

NUTRITION POUR LES ATHLÈTES

FRANÇAIS	ENGLISH
L'alimentation AVANT l'entraînement ou la compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_BEFORE_FR_06.pdf	Fluids and Foods BEFORE Training/Competition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_BEFORE_06.pdf
L'alimentation PENDANT l'entraînement ou la compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_DURING_FR_06.pdf	Fluids and Foods DURING Training/Competition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_DURING_06.pdf
L'alimentation APRÈS l'entraînement ou la compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_AFTER_FR_06.pdf	Fluids and Foods AFTER Training/Competition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluids-and-Foods_AFTER_06.pdf
Alimentation de récupération chez les athlètes des écoles secondaires : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_recovery_fr.pdf	Recovery Nutrition for High School Athletes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_recovery.pdf
Alimentation en compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/AwayHomeFr.pdf	Nutrition Away From Home : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/AwayHome_eng.pdf
Alimentation et indicateur de fer : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_Iron_indicator_fr.pdf	Iron Indicator : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_iron_indicator.pdf
Alimentation riche en glucides : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_research_provesit_fr.pdf	Research Proves It - A High Carbohydrate Diet is Essential : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_Research_provesit.pdf
Comptage de l'apport en calcium : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_calcium_counter_fr.pdf	Calcium Counter : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Calcium_counter.pdf
De l'alimentation des athlètes à la planification des repas http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Meal_Plans_FR_2006.pdf	From Training Diet to Meal Plans : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Meal_Plans_EN_2006.pdf
Énoncé de principes visant les suppléments nutritionnels : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/NUT_enonce-supplements_sept06.pdf	Position Statement on Nutritional Supplements : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/NUT_Position-statement-supplement_SEPT06.pdf
Faire des choix judicieux : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Wise_Food_Selections_French.pdf	Making Wise Food Selections on the Road : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Wise_Food_Selections.pdf
Faites le plein d'énergie avec les glucides : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_carbohydrate_fr.pdf	Energize with carbohydrate! : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Carbohydrate.pdf
Glucides, hormones et endurance http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/GSSI_Carbs-Hormones-End_FR.pdf	Carbohydrates, Hormones, and Endurance Performance : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/GSSI_Carbs-Hormones-End.pdf
Indicateur de matières grasses : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_fat_finder_fr.pdf	Fat Finder : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_fat_finder.pdf

NUTRITION FOR ATHLETES

Indicateur de protéines : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_protein_pointer_fr.pdf	Protein Pointer : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Protein_Pointer.pdf
L'alimentation pendant les voyages : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_for_Travel_French.pdf	Nutrition for Travel : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_for_Travel.pdf
L'alimentation pendant une compétition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Competition-Nutrition_FR.pdf	Competition Nutrition : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Competition-Nutrition.pdf
L'alimentation végétarienne ... : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/L'alimentation%20vegetarienne.pdf	Vegetarian Ways of Eating: Finding the Nutrients : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Vegetarian%20Ways%20of%20Eating%202005.pdf
La perte de poids chez les athlètes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_lose_weight_fr.pdf	Losing Weight for Athletes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/LoseWeightEng.pdf
L'alimentation des athlètes qui s'entraînent, l'alimentation quotidienne : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Everyday-Eating_FR.pdf	Training Diet: Everyday Eating : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Everyday-Eating.pdf
L'alimentation des athlètes qui s'entraînent, les glucides : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Carbohydrate_FR.pdf	Training Diet: Carbohydrate - Go Food : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Carbohydrate1.pdf
L'alimentation des athlètes qui s'entraînent, les matières grasses : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Fat_FR.pdf	Training Diet: Fat - Get the Essentials : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Fat.pdf
L'alimentation des athlètes qui s'entraînent, les protéines : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Protein_FR.pdf	Training Diet: Protein - Grow Food : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Protein.pdf
L'alimentation des athlètes qui s'entraînent, les sources alimentaires de minéraux : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Minerals_FR.pdf	Training Diet: Food Sources of Minerals : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Minerals.pdf
L'alimentation des athlètes qui s'entraînent, les sources alimentaires de vitamines : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Vitamins_FR.pdf	Training Diet: Food Sources of Vitamins : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Vitamins.pdf
L'alimentation des athlètes qui s'entraînent, plan d'action : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Action-Plans_FR.pdf	Training Diet: Action Plans : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Training-Diet_Action-Plans.pdf
Le choix des liquides : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluid-Selection_MAR06_FR.pdf	Fluid Selection: Common Questions about Fluid Choices for Sport and Health : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Fluid-Selection_MAR06.pdf
Le gain de poids chez l'athlète : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_gain_weight_fr.pdf	Gaining Weight For Athletes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_GainWeight_eng.pdf
Les boissons énergisantes, ce que vous devez savoir : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Energy-Drinks_GSSI_Fr.pdf	Energy Drinks: What you need to know : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Energy-Drinks_GSSI_E.pdf

NUTRITION POUR LES ATHLÈTES

<p>Les boissons pour sportifs, leur rôle dans l'hydratation pour les performances athlétiques : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Sports-Drinks_GSSI_Fr.pdf</p>	<p>Sports Drinks: Their role in hydration for athletic performance : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Sports-Drinks_GSSI_E.pdf</p>
<p>Les boissons sport, des mythes et des faits : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_sport_drinks_fr.pdf</p>	<p>Sport Drinks: Myths and Facts : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_sport_drinks.pdf</p>
<p>Les enfants et l'hydratation : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_kids_hydration_fr.pdf</p>	<p>Kids and Hydration: Selecting Beverages for Active Kids : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_Kids_and_Hydration.pdf</p>
<p>Les liquides et les athlètes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_snack_fluids2.pdf</p>	<p>Fluids for Athletes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_Snackfluids.pdf</p>
<p>Les longs voyages : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_long_dist_fr.pdf</p>	<p>Long Distance Travel : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_LongDist_eng.pdf</p>
<p>Les suppléments alimentaires sont-ils sans danger ? : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/GSSI-SSER48-V14N2-supplementsFR-02.pdf</p>	<p>How Safe are Dietary Supplements? : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/GSSI-SSER48-V14N2-supplements-02.pdf</p>
<p>Liste de vérification de l'athlète et de l'entraîneur ou de l'entraîneure : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_checklist_fr.pdf</p>	<p>Checklist for the Travelling Athlete and Coach : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_Checklist_eng.pdf</p>
<p>Manger lors des déplacements : ou trouver les glucides : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Eating_on_the_Road_French.pdf</p>	<p>Eating on the Road: Where Are the Carbohydrates?: http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Eating_on_the_Road.pdf</p>
<p>Nutrition des enfants et des adolescents athlètes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_child_adolescent_fr.pdf</p>	<p>Nutrition for Child and Adolescent Athletes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_child_adolescent.pdf</p>
<p>Pour évaluer les compléments alimentaires : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_evaldiets_uppl_fr.pdf</p>	<p>Evaluating Dietary Supplements : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_EvalDietSupplEng.pdf</p>
<p>Pour évaluer les produits vitaminés et minéraux : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/NutritionF_vitamines_et_mineraux.pdf</p>	<p>Evaluating Vitamin and Mineral Products http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/EvaluatingVitaminMinerals.pdf</p>
<p>Pour que les jeunes athlètes fassent le plein d'énergie : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutrition_fueling.pdf</p>	<p>Fueling the Young Athlete : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/fueling.pdf</p>
<p>Suppléments à base de plantes : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Herbal-Supplements_GSSI_Fr.pdf</p>	<p>Herbal Supplements: Do they work? Are they safe? : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Herbal-Supplements_GSSI_E.pdf</p>
<p>Suppléments nutritifs et diététique, foire aux questions : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutritional-Dietary-Supplements_FR-FAQs_2006.pdf</p>	<p>Nutritional and Dietary Supplements (FAQs) : http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Nutritional-Dietary-Supplements_FAQs_2006.pdf</p>
<p>Autres documents disponibles en français à l'adresse suivante : http://www.coach.ca/fra/nutrition/recherche.cfm</p>	<p>Others documents in english available at : http://www.coach.ca/eng/nutrition/search.cfm</p>