



CAHIER DES CHARGES EN RESTAURATION POUR EQUIPE SPORTIVE EN DEPLACEMENT

NOTE AUX FEDERATIONS : CONDITIONS D'APPLICATION

Ce cahier des charges recommandé par la SFNS aux fédérations sportives et équipes sportives, a pour objectif d'aider les services de restauration à proposer des menus adaptés aux spécificités nutritionnelles des sportifs, dans le respect de la qualité et des choix nutritionnels spécifiques à la pratique sportive de haut niveau.

Les propositions de ce cahier des charges seront à adapter selon la charge d'entraînement, le rythme des séances, le niveau de pratique sportive, etc.

La SFNS rappelle que ce cahier des charges est complémentaire aux rôles du diététicien(ne) nutritionniste, du médecin du sport ou médecin nutritionniste au sein de l'équipe pour :

- Valider les menus, dans le respect de l'équilibre et de la diversité alimentaire, conformément aux recommandations relatives à la restauration en collectivité.
- S'assurer de la bonne couverture des besoins nutritionnels des sportifs, à titre individuel et collectif sur la base des valeurs nutritionnelles de référence, spécifiques aux sportifs et sujets soumis à une dépense énergétique intense.

Il est rappelé que les conditions de restauration du sportif en déplacement doivent être conformes à la législation en vigueur, à savoir :

- Arrêté du 21 décembre 2009 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant (JORF 0303 du 31/12/09, texte 241) ;
- Code de la consommation (version modifiée le 17/12/11) ;
- Code de la santé publique ;
- GRCN ; Décrets et Arrêtés du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis ; Guide actualisé du GEM-RCN ;
- GRM Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques 2015 ; Diversification des protéines en restauration collective 2019 ;
- Loi EGALIM, Etat Généraux de l'Alimentation, 2018 ;
- A.N.C. de la population française, Ambroise Martin, édition 2001 ;
- ANSES : rapport sur l'exposition aux nitrites et nitrates dans l'alimentation 2022 ;

Mentions complémentaires :

Il est rappelé que chaque fédération ou groupe de sportifs doit informer le service de restauration de la structure d'accueil :

- Des intolérances ou allergies alimentaires ;
- Des régimes alimentaires spéciaux : bio, régime restrictif pour raison de santé, etc.



CAHIER DES CHARGES EN RESTAURATION POUR EQUIPE SPORTIVE EN DEPLACEMENT

PETIT DEJEUNER

Le petit déjeuner doit proposer l'ensemble des produits suivants :

Produits céréaliers

- Pain blanc (tradition française) ou de campagne et pain complet de qualité.
- Céréales, de préférence issues de l'agriculture raisonnée ou bio, d'au moins 3 types au choix parmi : une céréale nature (corn-flakes, riz soufflé, flocon d'avoine, etc.), un muesli (non sucré avec lipides <10%), et une céréale sucrée et/ou chocolatée non fourrée.
- Biscottes.
- Porridge (chaud) ou Bircher muesli.

Produits sucrés

- Miel de qualité (provenance France).
- Confiture (50% fruits minimum).
- Sucre en poudre (blanc ou roux) en portion individuelle.
- Chocolat en poudre en portion individuelle, privilégiant les poudres de cacao non sucré.

Produits laitiers :

- Laitages proposant 4 variétés : Lait ½ écrémé froid, yaourt nature non sucré, yaourt aux fruits, fromage blanc 20%, fromage à pâte dure prédécoupé en portions.

Produits végétaux :

- Yaourt au soja non sucré.

Fruits

- Fruits frais de saison, de quatre variétés au moins, en insistant sur la saisonnalité, de préférence issus de l'agriculture raisonnée ou bio.
- Jus d'orange fraîchement pressé, pur jus sans sucre ajouté ou smoothies de fruits frais.
- Compote sans sucre ajouté.
- Fruits secs (raisins, abricots, figes).

Produits protéinés

- Jambon cuit découenné dégraissé, blanc de volaille, de préférence à teneur réduite en nitrate.
- Bacon chaud.
- Œuf au choix : dur, brouillé, sur le plat, à la coque, omelette.
- Poisson fumé (saumon, truite) à proposer occasionnellement si le délai avec l'entraînement n'est pas proche.

Matières grasses

- Beurre doux et demi sel (portions individuelles de 10g).
- Margarine.

Oléagineux

3 variétés : amandes, noix, noisettes, graines diverses, etc.

Boissons

- Eau plate en carafe ou eau de source ou eau minérale plate.
- Boissons chaudes : café (expresso et café allongé), thé (2 variétés : vert, noir).
- Lait ½ écrémé froid et chaud.
- Boisson végétale : 2 variétés (noisette, amande, soja, coco).

DEJEUNER ET DÎNER

Une attention particulière doit être portée pour varier les menus proposés d'un jour à l'autre, autour des plats suivants :

Un hors d'œuvre

Le hors d'œuvre proposera :

- Crudités et cuitités variées en buffet (au moins 2 variétés de chaque) avec assaisonnement proposé séparément.
- En alternance : Légumes secs (2/semaine), salade de féculents (2/semaine), aliments protéinés (2/semaine).
- Potage de légumes au dîner (selon saison).

En complément et de façon systématique :

- Assaisonnement à disposition : vinaigrette, huile d'olive, huile de colza, vinaigre balsamique, sel, poivre, citron ou jus de citron frais, moutarde.
- Pain de campagne ou complet.

Un plat principal chaud

Le plat chaud doit systématiquement associer les trois éléments suivants :

- Une viande blanche ou rouge (<5% matières grasses) ou un poisson ou des œufs.
Les produits de la pêche seront servis trois à quatre fois par semaine dont une à deux fois du poisson gras (saumon, maquereaux, thon, etc.).
- Un légume cuit de saison ou légumes en poêlée.
- Un féculent (pâtes cuites, riz, pomme de terre, semoule, polenta, quinoa, etc..) ou un légume sec (lentilles, haricots, flageolets, pois secs, etc..) dans la limite de 2 rations par semaine (hors d'œuvre inclus). De préférence, proposer pour chaque repas 2 féculents dont un seul issu du blé.

Produits laitiers au choix

- Un assortiment d'au moins quatre variétés de fromages, proposé 1/jour, en plateau ou de préférence en parts individuelles (pâte molle, pâte dure, bleu, à croute lavée, etc.).
- Un laitage au choix : yaourt nature, yaourt aux fruits, fromage blanc et/ou petit suisse et/ou faisselle à 0 ou 20%.

Un dessert

- A chaque repas : un choix d'au moins 3 fruits frais de saison, de maturité correcte, de préférence disposés en corbeille ou salade, de préférence issus de l'agriculture biologique.

- De façon occasionnelle, selon les saisons :

Entremets vanille, chocolat.

Clafoutis aux fruits de saison, flan pâtissier, tarte aux fruits.

Glaces ou sorbets.

Gâteau de semoule, gâteau de riz.

Biscuits, gâteaux secs.

Des boissons

- Eau plate en carafe ou eau de source ou eau minérale plate et/ou gazeuse, mise à disposition à chaque repas.

- Thé, café (expresso ou allongé), infusion.

Produits sucrants

A disposition : sucre en poudre, miel (provenance France).

Recommandations générales :

- La viande hachée (maigre <5%) doit être utilisée occasionnellement (1 à 2 fois par semaine), de préférence hachée sur place.

- Modes de cuisson

- Privilégier les modes de cuisson à faible teneur en matière grasse : au four, au grill, au jus, braisage, en papillote.

- Cuisson des féculents al dente impérativement.

- Cuisson des légumes de préférence de durée réduite (légumes fermes).

- Les sauces sont servies séparément à la demande.

- Privilégier les légumes frais ou surgelés.

- A éviter : fritures (doivent se limiter à une à deux fois par semaine), sandwichs, sauce grasse, saucisses, charcuteries, produits feuilletés, steak fromagé, produits panés, barres chocolatées, beignets, bonbons, boissons énergisantes, etc...

- Les plats épicés et « repas complets traditionnels » type couscous, paella, plats indiens, seront limités à une fois par semaine.

GOÛTER ET COLLATION

Produits laitiers :

- Yaourt nature non sucré.

- Lait demi écrémé.

- Fromage blanc nature non sucré 20% ou petits suisses.

Produits végétaux :

- Yaourt au soja nature.

- Boisson végétale : 2 variétés (noisette, amande, soja, coco).

Produits énergétiques :

- Un produit céréalier (en parts individuelles) : pain d'épices, barres céréalières, biscuits céréaliers (lipides < 15%).
- Céréales muesli (sans sucre ajouté et <10% lipides) : corn flakes, flocon d'avoine.
- Gâteau type banana bread, gâteau au yaourt, gâteau de riz, riz au lait, semoule au lait, gâteau énergétique pour le sport.

Fruits :

- Panier de fruits mûrs : bananes et au moins 3 variétés de fruits de saison.
- Jus de fruit (100%pur jus).

Produits sucrants :

- Miel de qualité (provenance France), confiture (50% de fruits minimum).
- Compote sans sucre ajouté.
- Chocolat en poudre (en privilégiant non sucré).

Boisson :

- Eau.
- Boisson chaude (café, thé, etc.).

VEILLE ET JOUR DE COMPETITION

Certains aliments doivent être exclus du menu.

Les repas de veille et jour de compétition requièrent des critères spécifiques. Le conseil d'un professionnel de santé diplômé en nutrition du sport permettra de répondre aux exigences de la discipline pratiquée tout en assurant un confort digestif, en tenant compte des habitudes alimentaires et particularités individuelles et collectives (préférences, aversions, intolérances, allergies, etc.)

Infos et annuaire des professionnels qualifiés sur www.sfns.fr.

Auteurs : Comité rédactionnel de la SFNS – 2022

M. Bruno BLOT, Mme Dominique DUMAS, M. Willy MANGIN, Dr Frédéric MATON, Mme Séverine OLIVIE, M. Serge PIETERS, M. Julien REBEYROL, Mme Véronique ROUSSEAU, Dr Claire TOURNEBIZE.

**Société
Française de
Nutrition du
Sport**

PUC
17 Avenue Pierre de
Coubertin
75 013 Paris
www.sfns.fr
contact@sfns.fr