour les produits laitiers.
- ▶ Proposer des quantités minimales de féculent à consommer par jour et proposer des choix et des préparations.

- ▶ Veiller à ne pas lui faire prendre de poids: donc attention à la charge glycogénique
- ▶ Proposer un programme de perte de poids pour la préparation des compétition.

Conclusion

- ▶ Base: équilibre alimentaire
- ▶ Hydratation nécessaire
- ▶ Proposer un programme d'entraînement de façon à assurer la musculation suffisante
- ▶ Vérifier le bilans biologiques
- ▶ Surveillance du poids