

ALIMENTATION FLEXIBLE

**maîtriser ses apports pour
progresser dans le sport**



www.maclory-fitness.com



INTRODUCTION

4 séances de sport $\neq$ licence pour manger n'importe quoi

Beaucoup de sportifs pensent qu'en s'entraînant 4 fois par semaine, ils peuvent se permettre de manger ce qu'ils veulent. Cette idée est répandue mais fausse. L'intensité ressentie pendant l'entraînement n'est pas toujours l'intensité réelle.

Exemple concret

une séance de musculation d'une heure brûle environ 200 à 300 kcal. Beaucoup croient qu'ils dépensent 600, 800 ou même 1000 kcal. Résultat : ils compensent avec un apport alimentaire trop important ou, au contraire, pensent qu'ils n'ont pas besoin de manger suffisamment et se retrouvent fatigués, frustrés et stagnants dans leurs progrès.

Objectif de ce blog

Je vais te montrer comment adapter ton alimentation à ton corps et à ton activité, sans te priver, mais sans surestimer tes efforts non plus. Tu apprendras à :



- Comprendre tes besoins réels selon ton niveau et tes séances.
- Trouver un équilibre entre performance et plaisir alimentaire.
- Maîtriser tes apports en macros pour progresser durablement.
- Découvrir que satiété et calories peuvent aller de pair, sans frustration.

En d'autres termes, tu ne vas pas juste apprendre à "manger moins" ou "compter des calories" : tu vas apprendre à alimenter ton corps pour performer et récupérer, tout en gardant du plaisir dans ton assiette.



1.FLEXIBLE ≠ FREESTYLE :

L'ALIMENTATION COMME OUTIL DE PERFORMANCE

L'alimentation flexible n'est pas un laisser-aller. Elle n'autorise pas à manger n'importe quoi sous prétexte qu'on s'entraîne. Au contraire, c'est une stratégie structurée et intelligente, pensée pour soutenir tes séances et tes objectifs sportifs.

Les trois principes clés de l'alimentation flexible pour le sportif

1.Apports calibrés en macronutriments

- Protéines, glucides et lipides doivent être ajustés selon ton poids, ton niveau et tes objectifs.
- Exemple : un pratiquant de musculation cherchant à développer ses muscles aura besoin de plus de protéines et de glucides qu'un sportif de loisirs.

2.Intégration d'aliments plaisir

- Tu peux inclure pizza maison, chocolat ou fruits secs, mais dans un cadre défini.
- Cela permet de maintenir le plaisir, éviter la frustration et rester motivé sur le long terme.

3.Régularité et cohérence > perfection ponctuelle

- La progression vient de la constance, pas d'un repas parfait.
- L'important est que la majorité des apports respectent tes besoins, tout en restant flexible.



Pourquoi cette approche fonctionne pour le sportif

- Performance et récupération optimisées : tes muscles reçoivent ce dont ils ont besoin après l'entraînement.
- Prévention de la fatigue et des craquages : moins de frustration = moins de grignotages non planifiés.
- Adaptable à ton rythme et à tes objectifs : sèche, prise de masse ou recomposition corporelle.

À RETENIR

L'alimentation flexible est un outil stratégique. Elle permet de nourrir ton corps correctement tout en conservant un équilibre psychologique et un plaisir alimentaire réel.



2.COMPRENDRE L'IMPACT RÉEL DU SPORT SUR TES BESOINS

Une erreur fréquente chez les sportifs est de surestimer ou sous-estimer les calories dépensées pendant l'entraînement. Cela conduit à des ajustements alimentaires inefficaces : soit on mange trop, soit on ne mange pas assez, ce qui freine la progression.

Tableau : dépenses moyennes et erreurs fréquentes

Type de séance	Dépense moyenne	Erreur fréquente
Musculation 1h	200-350 kcal	Considérée comme "ultra intense", surévaluée
Running 10 km/h (1h)	600-700 kcal	Sous-estimée si effort modéré
HIIT 30 min	400-600 kcal	Rarement maintenu à haute intensité
Handball / football 1h	500-800 kcal	Variable selon effort réel



Ces valeurs sont des moyennes indicatives, car la dépense réelle varie selon :

- le poids et la composition corporelle,
- l'intensité effective,
- le niveau d'expérience et l'efficacité du geste,
- la durée exacte et les pauses pendant l'activité.

Exemple concret : un sportif croit brûler 1000 kcal en musculation, mais la dépense réelle est seulement de 250 kcal. Il compense donc avec un excès alimentaire inutile.

À RETENIR

- Ne jamais supposer la dépense calorique : mesure ou estimation réaliste = clé pour ajuster ton alimentation.
- Adapter tes repas selon le type et l'intensité de ton activité.
- Éviter de "justifier" les excès alimentaires par le sport : la cohérence sur la semaine prime sur une séance intense.

En clair, comprendre la dépense réelle permet de construire une alimentation flexible efficace, rationnelle et durable, sans frustration ni surplus calorique inutile.



3.TROUVER LA ZONE DE PERFORMANCE :

NI TROP, NI TROP PEU

La clé d'une alimentation flexible efficace est de manger ni trop, ni trop peu, en fonction de tes besoins réels et de ton niveau d'activité. L'objectif est de fournir suffisamment d'énergie pour performer et récupérer, tout en maintenant la satiété et le plaisir alimentaire.

Exemple 1 : 3000 kcal équilibrées et rassasiantes



Repas	Exemple concret	Calories approximatives
Petit-déj	100 g flocons d'avoine + 250 ml lait + 1 banane + 30 g beurre de cacahuète	600 kcal
Déjeuner	150 g riz complet + 200 g poulet + 200 g brocolis + 1 c. à soupe huile d'olive	700 kcal
Snack	200 g yaourt grec + 40 g noix	400 kcal
Dîner	150 g pâtes complètes + 200 g saumon + 150 g légumes + 1 c. à soupe huile colza	800 kcal
Collation soir	Smoothie protéiné + 1 carré chocolat noir	500 kcal

Résultat : satiété durable, énergie stable, muscles nourris
pour la récupération et la performance.



Exemple 2 : 2500 kcal junk food (moins rassasiant)

Repas	Exemple concret	Calories approximates
Petit-déj	2 donuts	500 kcal
Déjeuner	Menu Big M** + frites + soda	1200 kcal
Snack	Chips + boisson sucrée	400 kcal
Dîner	Pizza surgelée	400 kcal

Même avec un apport calorique proche de l'option 3000 kcal, la sensation de faim et la fatigue sont plus importantes, et la performance sportive s'en ressent.

À RETENIR

- Les calories seules ne suffisent pas : qualité des aliments, densité nutritive et satiété comptent autant.
- Une alimentation flexible et adaptée au sport permet de gérer l'énergie, optimiser la récupération et maintenir la motivation.



- Comparer deux jours à calories proches montre que manger "bien" = mieux performer et rester rassasié, tandis que manger "mal" = faim et baisse d'énergie.

La vraie performance ne vient pas de manger moins, mais de manger juste ce qu'il faut, avec une densité nutritive optimale.



4.LES MACROS : FONDATION D'UN CORPS PERFORMANT

Pour progresser efficacement dans le sport, il ne suffit pas de compter les calories. Il faut comprendre et maîtriser les macronutriments : protéines, glucides et lipides. Ils jouent chacun un rôle précis dans la performance, la récupération et la composition corporelle.

Les trois macros clés :

Macro	Rôle sportif	Erreur fréquente
Protéines	Construction et entretien musculaire, récupération	Apport trop faible → catabolisme, stagnation musculaire
Glucides	Principal carburant pour l'entraînement, énergie rapide et soutenue	Évitée → baisse de performance et fatigue prématurée
Lipides	Production hormonale, récupération, santé cellulaire	Trop faible → fatigue, baisse testostérone, récupération compromise

Pourquoi les macronutriments sont essentiels

1. **Protéines** : muscles réparés et développés après l'entraînement. Les sources : poulet, œufs, poisson, yaourt grec, légumineuses...
2. **Glucides** : carburant des muscles et du cerveau, énergie pour tenir l'intensité. Les sources : riz, pâtes complètes, patate douce, fruits...
3. **Lipides** : régulateurs hormonaux et énergie sur le long terme. Les sources : huile d'olive, avocat, noix, poissons gras...

Ignorer l'un des trois macros peut freiner la progression, même si l'apport calorique total semble suffisant.

Exemple concret d'équilibre sur une journée

- **Petit-déj** : flocons d'avoine + lait + banane + beurre de cacahuète → protéines + glucides + lipides
- **Déjeuner** : riz complet + poulet + brocolis + huile d'olive → protéines + glucides + lipides
- **Snack** : yaourt grec + noix → protéines + lipides
- **Dîner** : pâtes complètes + saumon + légumes + huile colza → protéines + glucides + lipides

Résultat : apport équilibré sur la journée, muscles nourris, énergie soutenue, récupération optimale.



5. L'ÉQUILIBRE PLUTÔT QUE LA PRIVATION

L'alimentation flexible n'est pas un régime strict ni une série d'interdits. Elle repose sur un principe simple : apports adaptés + plaisir maîtrisé = performance durable.

Le corps ne comprend pas "bon / mauvais"

- Le corps réagit aux apports réels et à leur qualité, pas aux étiquettes "diététique" ou "junk food".
- Manger un aliment plaisir n'est pas un échec ; ce qui compte, c'est la cohérence globale sur la journée et la semaine.

Exemple concret : pizza maison

- Option simple et rapide : pâte fine, sauce tomate maison, mozzarella, jambon ou légumes.
- Astuce pratique : tu peux la préparer seul ou avec un ami pour garder le plaisir du partage.
- Objectif : avoir un plat plaisir, rassasiant et nutritif, qui s'intègre dans ton apport calorique et tes macros.



Carré de chocolat : plaisir compatible avec la progression

Inspiré du livret Bien manger, bouger, vivre mieux, un carré de chocolat en fin de repas :

- Apporte satisfaction mentale.
- Ne compromet pas la progression si intégré de manière contrôlée.
- Renforce la cohérence alimentaire sur le long terme.

Les bénéfices de l'équilibre

- Maintien de la motivation et du plaisir à manger.
- Réduction des craquages et grignotages non planifiés.
- Performance sportive optimisée grâce à une alimentation cohérente et adapté

***La vraie flexibilité, c'est de pouvoir profiter de ce que tu aimes tout en nourrissant ton corps correctement.
L'équilibre est la clé de la performance durable.***



6.FLEXIBLE, MAIS STRUCTURÉ

LES PRINCIPES DE LA STRUCTURE

1.Pas d'interdiction stricte

- Les aliments plaisir sont autorisés, mais dans un cadre défini.
- Exemple : burger maison ou carré de chocolat peuvent être intégrés sans compromettre les résultats.

2.Planification et cohérence

- La flexibilité fonctionne si la majorité des repas respectent tes besoins caloriques et en macros.
- L'objectif est de maintenir un équilibre global sur la semaine plutôt que sur une seule séance.

3.Progression graduelle

- Ajuster ses apports au fur et à mesure selon les sensations, l'énergie et la récupération.
- Cela permet d'éviter frustration ou excès, tout en optimisant la performance.



4. Pourquoi la structure est essentielle

- Performance sportive : muscles nourris et énergie disponible pour tenir l'intensité.
- Motivation et plaisir : pas de sentiment de privation.
- Durabilité : l'alimentation flexible devient un mode de vie, pas un régime temporaire.

En résumé, la flexibilité alimentaire doit toujours reposer sur une organisation logique, qui combine plaisir, satiété et performance. C'est cette structure qui transforme un simple repas en outil de progression.



7.CONCLUSION

LES PRINCIPES DE LA STRUCTURE

L'alimentation flexible est un levier puissant pour progresser dans le sport, à condition de l'appliquer correctement. Elle n'est ni un laissez-aller ni un régime strict, mais un équilibre entre besoins réels, performance et plaisir.

À RETENIR

1. **Le sport ne justifie pas l'excès**

- Une séance intense ne compense pas un apport alimentaire mal adapté.
- Comprendre la dépense réelle est crucial pour ajuster son alimentation.

2. **La privation ne mène pas à la performance**

- Éviter ou supprimer des aliments plaisir provoque frustration et craquages.
- L'équilibre alimentaire favorise la régularité et la motivation.

3. **Régularité, équilibre et respect des besoins réels**

- La progression durable se construit sur la cohérence, pas sur la perfection.
- Maîtriser ses apports en macros garantit énergie, récupération et développement musculaire.



Ce que cette approche t'apporte

- Satiété et énergie : manger "juste ce qu'il faut" sans frustration.
- Performance optimisée : muscles nourris et récupération facilitée.
- Motivation et plaisir : flexibilité compatible avec plaisir alimentaire.

L'alimentation flexible, appliquée avec structure, devient un véritable outil de performance sportive et de bien-être durable.

Bienvenue à votre bien-être, le premier pas vers une nouvelle vie.

Laury



Précaution santé

Ces conseils sont généraux. En cas de problèmes alimentaires, pathologies ou troubles du comportement alimentaire, il est recommandé de se rapprocher d'un nutritionniste ou diététicien pour un accompagnement personnalisé.

DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

MIND BODY POWER

CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR
FORGE TON MENTAL.

www.maclory-fitness.com

UNLEASH YOUR POTENTIAL