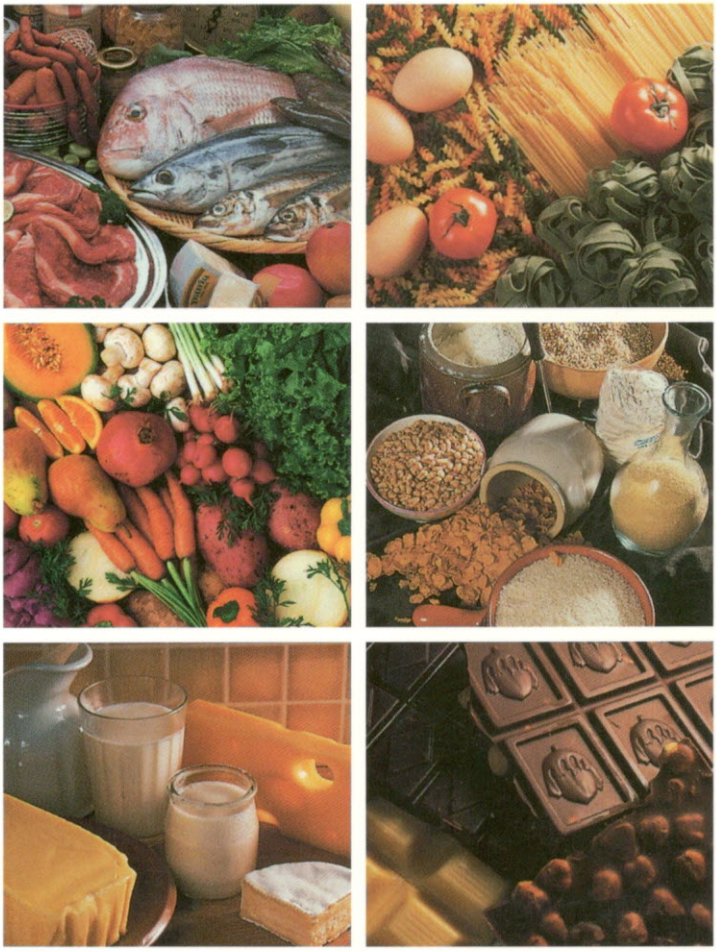
DENIS RICHÉ

L'ALIMENTATION DU SPORTIF en 80 questions

- Alpinisme
- Athlétisme
- Aviron
- Basket-ball
- Biathlon
- Canoë-kayak
- Course à pied
- Culturisme
- Cyclisme
- Football
- Gymnastique
- Golf
- Handball
- Judo
- Marathon
- Judo
- Marathon
- Musculation
- Natation
- Planche à voile
- Plongée
- Rafting
- Randonnée
- Rugby
- Ski alpin
- Ski de fond
- Squash
- Surf
- Tennis
- Tir à l'arc
- Trekking
- Triathlon
- VTT...



VIGOT

L'ALIMENTATION DU SPORTIF en 80 questions

L'alimentation!
La plupart des ouvrages consacrés à l'alimentation du sportif envisagent la question sous l'angle de la compétition ou de la haute performance, présentent un abord délibérément théorique, mais ne recouvrent pas forcément l'ensemble des situations rencontrées sur le terrain.
Comme nous l'ont suggéré les multiples interrogations soulevées à l'occasion de colloques, de conférences ou encore de courriers, des problèmes très concrets et des disciplines entières se trouvent exclues du champ de réflexion des spécialistes.
Les concepts de la nutrition top niveau, par exemple, s'appliquent à des individus dont la vie tourne uniquement autour de cette activité, et est organisée en conséquence. Mais qu'en est-il de ceux qui s'entraînent après le travail, à midi, ou qui, à l'image d'un nombre croissant de nos concitoyens, subissent les astreintes d'horaires décalés.

Existe-t-il des procédures diététiques réduisant la fatigue cérébrale ? Comment optimiser la vigilance ? Comment faire le tri parmi tous les compléments nutritionnels proposés sur le marché ? Quelles recommandations proposer aux skieurs, aux footballeurs, aux golfeurs ? Que conseiller aux sportifs effectuant des tournois ? Aux parents de jeunes athlètes ? Aux sportifs du dimanche désireux de ne pas grossir ?
Tels sont quelques-uns des 80 thèmes abordés dans ce livre, où il nous étonnerait fort que chacun d'entre vous ne trouve pas, enfin, la réponse claire et explicite à la préoccupation diététique qui accapare son esprit, depuis parfois très longtemps.

Denis Riché a déjà publié *Équilibre alimentaire et sports d'endurance* en 1990, ainsi que le *Guide nutritionnel des sports d'endurance* dont les professionnels ont souligné le remarquable caractère didactique et la rigueur du propos de la deuxième édition parue début 1998 aux Éditions Vigot.
Membre fondateur de la revue *Sport et Vie*, il collabore régulièrement à *VO_2 Magazine*, *Endurance* et *Top Vélo*. Il participe au suivi nutritionnel de nombreux sportifs de niveau international, national ou régional. Il est intervenu par exemple auprès de la Fédération française de triathlon pour les jeux Olympiques de Sydney en 2000, après avoir apporté par le passé son soutien à des noms aussi prestigieux que Marie-Josée Pérec ou Carole Merle.

ISBN : 2-7114-1378-0
9 782711 413782

Photos de couverture : Japack (poissons), D. Prix (pâtes, laitages, chocolat), Match2 Stock (légumes), G. Houin (céréales) / Sunset