

République du Sénégal

Un peuple –Un But - Une foi



Ministère de l'Éducation

Université Cheikh Anta Diop de Dakar



INSEPS

Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire Et du Sport

Mémoire de maîtrise ès Sciences et Technique de l'Activité physique
et Sportive

(S.T.A.P.S)

THEME

PROFIL NUTRITIONNEL DU SPORTIF

CAS D'ETUDE : les jeunes footballeurs (cadets et juniors des centres de formation).

Présenté par :

SADIBOU NDIAYE

Sous la direction de :

DJIBRIL SECK

Professeur à l'Inseps

ANNEE ACADEMIQUE 2008 - 2009

Thème :

Profil nutritionnel du sportif :

Cas d'étude : les jeunes footballeurs (cadets et juniors des centres de formation).

Dédicace :

-A mon père et à ma mère qui m'ont mis sur orbite, sans qui je n'aurai jamais poursuivi les études et être à ce niveau. Merci que le bon dieu vous prête longue vie.

-A mes frères et sœurs

- A mes oncles, cousins, tantes, à la famille Ndiayene, Faye et Kassè.

-A tous mes amis avec qui j'ai passé toute l'enfance .

-A tous les étudiants de l'INSEPS, particulièrement aux étudiants de ma promotion

-A mes amis spéciaux

- A tous les jeunes joueurs et encadreur rencontrés.

-A tous les centres de formations.

Remerciements

- Tout d'abord je remercie Allah de m'avoir donné le courage et la bravoure de terminer ce travail et lui demande de me mettre dans le droit chemin vers un avenir plus glorieux.

- Mes profonds remerciements à tous ceux qui ont contribué de loin ou de près à ce travail

-A mon directeur de Mémoire : Monsieur Djibril Seck pour m'avoir guidé et orienté tout le long de ce travail. Pour toute votre disponibilité et les moments que j'ai eu à passer à écouter vos conseils. Recevez mes remerciements les plus sincères.

-A tous les encadreurs que j'ai pu rencontrer au niveau des centres et qui m'ont tous facilité la tâche. Ainsi, je remercie les jeunes qui ont bien voulu répondre dans l'esprit de sportivité.

Sommaire

I)_Introduction et problématique	1
II)_Revue de littérature	2
II)1) Besoins énergétiques	2
a) - les glucides.....	3
b) - les graisses.....	5
c) - protides.....	6
d) - vitamines.....	6
e) - sels minéraux.....	6
f) - eau.....	7
II)2)_Médecine du sport	8
➤ -Anémie du sportif.....	8
➤ -Le stress oxydatif.....	11
III) Méthodologie.....	15
IV) Présentation et commentaire des résultats	18
V) Discussion	32
VI) Conclusion.....	36
VII) Perspectives	38
VIII) Bibliographie	
Annexes	

I. Introduction et problématique :

L'évolution du sport de haut niveau a entraîné une intensification de l'engagement physique et une nécessité de modifications de la préparation physique. Cette évolution est aussi accompagnée d'une attention plus particulière à la nutrition du sportif. Bien que les joueurs plus talentueux, motivés et bien entraînés se rencontrent dans les compétitions de football, la marge entre la victoire et la défaite est petite. L'attention aux détails sur la diététique peut faire une différence capitale.

Le régime qu'ils choisissent en entraînement et en compétition affecte leur performance dans divers secteurs. Tous les joueurs doivent être conscients de leur choix alimentaire de manière à définir la meilleure stratégie qui leur permettra d'atteindre leurs objectifs. Il s'agit de comprendre comment se déroule le suivi diététique dans les différents centres de formation. Chez les enfants sportifs la pratique physique régulière augmente les besoins nutritionnels mais ne devrait, en aucun cas, influencer négativement sur l'évolution physiologique, morphologique voir psychologique du futur adulte. Dans cette population sportive il est primordial de connaître, en fonction de l'âge et du niveau de pratique, les besoins nutritionnels les mieux adaptés. C'est dans ce cadre que se situe notre travail de recherche, et plus précisément sur le profil nutritionnel du jeune footballeur pensionnaire en centre de formation.

**REVUE DE
LITTERATURE**

II. Revue de littérature :

II.1 Les besoins énergétiques

La composition qualitative optimale de l'alimentation est une condition importante pour la capacité de performance du sportif, en plus de l'apport quantitatif suffisant. Les besoins appropriés d'un sportif dépendent de l'équilibre entre la dépense énergétique et l'absorption calorique. Cette interaction permet de maintenir l'équilibre pour garantir la santé et la performance sportive.

Cet équilibre doit répondre à toutes les exigences afin d'éviter les phénomènes liés à la contre performance comme : le surpoids ou une insuffisance calorique qui s'avère néfaste.

On décrit les substances nutritives : les particules alimentaires utilisées dans le métabolisme par la construction ou le maintien du corps et la fourniture d'énergie. Les aliments apportent aussi les éléments essentiels à la synthèse des tissus et à la réparation des cellules.

Ces substances alimentaires se retrouvent essentiellement dans les macronutriments (glucides, lipides, protides) comme substances nutritives de base et les micronutriments (les vitamines, sels minéraux et eau) comme substances nutritives accessoires.

Le besoin nutritif du sportif varie avec l'âge, l'activité fournie, le poids ; il faut donc que ces besoins soient quantifiés selon les paramètres logiques afin de pouvoir adapter au mieux l'alimentation proposée.

Ainsi on note :

a) **Les glucides** (hydrates de carbonnes)

Le rôle principal est de fournir aux nombreuses cellules du corps l'énergie nécessaire. Les glucides sont aussi la source d'énergie humaine la plus importante. Ils fournissent, dans des conditions normales, les 2/3 de l'énergie nécessaire. Ils sont oxydés par l'organisme de manière plus économique et assurent un débit énergétique deux fois plus élevés que les graisses. Ils possèdent une certaine valeur plastique et participent à la construction des graisses.

L'apport des hydrates de carbonnes constitue un facteur important dans le processus métabolique. Ils servent aussi de facilitateur du métabolisme lipidique : C'est l'aliment de l'effort par excellence.

On rencontre des inconvénients dans l'apport glucidique :

-l'insuffisance d'apport de glucides lents se rencontrent dans deux types de ration :

- ration riche en lipides
- ration riche en protéides

-L'excès d'apport de glucides lents présente trois inconvénients :

- Un risque de prise de poids
- Des troubles digestifs par fermentation des restes glucidiques dans le colon droit.
- Déséquilibre et risque d'insuffisance en calcium dans le cas d'apport excessif de produits céréaliers par rapport aux produits laitiers.

Les hydrates de carbones sont très importants pour les efforts d'intensités élevées et très élevées.

Quand les réserves d'hydrates de carbones de l'organisme sont épuisées, l'intensité de l'effort doit être diminuée. Aussi, quand l'intensité de l'effort est élevée, la vitesse des réactions métaboliques fournissant de l'énergie doit être élevée. Donc, plus le besoin d'oxygène sera accru, plus la combustion d'hydrates de carbones sera forte et plus la prise alimentaire de glucide sera importante.

Le remplissage des réserves de glycogène avant début du travail joue un double rôle :

- 1) D'une part, il met à la disposition de l'organisme une source d'énergie efficace.
- 2) D'autre part, il augmente les réserves d'eau physiologique, ce qui peut contribuer à éviter une déshydratation liée à l'effort par pertes sudorales accrues et donc à prévenir une chute de la capacité de performance.

On admet que le taux de sudation maximal le plus élevé chez un sportif entraîné sain est de 3 à 4 litres par heure.

La reconstitution rapide des glycogènes est possible grâce à l'augmentation des réserves en glycogènes des prises d'hydrates de carbone.

Après un entraînement ou un match épuisant, qui ont pratiquement vidé les réserves en glycogènes, celles-ci seront plus fortement et plus rapidement reconstituées si une alimentation riche en hydrates de carbone est fournie que si le sujet prend une alimentation mixte habituelle (comprenant 50% glucides, 28% graisses, 16% protéines) : Une alimentation mixte normale fournit une concentration en glycogène de l'ordre de 15g/ kg de muscles, une alimentation

riche en hydrate de carbone (au minimum 8400 kJ soit 2000 kcal d'hydrate de carbone) permet d'atteindre 20g /kg de muscle (Saltin-Karlson 1977,145).

Le besoin glucidique est assuré par Les céréales (mil, maïs, blé, riz et ses dérivés : farine, pain) et les fruits et sucres

b) LES GRAISSES :

Ce sont les substances chimiques présentes dans tous les organismes vivants et constituants principaux des corps gras alimentaires et du tissu adipeux de l'organisme.

Ce sont les matériaux de mise en réserves, mais aussi une source énergétique accessoire dans certains efforts prolongés. La ration normale de lipides représente 30% de l'apport calorique total soit 325g par jour en moyenne (1305cal). (Robert Andrivet, J. Chignon et J. Leclercq, 1965).

La pratique sportive, dès le jeune âge, semble limiter l'apparition de surpoids et facilite la réduction des maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte.

Les lipides sont d'origine animale et végétale et se répartissent en triglycérides dont les 1/3 saturée, 1/3 mono-saturée et 1/3 polyinsaturée.

On retrouve les corps gras saturés principalement dans la viande et le jaune d'œufs, dans les produits laitiers et le fromage. Leurs rôles sont multiples :

Calorique : Ce sont les aliments qui fournissent le plus de calories (9cal/g)

Dynamogène : Ils participent à la contraction musculaire.

Plastique : Ce sont les constituants cellulaires et les graisses de réserves.

Les sources de lipides sont : Les huiles, beurres, arachides.

c) Les protides :

Ils ont un rôle plastique et énergétique accessoire, garantissant un bon tonus neurovégétatif de base. Les protides assurent aussi le maintien et la croissance cellulaire, la réparation des tissus lésés. Il faut distinguer deux types de protéines :

- Les protéines d'origines animales (viandes, œufs, poissons, laits et fromages...) qui comportent tout les acides aminés indispensables.
- Les protéines d'origines végétales (céréales et dérivés, légumes sec) qui sont déficitaires en un ou plusieurs acides aminés. La ration normale de protide représente 15% de l'apport calorique total, soit 135g par jour (540 calories).

d) Vitamines

Les vitamines permettent le déroulement métabolique en tant que particule enzymatique ou hormonale, et sont indispensables à la croissance, au maintien et à la reproduction de l'homme. Ils sont des composés organiques qui doivent être ingérés par l'organisme au cours de la nutrition. Il existe deux types de vitamines : Les vitamines liposolubles (soluble dans les graisses) et hydrosolubles (soluble dans l'eau). Il existe, à coup sur, une augmentation des besoins en vitamine C lors des efforts intenses (pertes sudorales).

e) Les substances minérales :

Ce sont des éléments anorganiques indispensables à la vie qui sont nécessaires au maintien du métabolisme normal. Ils participent également à certains processus comme celui du fonctionnement des enzymes, la contraction musculaire, les réactions nerveuses et la coagulation du sang.

Le sportif présente un besoin élevé qui s'explique essentiellement par les pertes sudorales accrues. Ces substances qui doivent, toutes, faire partie du régime alimentaire sont divisées en deux catégories ; les *éléments principaux* : calcium, phosphore, magnésium, sodium, fer, iode, et potassium ; et les *oligoéléments* : cuivre, cobalt, manganèse, fluor et zinc présents à l'état de traces dans l'organisme.

Calcium : Il constitue la majeure partie de la charpente des os. Environ 90 p. 100 du calcium est emmagasiné dans les os, où il peut être réabsorbé par le sang et les tissus. Son apport est largement couvert par une alimentation riche en produit laitiers.

Phosphore : Il est présent dans de nombreux aliments et en particulier dans le lait et se combine au calcium dans les os et les dents. Il joue un rôle important dans le métabolisme énergétique des cellules impliquant les glucides, les lipides et les protéines.

Sodium : C'est un élément important pour le maintien de l'équilibre hydrique et acido-basique ainsi que pour l'excitabilité nerveuse. Le sodium est présent en faible quantité dans la plupart des aliments naturels, est présent en plus grande quantité dans les aliments assaisonnés ou cuisinés.

Potassium : C'est un élément rencontré dans les fruits frais et qui devrait satisfaire les besoins du sportif. Les conditions physiologiques influencent une prise supplémentaire de potassium ; ce qui est dû à une perte urinaire sudorale mais aussi à des pathologies musculaires notamment les crampes.

f) Eau :

Une alimentation n'est jamais complète sans eau. Les besoins sont liés à des pertes apparues aux cours des efforts physiques et de la température extérieure.

L'organisme contient 70% d'eau, dont les 2/3 dans le secteur intracellulaire et 1/3 dans le secteur extracellulaire. L'équilibre est assuré par une adéquation nécessaire entre les apports de 50ml.kg (boisson, aliment et production endogène) et les sorties liquidiens (sueur, respiration pulmonaire, urine, fèces).

Aussi les besoins physiologiques des enfants sportifs sont fonction de la morphologie du sujet, du type d'activité pratiquée et des conditions climatiques (ANC 2004).

La perte de poids corporelle est provoquée en priorité par une diminution du volume plasmatique sanguin dans le cas de pertes sudorales liée à la chaleur extérieure ; tandis que dans le cas d'effort physique, il se produit une diminution du volume plasmatique nettement plus faible avec l'avantage d'une capacité de performance plus élevée (ASTRAND dans berghold 1982,21).

En l'absence d'apport hydrique suffisant, on observe une hypovolémie, une réduction des capacités de thermolyse, une accélération du rythme cardiaque et un moindre apport en oxygène au niveau tissulaire. Ces paramètres peuvent perturber la performance physique. L'état de réhydrations peut-être facilité chez l'enfant par l'utilisation de boissons légèrement sucrées (Bar-or et wilk 1996).

II .2.Médecine du sport :

Le sport est une activité qui nécessite un suivi important pour garantir un équilibre dans les réactions physiologiques. Ainsi, le sportif est confronté à des phénomènes présents dans la pratique qu'il se doit de les lutter pour performer. Parmi ces phénomènes physiologiques, on peut noter :

➤ L'anémie :

L'anémie est fréquente dans le monde entier. Sa cause principale est la carence en fer qui est la carence nutritionnelle la plus répandue dans le monde.

Les anémies sont des maladies du sang qui sont caractérisées par une diminution de la quantité d'hémoglobine (protéines qui donnent leur couleur aux globules rouges) dans le sang. Les globules rouges transportent l'oxygène dans tout l'organisme.

Les anémies du sportif constituent un problème quotidien en médecine du sport dont le diagnostic, le pronostic, la conduite à tenir ne sont pas sans poser de nombreux problèmes. L'existence d'un taux d'hémoglobine à la limite inférieure à la normale (12g par dl, chez la femme et 13 - 14g par dl chez les hommes,) associées à un hémocrite relativement bas est une donnée classique chez le sujet entraîné « 12, 13, 44,48 ».

En cas d'anémie, les symptômes traduisent le manque d'oxygène dans les différentes cellules de l'organisme. Les trois principales causes d'anémies sont :

- Production insuffisante de globules rouges (Carences alimentaires)
- Dérèglement hormonal ou d'une maladie
- Destruction excessive des globules rouges

Chez le sportif les causes peuvent être multiples :

- ✓ Une alimentation pauvre en fer
- ✓ Une alimentation pauvre en cuivre
- ✓ Une transpiration excessive : Dès que le kilométrage hebdomadaire dépasse 120km, les pertes sudorales martiales augmentent.
- ✓ Une augmentation de l'excrétion urinaire, en particulier après une compétition épouvante (hyperthermie)
- ✓ La dégradation des globules rouges suite aux chocs provoqués par la pratique.

Le plus souvent les personnes atteintes d'anémies sont pâles, essouffées, fatiguées, présentant des étourdissements et des troubles digestives, de la nervosité, la lassitude et l'irritabilité. Des signes plus spécifiques peuvent les accompagner :

- Problèmes de contractions musculaires,
- Réduction de la capacité physique à l'effort,
- Difficultés à s'entraîner,
- Baisse des performances.

La prévention des carences passe avant tout par une alimentation adaptée. En moyen 10 % du fer contenu dans les aliments que nous mangeons sont absorbés par notre organisme. Mais le taux d'absorption varie considérablement.

Ainsi établir un régime alimentaire riche en foie de bœuf ou de veau contribue à une production de fer dans l'organisme. Il faut aussi noter que l'exercice physique (entraînement) augmente la demande en combustibles (oxygènes) et en carburants (nutriments). Pour cela on note une augmentation du débit sanguin au niveau des muscles utilisateurs.

L'entraînement augmente le volume sanguin total, plus l'entraînement est intense, plus l'effet est sensible.

Tous les athlètes dont l'activité implique une dépense énergétique importante, et particulièrement les athlètes pratiquant des sports d'endurance se maintiendront en permanence pendant leurs périodes d'entraînement en état d'hémodilution (il se produit de façon systématique dans les 48 heures qui suivent tous exercices prolongés et qui peut se maintenir une semaine « 19-27-55 »). Ils peuvent abaisser leur hémocrite à des valeurs de l'ordre de 40 -42% sans que la masse de leur hémoglobine circulante soit pour autant diminuée « 16 ». D'une façon

générale, l'entraînement augmente le volume plasmatique et stimule l'érythropoïèse, mais ces deux mécanismes sont contrôlés de façon indépendante « 16 ». Le premier est régulé par les variations de pressions osmotiques, elles-mêmes contrôlées par les facteurs hormonaux et protéiques alors que le second dépend de la production d'érythropoïétine liée à la capacité de transport d'oxygène des artères irrigant les cellules du lacis du rein.

L'expansion volumique plus précoce dans le temps que la stimulation de l'érythropoïèse explique les états pseudo-anémiques caractérisés par une faible concentration apparente en hémoglobine avec les stocks de fer normaux « 20-56-61-63 ». J.C. Chatard.

➤ **Le stress oxydatif :**

La pratique régulière de l'exercice est associée à un bénéfice certain pour la santé, principalement par la prévention de nombreuses pathologies Cardio-vasculaires et métaboliques.

Mais, l'exercice peut influencer des effets adverses. Cependant, l'élévation de la production de radicaux libres à l'exercice n'est peut-être pas sans conséquences, ce qui permettrait d'expliquer quelques-uns de ces effets secondaires.

Les dommages musculaires observés chez certains sportifs seraient en partie dus à une augmentation de la production radicalaire, résultant à la fois de l'hyperactivité biochimique et d'un processus inflammatoire. Les antioxydants pourraient être proposés aux sportifs afin de limiter l'importance du stress oxydatif et ses conséquences musculaires.

Les radicaux libres sont des atomes ou des molécules portant un électron libre non apparié. Cette propriété rend ces éléments très réactifs du fait de la tendance à cet électron de se réappairier, déstabilisant ainsi d'autres molécules.

Les molécules transformées deviennent à leur tour d'autres radicaux libres et initient une réaction en chaîne. L'oxydation des acides gras entrant dans la constitution des phospholipides membranaires est un vrai risque lié au développement de telles réactions biochimiques. La réactivité de ces radicaux ne doit cependant pas être exagérée.

Les radicaux sont produits par un grand nombre de mécanismes biochimiques tant qu'endogènes, qu'exogènes. Certains sont directement liés à la pratique de l'exercice, d'autres sont volontairement programmés par l'organisme afin d'assurer le processus de défense ou d'envoi de signaux biologiques.

La mitochondrie est la source de production majeure d'oxygène dans la cellule intacte. Elle consomme plus de 90 % de l'oxygène utilisée par la cellule et la chaîne respiratoire génère un flux continu de radicaux libres dérivés de l'oxygène. On peut estimer ce flux de 2 à 3 % de la quantité totale d'oxygène consommée.

Les facteurs extérieurs du stress oxydatif sont produits en permanence par l'organisme. Mais aussi le tabac, l'alcool, l'âge, le soleil, les rayons x, la pollution atmosphérique ainsi que certains médicaments augmentent leur production. Plus on cumule ces facteurs plus les risques sont manifestes. Le stress oxydatif agresse les cellules et les tissus. Les radicaux libres peuvent également attaquer n'importe quel point de l'organisme.

Pour neutraliser les radicaux libres notre corps se défend en produisant des antioxydants, dont l'efficacité est renforcée par ceux de l'alimentation.

Le sélénium : Cet oligo-élément fait de plus en plus parler de lui. Il est l'un des éléments les plus puissants.

En effet, il est indispensable au fonctionnement de la glutathion peroxydase (une enzyme très précieuse qui protège les membranes cellulaires contre l'oxydation de radicaux libres).

En fait le sélénium s'opposera aux effets toxiques des radicaux libres sur l'ADN dont la dégradation serait responsable de la genèse de certaines maladies cancéreuses. Le sélénium entraîne une épargne en vitamine E et la beta coronaire. En outre, il permet aussi de freiner l'oxydation de graisses qui est à l'origine de problèmes inflammatoires ou cardio-vasculaires. Cet oligo-élément qui « booste » le système immunitaire pourrait également aider à lutter contre les infections.

Le zinc : Joue un rôle important comme cofacteurs de nombreuses enzymes dont le super oxyde dismutase (SOD), enzyme dont la présence est essentiellement pour la lutte anti radicalaire au niveau de la mitochondrie. En dehors de son rôle dans la défense anti-oxydante, le zinc intervient dans de très nombreuses réactions biochimiques qui concernent le métabolisme des hydrates de carbones, des lipides, ou des acides aminés .De multiples protéines possèdent des sites de fixation du zinc, ce qui permet d'assurer la mutation spatiale de la protéine et ces fonctions biologiques.

La pratique régulière de l'exercice augmente les pertes en zinc, en majorant jusqu'à 50% de l'excrétion urinaire des oligo-éléments après un exercice intense.

Une alimentation suffisante et équilibrée permet de subvenir aux besoins légèrement augmentés.

Le cuivre :

Représente un cofacteur d'activation de la SOD. Sous sa forme libre, le cuivre est un facteur pro-oxydant générateur de radicaux libres.

Le manganèse :

C'est un cofacteur de la SOD, mais il n'existe actuellement aucune preuve de modification sensible du statut en manganèse à l'exercice et à l'entraînement.

Le chrome :

Il est l'un des cofacteurs de l'insuline. Il joue un rôle dans les effets biologiques de cette hormone essentielle au maintien de la glycémie et au métabolisme du glucose. Ce micronutriment est potentiellement important chez les sujets soumis à des apports importants en hydrates de carbone.

La pratique de l'exercice se traduit par une augmentation des besoins en chromes liée à une augmentation des pertes urinaires.

La consommation concomitante d'aliments riches en glucides majore ces pertes par une augmentation de la production et du taux de renouvellement de l'insuline

Les oligo-éléments sont impliqués dans l'activation du système de défense contre les espèces radicalaires.

III. Méthodologie

Cadre de la recherche

Notre étude porte sur soixante dix (70) jeunes footballeurs issus des centres de formations. Pour cela, nous avons ciblés les centres ci-dessous pour cerner le travail.

-**GENERATION FOOTBALL** : (située à Liberté 6 camp pénale avec un nombre de 20 sujets)

-**ELITE FOOTBALL** : (située au niveau de sacre coeur³ avec un nombre de 10 sujets)

-**C .A.S.E** : (centre africain sport étude, situé dans la cité des Almadies avec un nombre de 20 sujets)

-**DIAMBARS** : se trouve à Mbour près de Saly Portudal avec un nombre de 20 sujets

Objet d'étude.

C'est une étude portée sur le comportement alimentaire des jeunes footballeurs des centres de formation. Ce travail consiste à avoir un aperçu sur le régime alimentaire des jeunes dans ces centres. Notre hypothèse est que les régimes différents d'un centre à un autre sur le plan qualitatif et quantitatif.

Pour mener à terme cette étude, plusieurs personnes sont intervenues, et nous ont directement ou indirectement aidé dans la réussite de ce projet. Parmi eux nous pouvons citer : les joueurs, encadreur, et les responsables alimentaires de ces centres

- Les joueurs : Ils sont les principales concernés. Ce sont les jeunes des catégories cadettes et juniors qui sont sélectionnés. La catégorie d'âge est répartie comme suis :

-cadets : 15 à 17ans au nombre de 25 joueurs

-Juniors : 18 à 20ans au nombre 17 joueurs

- Les encadreurs : Ce sont les personnes qui ont beaucoup contribué dans ce projet .Ils nous ont permis d'entré en contact avec les joueurs et leurs faire part de notre intention .Ils ont mis en notre possession le rapport de la planification, la durée, le niveau d'entraînement des jeunes.
- Les responsables de l'alimentation : Ils sont chargés de la suivie des repas. Nous avons réussi à obtenir des fiches semainiers avec leur collaboration.

La méthode :

En ce qui concerne la méthode, nous avons utilisé le questionnaire comme principal outil d'investigation et qui demeure le plus complet pour cerner l'étude. Nous notons que le questionnaire était composé de questions fermées et ouvertes.

Des questions orales étaient posées aux encadreurs et responsables administratives pour combler certaines réponses. Ainsi, les questions formulées sont distribuées aux joueurs et s'établies comme suit : étant donné que les effectifs étaient limités dans les centres, nous avons préféré déposer 20 questionnaires par centres à l'exception D'ELITE FOOT qui n'a donné son accord que sur le dépôt de 10 copies voir tableau

Diambars	Elite	Génération	Case	Total
20	10	20	20	70

Au total nous avons déposé 70 questionnaires dont 42 seulement nous ont été restitué.

Difficultés rencontrées :

Nous étions confrontés à des difficultés négligeables, tellement c'était difficile de déposer les copies que la récupération était plus compliquée. Nous étions obligés de déposer des lettres pour rencontrer les instances dirigeantes sans suite et il nous est arrivé de rester une à deux semaines sans réponses. La situation s'est débloquée après que nous ayons fait le déplacement pour saisir les instances dirigeantes en tête à tête.

Quand l'heure de la récupération arriva, il manquait toujours quelques copies à récupérer. Nous étions obligés de repasser, ceci a duré un mois.

IV. Présentation et commentaire des résultats

Tableau1 : présentation des variables de la taille et le poids des cadets (15-17ans)

Catégorie d'âge : cadets (15-17ans)	Taille (cm)	Poids (kg)	Nombre de sujets
Diambars	172 ± 2,34	61 ,5 ±1,87	06
Elite foot	177±6,80	69 ±10,17	05
Génération foot	170±6,62	64 ±1,55	06
Case	180±6,47	71.5 ±3,42	08
Total			25

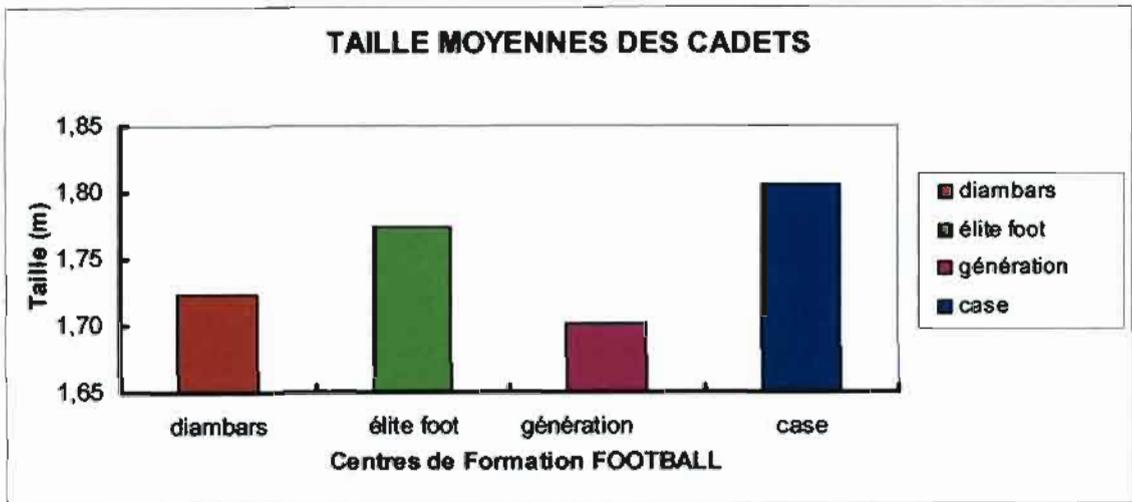
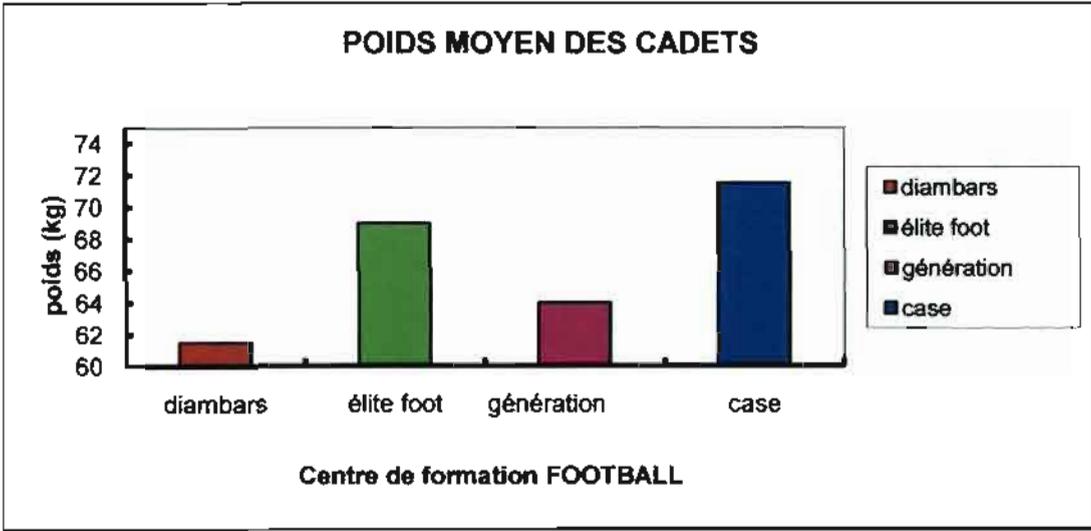
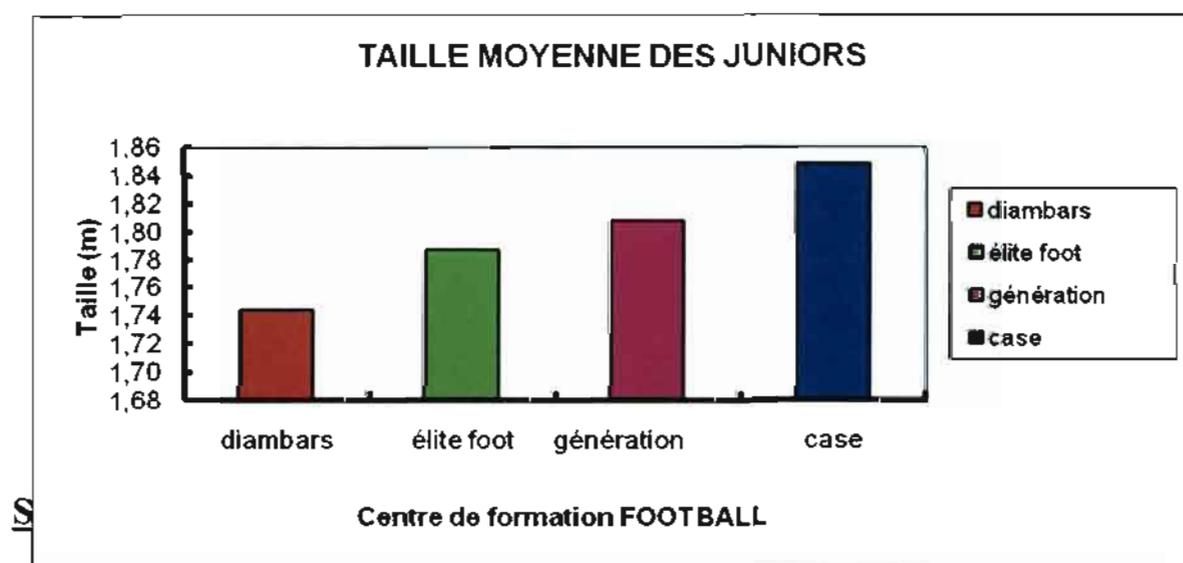
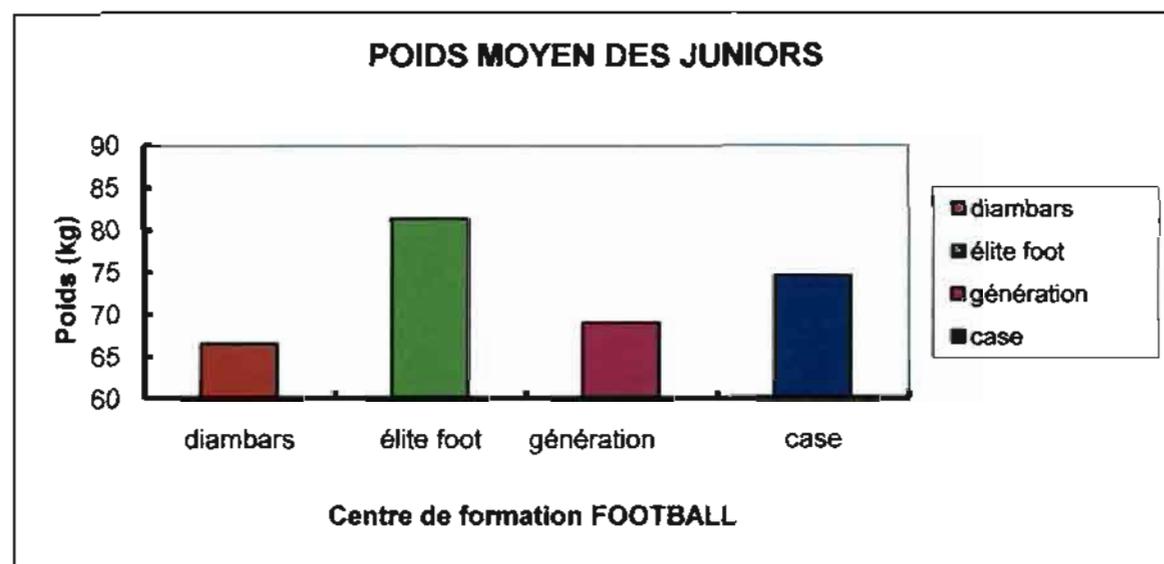


Tableau2 : présentation des variables de la taille et du poids des juniors (18-20ans)

Catégorie d'âge : junior (18-20ans)	Taille (cm)	Le poids (kg)	Total
DIAMBARS	174±0,04	66.5±6,12	06
ELITE FOOT	178±0,09	81.3±5,77	03
GENERATION FOOT	1.80±0,03	69±10,03	04
CASE	1.84±0,05	74.5±3,42	04



Q1 Combien de fois faite vous la visite médicale ?

centre	1 fois/mois	2fois/mois	1 fois/an	2fois/an	Total
Diambars	-	-	-	12	12
Elite foot	-	-	08	-	08
Génération foot	-	-	10	-	10
Case	-	-	-	12	12

COMENTAIRE :

D après le tableau ci-dessus, on retient que la visite médicale ne se fait qu'en début de saison dans les centres de football. Exceptés le centre Diambars et la case qui en font deux chaque année : une en début de saison et une autre à la fin du championnat.

Cependant il faut aussi signaler qu'il y a des tests intermédiaires qui se font en période de voyage.

Q2 :Est-ce que vous fumez ?

Centre	Oui	Non
D	-	12
E	-	08
G	-	10
C	-	12
%	0%	100%

COMENTAIRE :

D'après les réponses recueillies, les joueurs ont unanimement répondu par la négation. Ce qui veut dire qu'il y a un objectif en visé.

Q4 : Est ce que vous êtes informés par rapport à votre alimentation ?

Centres	Oui	Non
D	12	-
E	-	08
G	-	10
C	12	-

COMENTAIRE :

Nous rappelons que les Diambars et Case sont des structures qui font sport - étude. Après récapitulation au niveau des structures dirigeantes, des cours sont donnés sur leur alimentation. Pour cela on voit que ces deux centres ont répondu positivement contrairement aux autres.

Q5 : Est- ce qu'il existe des aliments que vous ne prenez pas ?

centres	oui	non	total
Diambars	-	12	12
Elite foot	2	6	08
Génération foot	3	7	10
case	1	11	12
%			42

COMMENTAIRE :

A l'institut Diambars les jeunes mangent en variété et équilibré. Contrairement aux autres centres ou les jeunes joueurs mangent pratiquement des aliments diverses. Certains choisissent des aliments à leurs goûts même si ce n'est pas bon pour un sportif.

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE :

Q1 : Quel est le nombre de repas par jour ?

centre	un	deux	trois	quatre	total
Diambars	-	-	-	12	12
Elite foot	-	-	08	-	08
Génération foot	-	-	10	-	10
case	-	-	12	-	12

Q2 : quelles sont ces repas ?

UN	DEUX	TROIS	QUATRE	CINQ	SIX
PETIT DEJEUNE R	GOUTE R	DEJEUNE R	COLLATIO N	DINE R	Collatio n du soir

Q3 : Quelle est l'heure des repas ?

centre	Petit déjeuner	goûter	déjeuner	collation	dîner	Collation du soir
Diambars	7H	11H	13H	16H	20H	22H
Elite foot	7H	-	13H30M N	-	20H30M N	22H
Génération foot	8H-11H	-	13H-14H	-	20H-21H	22H
case	7H30M N	-	12H30M N	-	20H30M N	22H

Commentaire : La répartition des repas dans les différents centres de formation est un peu diversifiée. Si Diambars est à six par jours les autres sont à trois plus des collations du soir qui sont variables. L'heure des repas est structurée au niveau de tous les centres.

Q5 : Est-ce que vous prenez de l'eau ?

Centre	qui	non	total
DIAMBARS	12	-	12
Elite foot	08	-	08
Génération foot	10	-	10
case	12	-	12
%	100 %	-	42

Q6 : Quelle est la quantité prise entre les repas ?

CENTRE	1/2litre	1litre	1.5litre	2litre	total
Diambars	-	2	6	4	12
Elite	-	1	2	5	08
Génération	-	7	2	1	10
case	-	4	5	3	12
					42

Q7 : Est-ce que vous buvez de l'eau : avant, pendant, après entraînement ?

centre	Avant entraînement		Pendant entraînement		Après entraînement		total
	Oui	non	Oui	non	Oui	non	
Diambars	12	-	12	-	12	-	12
Elite foot	06	02	06	02	08	-	08
Génération foot	10	-	10	-	10	-	10
case	12	-	12	-	12	-	12

Commentaire : l'équilibre hydrique est respecté par les jeunes joueurs qui respectent les prises qui sont recommandées pendant, avant, après les séances. la consommation journalière est satisfaisante avec qui varie de un à deux litres.

Q8 : Est que vous prenez des boissons sucrées ?

Centre	oui	non	total
Diambars	12	-	12
Elite foot	08	-	08
Génération foot	10	-	10
case	12	-	12

Commentaire : 100% des joueurs consomment des boissons sucrées.

Q9 : Est que vous prenez des jus de fruits ?

centre	oui	non	total
Diambars	12	-	12
Elite foot	08	-	08
Génération foot	10	-	10
Case	12	-	12

-A quelle heure ?

centre	Avant entraînement		Après repas		collation		momentanément		total
	Oui	non	Oui	non	oui	non	oui	non	
Diambars	07	05	12	-	12	-	-	12	12
Elite	-	08	08	-	-	08	08	-	08
Génération foot	-	10	10	-	-	10	10	-	10
case	-	12	12	-	-	12	12	-	12

-Combien de fois par jour ?

centre	1fois/jour	2fois/jour	3fois/jour	4fois/jour	rarement	Total
Diambars	-	-	05	07	-	12
Elite foot	08	-	-	-	-	08
génération foot	03	-	-	-	07	10
Case	12	-	-	-	-	12

Q10 : Est ce que vous prenez des jus de fruits ?

centre	oui	Non	total
Diambars	12	-	12
Elite foot	08	-	08
Génération foot	10	-	10
case	12	-	12

Q11 : Quel est la quantité ?

Q12 : Consommez-vous des légumes ?

CENTRE	OUI	NON	TOTAL
DIAMBAR	12	-	12
ELITE FOOT	08	-	08
GENERATION	10	-	10
CASE	12	-	12

Commentaire : 100% des jeunes consomment des fruits et légumes.

Q14 : Consommez-vous du lait ?

CENTRE	oui	non	Total
Diambars	12	-	12
Elite foot	08	-	08
Génération foot	10	-	10
case	12	-	12

Q15 : Combien de litre de lait ?

Centre	1/4L	1/2L	1L	rarement	total
Diambars	01	10	01	-	12
Elite foot	08	-	-	-	08
Génération foot	06	01	-	03	10
case	09	03	-	-	12

Commentaire : Le lait qui est le plus complet des aliments pour assurer la fortification des os est satisfaisante compte tenu des données. Seulement trois d'entre eux en prennent rarement.

Q16: Consommez-vous du fromage ?

centre	oui	non	Total
Diambars	12	-	12
Elite foot	06	02	08
Génération foot	06	04	10
Case	12	-	12

Commentaire : La consommation de fromage est respectée par la plupart des joueurs .Ils en prennent tous les jours.

Q18 : Est ce que vous prenez des suppléments de vitamines ?

centre	oui	non	Total
Diambars	01	11	12
Elite foot	07	01	08
Génération foot	05	05	10
Case	10	02	12

-lesquels ?

Le CA C1000 est le plus utilisé. Pratiquement tous ceux qui prennent des suppléments le préfèrent. Prendre des vitamines permet de combler des manquements. C'est pour cela qu'il est préférable d'avoir un régime varié et équilibré.

Activité physique :

Q1 : Quel est le nombre de séance d'entraînement par jour ?

Le nombre de séances varie considérablement et dépend des jours. Il s'estime en fonction des matches et de la préparation de la saison. De manière générale les séances s'établissent tous les jours le matin. Le cas d'exception est noté au niveau de Diambars qui s'entraîne matin et soirs pour le mardi et mercredi, donc deux séances sont au programme.

Q2 : Quelle est la durée des séances ?

centre	1H	1H30MN	2H
Diambars	-	12	12
Elite foot	-	08	08
Génération foot	-	10	10
Case	-	12	12

Commentaire : la durée des séances d'entraînement est centrée entre 1H30 à 2H au niveau de toutes les structures.

Récupération :

centre	6H	7H	8H	9H	10H	Total
Diambars	-	01	03	04	04	12
Elite foot	-	01	-	02	05	08
Génération foot	-	-	01	04	05	10
case	-	02	01	04	05	12

La récupération diffère d'un joueur à un autre .Elle est complexe à mesurer.

Après récapitulation au niveau des responsables de l'entretien des jeunes, l'extinction des feux dans les centres est régulée vers 23H, ce qui fait penser que les joueurs jouissent de 8H de temps la nuit avant la séance du matin, suivi des heures de siestes.

V. Discussion :

Après l'étude menée au sein des centres de formations, nous orientons notre discussion autour de deux points essentiels :

- Les aspects qualitatifs et quantitatifs de la nutrition et l'hygiène de vie et précisément l'impact de la diététique et la nutrition sur le poids et la taille et par conséquent
- La problématique de l'âge réel des jeunes joueurs.

Par rapport à l'aspect de la qualité et la quantité des aliments et l'hygiène de vie des centres, l'institut Diambars arrive en tête avec six repas par jour (petit déjeuner, goûter, déjeuner, collation, dîner, collation du soir) contrairement aux autres qui en sont à trois (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et momentanément en quatre. Ainsi la préparation des repas est bien structurée avec une diversité notée au niveau des menus. A l'institut Diambars « le couchant » c'est-à-dire la collation du soir et le goûter sont à base de lait. Cela garantit les besoins protidiques journalières. En plus de cela chaque repas est suivi d'une portion de fromage et de fruits. Tandis que dans les autres centres, la prise des fruits est assurée temporellement et seulement pendant les jours festifs. C'est même le cas pour le fromage et les produits laitiers qui se consomment rarement à part le petit déjeuner. Les jus de fruits sont utilisés tous les jours suivis d'un fruit comme source de collation à l'institut Diambars. Le CASE essaye néanmoins d'assurer après chaque déjeuner des divers (laitage, cake, fruit, mousse au chocolat, crêpe au sucre) donc un seul parmi cette liste est utilisé par jour. Nous notons aussi que la variété des aliments prise pendant le petit déjeuner à CASE se résume à une alternance : fromage, chocolat beurre et omelette. Aussi que deux

menus sont présentés chaque jour au choix pour le déjeuner. Ce qui est loin de répondre aux besoins compte tenu les entraînements.

Précisons que les séances d'entraînements se déroulent tous les jours le matin au niveau de toutes les structures. Elles sont programmées en fonction de la période des matches et compétitions. L'institut Diambars fait deux séances tous les mardis et mercredis.

Des visites médicales s'effectuent dans tous les centres en début de saison (et en fin de saison. Parlant de Diambars on rappelle que des testes intermédiaires sont faites durant toute la saison. Et que 100% des jeunes s'abstiennent au tabac et se douchent régulièrement pour faciliter la récupération.

Si DIAMBARS, CASE et ELITE FOOT sont des internats, la surveillance au niveau sanitaire et diététique des jeunes est plus considérée. L'alimentation est plus saine et est gérée avec une bonne cuisson. L'extinction des feux dans toutes ces structures se fait au plus tard à 23H30. Cela permet d'avoir 8H de temps de sommeil au moins avant la séance matinale. Des périodes de détentes sont aussi notées après les séances matinales. Pour cela on constate que l'intervalle de récupération se situe entre 9 et 10 heures par jour. Alors que les jeunes issus de la génération foot qui ne sont pas logés, il reste un phénomène à déterminer : Est-ce que vraiment ils se couchent tôt et est-ce qu'ils dorment suffisamment ?

De ce fait, un déséquilibre doit s'opérer entre les variables de poids et de la taille des jeunes joueurs. En effet, le diagramme montre que le poids et la taille sont plus élevés au niveau des centres qui n'ont que trois repas par jours contrairement à l'institut Diambars qui en est à six repas. Ceci semble

paradoxal. Car il existe un décalage considérable entre ces différentes structures. Diambars ne peut pas bénéficier de six repas par jour plus un suivi médical plus strict et une surveillance sur leur comportement alimentaire et être en retard sur les autres structures. Nous notons une différence de 5 kg entre les populations et une différence de 10 cm de taille pour les cadets. Pour les juniors aussi il y a un large écart de 15 KG de poids et de 10 cm de taille. Cette différence est à mettre sur le doute de l'âge réel des jeunes au moment de leur recrutement dans ces centres. D'autant plus que depuis quelque temps le phénomène de l'âge réel des joueurs sont contestés. Ceci paraît être un fait récurrent au Sénégal en particulier et en Afrique en général.

Cela nous amène à traiter le point sur la fraude sur l'âge qui est quelque chose d'important et doit être tenue en compte par les instances suprêmes pour produire des footballeurs de qualité. C'est ce que revendique le président de l'institut Diambars. Cela se vérifie aisément si l'on regarde les résultats au niveau de la petite catégorie par rapport au professionnalisme. Après la petite catégorie on n'a tendance à voir une chute considérable de nos joueurs. Ce qui peut se justifier par la diminution de l'âge qui affecte la maturation et la croissance. Pour cela, nous estimons que une fois atteint l'âge de la maturité il est plus facile d'être à l'aise que de pécher. Donc c'est un fait néfaste qui affecte le football local. Il faut que les centres songent à recruter les jeunes à un âge plus bas pour que cela soit éradiquée une fois pour toute dans le pays.

Au terme de ce travail, nous pouvons estimer que des progrès restent à faire néanmoins certains structures doivent revoir leur structures, en essayant de moderniser pour mieux valoriser le travail. Seule la modernisation des

centres sportifs permet de créer des footballeurs talentueux. Vu qu'une bonne base est la source de toute réussite, donc il est préférable de remonter à la source en jouant sur la jeunesse. Comme c'est le cas à L'INSTITUT DIAMBARS où les recrutements se font en fonction de l'âge des jeunes. En plus pour corroborer cela, c'est ce que déplore certains dirigeants du football local comme l'ancien directeur technique national (Dtn) du football sénégalais, Mama Sow, qui a appelé à une véritable bataille contre "la fraude sur l'âge" dans les petites catégories, « S'il y a un combat qu'il va falloir mener, c'est celui sur la fraude sur l'âge au niveau des petites catégories qui fausse le travail des techniciens et ne permet pas un travail de fond », a expliqué Mama Sow, invité de la Convention des jeunes reporters pour réfléchir sur les solutions pour sortir de la crise du football national.

Seule une bonne gestion des jeunes hisse notre football au haut niveau. Il est donc nécessaire de privilégier les centres de formation pour former des cadres. Pour cela il sera préférable d'établir des structures tout au long du pays. D'ailleurs ceci est une initiative aussi revendiquée par la FIFA qui compte construire dans chaque pays africains des centres de formations. L'institut DIAMBARS est un exemple type pour développer le football local. Ils sont logés, nourris, habillés et bénéficiant d'un suivi scolaire au même titre que les institutions scolaires. Il faut aussi respecter l'esprit sportif en faisant que le championnat de petite catégorie soit respecté. Nous constatons ces cinq dernières années que les jeunes ne jouent plus. Il faut y remédier et assister les jeunes.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

VI. Conclusion :

A l'issu de ce travail, nous sommes marqués par l'écart qui existe entre les performances du début du siècle et celles des athlètes d'aujourd'hui. A cela les explications ne manquent pas, nous retiendront cependant que le sportif d'aujourd'hui s'impose à de multiples contraintes tels que le dosage, le temps et l'intensité de l'entraînement suivi d'une hygiène de vie ou la diététique sportive trouve naturellement sa place. Comme l'entraînement, la diététique doit être pensée en fonction du sujet.

Au terme de ce travail, nous nous sommes rendu compte que les résultats obtenus ne sont pas négligeables avec les effectifs obtenus. Cela nous a aussi permis d'avoir une connaissance plus approfondie sur le niveau de fonctionnement au sein des différentes structures de formation dans le territoire national.

Cela nous permet de dire que l'institut DIAMBARS seul répond aux normes d'intégration entre le sport et les nutritionnels. Autant qu'au début nous en étions convaincus ; que l'institut DIAMBARS peut être une référence africaine et même mondiale par rapport aux infrastructures, l'encadrement technique et pédagogique, et principalement au niveau sanitaire et nutritionnel qu'on retrouve en son sein. Nous constatons aussi que CASE et ELITE FOOT essayent néanmoins d'intégrer les besoins nutritionnels envers ses jeunes joueurs. Ces centres jouissent de logements mais c'est le financement et le suivi diététique qui restent à développer. Pour la GENERATION FOOT son cas est un peu en dessus car les joueurs ne sont d'abord pas logés et n'ont pas de suivi alimentaire pour garantir les risques sanitaires et la formation idéale.

Il en découle que les régimes sont divers et variés. Seul l'institut Diambars répond à la norme des besoins caloriques avec la diversité des aliments dans les différents repas avec les fruits et légumes respectés.

Il est aussi important de souligner que DIAMBARS et CASE font sport- étude, même si à CASE il existe des joueurs qui ne jouissent pas de suivi éducatif. Par contre à DIAMBARS l'éducation est obligatoire. Tous cela pour montrer la bonne formation dans ce centre. Cela se prouve aussi du

fait que les études sont directement rattachées aux institutions nationales. C'est la preuve pour laquelle on peut justifier qu'une quelconque fraude sur l'âge des jeunes est exclue par les instances dirigeantes du centre. Donc on ne peut pas frauder à Diambars même s'il n'est pas 100% démontré. Alors que des cas sont suspectés dans les autres centres qui sont démontrés par le tableau anthropologique des différentes catégories d'âges jusqu'à preuve du contraire.

Par ailleurs, vu l'importance d'une bonne suivie alimentaire dans les centres de formations dans un pays pour produire des prodiges, ne serait-il pas intéressant de lutter pour l'implantation des centres avec un suivi strict sur fait et gestes des jeunes en maturation.

VII. Perspective :

Les perspectives de notre réflexion portée jusqu'ici sur « le profil nutritionnel du sportif » s'orientent sur l'alimentation des jeunes dans les centres de formations. Les difficultés rencontrées pour combler ces besoins et assurer une bonne prise en charge des jeunes footballeurs en maturation demeure toujours un phénomène important dans notre pays. Il est important de voir quelles sont les voies et moyens pour éradiquer ce fléau qui consiste à trouver des solutions pour l'implantation des centres modernes sport-études dans le pays.

Il en résulte que les centres actuels à part l'institut DIAMBARS, sont en retard et ont besoin d'être plus conquérant en matière de financement pour prétendre à la performance. La politique de construction de nouveaux centres doit passer par une bonne gestion :

- D'abord du football par le respect du championnat qui a tendance à s'interrompre chaque année après quelques matchs pour ensuite continuer avec la coupe du Sénégal
- Ensuite par les instances dirigeantes qui doivent lutter pour réduire au maximum la fraude sur l'âge des joueurs et tendre vers le professionnalisme.

BIBLIOGRAPHIE

VIII. Bibliographie

Ouvrage :

- A .F.CREFF et L.BERNARD, diététique sportive, 2è édition, MASSON PARIS 1976-1978
- P.O.ASTRAND, K.RODHAL, précis de physiologie de l'exercice musculaire, NEW YORK, PARIS, BARCELONE, MILAN 1980, MASSON
- EMMANUEL VAN PRAAGH, physiologie du sport, enfant et adolescent, édition de Boeck universitaire les minimes 39, B-1000 BRUXELLES
- W.D.McARDLE, F. CATCH, V.CATCH, physiologie de l'activité physique : énergie, nutrition et performance .édition vigot 23, rue de l'école de médecine 75006 PARIS
- XAVIER BIGARD, CHARLES YANNICK GUEZENNEC : nutrition du sportif ,2è édition .2007, Elsevier Masson SAS-62, rue Camille-Desmoulins 92442 Issy-les-Moulineaux, cedex
- F. MARC, l'alimentation du joueur de football. Nutrition Booklet-F-1834.PDF-adobe Reader
- JORGEN WEINECK, biologie du sport 1992, vigot
- FIFA.COM, alimentation du footballeur ?maison de la FIFA ZURICH en septembre 2005
- ALL AFRICA .COM : Burkina Faso, " la performance se trouve dans l'assiette et le verre",
- document "pour vivre bien, manger sain" sur la performance diététique du sportif.

-Encyclopédie, encarta 2008

-INTERNET : WWW.GOOGLE.COM

MEMOIRE :

-Sergine Mouhamadou Sylla thème : "les facteurs nutritionnels de la performance sportive" année académique 2006-2007, INSEPS, Dakar Sénégal, mémoire de maîtrise en STAPS.

-Mr Abdoulaye Gueye thème : "situation scolaire des cadets et juniors dans les clubs de football du département de DAKAR" année académique 2005-2006, INSEPS, Dakar Sénégal .mémoire de maîtrise en STAPS.

-Mr Mouhamadou GNING thème : « profil physique et morphologique des jeunes footballeurs âgés de 11 à16 ans dans la région de Dakar » année académique 2005-2006, INSEPS, Dakar Sénégal. Mémoire de Maitrise en STAPS.

ANNEXES

QUESTIONNAIRE SUR HABITUDE ALIMENTAIRE

Ce questionnaire est anonyme et entre dans le cadre de l'élaboration d'un mémoire de maîtrise en science et technique des activités Physiques et sportives(STAPS)

Age ?

Poids ?.....

Taille ?

Santé et aptitude:

1) combien de fois faites –vous la visite médicale ?

2) est-ce que vous fumez ?oui -non

3) vous douchez vous régulièrement après les entrainements ou match ? Oui-non

4) est-ce que vous êtes informés par rapport à votre alimentation ? Oui-non

5) est-ce qu'il existe des aliments que vous ne prenez pas ?oui-non

6) si oui :

lesquels ?.....
.....
.....
.....

pourquoi ?.....
.....
.....
.....

Comportement alimentaire :

1) combien de repas prenez-vous par jour ? 1 ; 2 ; 3 ; 4

2) quels sont ces repas ?

Un :..... deux :..... trois :..... Quatre.....

3) Quelle est l'heure de chaque repas ?

Un..... Deux..... troisQuatre.....

4) quel est le menu semainier ?

-lundi ?.....

-mardi ?.....

-Mercredi ?.....

-jeudi ?.....
-vendredi ?.....
-samedi ?.....
-dimanche ?.....

5) est-ce que vous buvez de l'eau ? oui non
6) quelle est la quantité prise entre les repas ? 1/2 litre 1 litre ;
1,5 litres ; 2 litres

7) Est-ce que vous buvez de l'eau

	Oui	non
-avant entraînement ou match ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-pendant entraînement ou match ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-après entraînement ou match ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>

8) est-ce que vous prenez des boissons sucrées ?
-quelles sont vos préférences ?.....

9) est-ce que vous prenez des fruits ? Oui- non
-à quelle heure les prenez-vous ?
-combien de fois par jour ?

10) est-ce que vous prenez des jus de fruits ? Oui non

11) quelle est la quantité prise par jour ?

12) consommez-vous des légumes : oui non

13) Lesquels consommez-vous-le

plus ?.....

14) Consommez-vous du lait : oui-non

15) combien de litre par jour ? 1/4 ; 1/2 ; 1 litre

16) Consommez-vous du fromage : oui-non

17) combien de gramme par jour ?

18) est ce que vous prenez des suppléments de vitamines ? Oui-non

19) si oui lesquelles

Activité physique

1) quelle est le nombre de séances d'entraînement par jour ? semaine ?

2) quelle est la durée des séances ? 1H ; 1H30

La récupération

1) pendant combien de temps vous dormez la journée ?

6H 7H 8H 9H 10H

4) est-ce que vous vous douchez régulièrement après les séances ? Oui non



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR
DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

Dakar, le 17 AVR 2009

☎ 23.33.84 -
B.P. 3256 - DAKAR

A Monsieur le Directeur
du Centre de Formation

- DAKAR /

OBJET : Mémoire de Maîtrise

Monsieur le Directeur,

Monsieur Sadibou NDIAYE, étudiant en 4^e Année à l'INSEPS (UCAD) doit réaliser des travaux de recherche en vue de l'élaboration de son mémoire de maîtrise en Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du Sport sur le thème : « **Profil nutritionnel du sportif : cas d'étude : les jeunes footballeurs** »

Dans cette perspective, il souhaiterait administrer un questionnaire à vos joueurs sur leur comportement alimentaire en rapport avec la pratique sportive.

Je vous saurais gré des dispositions qu'il vous plairait de faire prendre par vos services compétents pour lui faciliter ses recherches.

Vous en remerciant d'avance, je vous prie de croire, Monsieur le Directeur, en l'assurance de ma considération distinguée.

Le Directeur des Etudes
Paul

ASC ELITE FOOT



PROGRAMME ALIMENTAIRE ELITE FOOT

SEMAINE

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	DINER
LUNDI	½ kg pain + lait + sucre	Riz au poisson	Viande + spaquetti
MARDI		Riz à la viande	Poisson boulette
MERCREDI		Riz au poisson (boulette)	Viande + lentilles
JEUDI		Thiébou khéthiakh	Foie + fruit
VENDREDI		mafé	Poisson fruit

	Collation	Petit déjeuner	Goûter	Goûter	Déjeuner	collation 16 H	Dîner	Couchant
Lundi		lait + cacao + pain + beurre + confiture + fromage	Pain Thon	lait	Tiebou dieune rouge+ fromage + fruits	Jus de fruit + banane	Roti bœuf + pâtes au fromage +crudités fruits	lait caillé
Mardi	Jus de fruit	lait + cacao + pain + beurre + confiture + fromage + œufs	lait frappé		vermicelle viande ss os+ fromage + fruits	Jus de fruit + banane	Poulet roti +dauphinois +cruidité fruits	lait
Mercredi	Jus de fruit	lait + cacao + pain + beurre + confiture + fromage + œufs	lait frappé		Yassa Viande ss os + fromage + fruits	Jus de fruit + banane	Miette de poisson+crevete +salade +fruits	lait caillé
Jeudi		lait + cacao + pain + beurre + confiture + fromage	Biscuit	lait	Couscous + poulets grillés + crudité + fruits	Jus de fruit + banane	ragôut petits pois + frites en cube + fruits	lait
Vendredi		lait + cacao + pain + beurre + confiture + fromage	Pain chocolat	lait	Tiebou yapp + fromage + fruits	Jus de fruit + banane	lotte pané + pdt + fruits	lait caillé
Samédi		lait + cacao + pain + beurre + confiture + fromage			Pâtes au fromage + rôti de bœuf + crudité + fruits	fondé	Poulet grillé + haricots verts + pomme de terre + fruits	Tiacri
Dimanche		lait + cacao + pain + beurre + confiture + fromage			Mafé + fruits	Mouhamsa	Lakh sankal + fruits	

Menu du centre africain sport étude

	Petit déjeuner	déjeuner	diner	Autres dessert de midi
lundi	Pain fromage+lait et nesquik	Riz a la viande ou brochette de viande +frite	Dorâtes ou pote panée sauce rouge	Lait caille
mardi	Pain chocolat+lait et nesquik	« Yassa » poulet ou poisson grillé	Purée a la viande	cake
mercredi	Pain beurre+lait et nesquik	Riz au poisson ou steak à la purée	Poulet aux lentilles	fruits
jeudi	Pain omelette+lait et nesquik	« Thiou » carry ou tomate ou poulet frite	hamburger	Mousse au chocolat
vendredi	Pain fromage+lait et nesquik	Couscous viande ou « mafé »	Spaghetti mayonnaise ou macaroni	Crêpe au sucre
samedi	Pain chocolat+lait et nesquik	Riz a la viande	Poulet rôti ou pané ou frite salade mayonnaise	cake
dimanche	Pain beurre+lait et nesquik	« Thiou » poisson	Raout de viande ou haricot blanc	fruits