

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Demandez le programme!
Autor: Bürki, Reto / Breitenmoser, Toni
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995553>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Demandez le programme!

Tout organisateur d'une semaine de camp (de sport) est confronté à cette question: à quoi ressemble un plan de menus sains et équilibrés? Toni Breitenmoser, chef de la restauration à l'OFSPPO, vous en a concocté un qui répond aux besoins d'un sportif pendant une phase d'entraînement intensive.

Camp de sport d'été – Plan des menus (pour des jeunes)

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour
Déjeuner	Pain, beurre, fromage, confiture, miel, céréales, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café	Porridge, yoghourt aux fruits, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café	Bircher muesli, pain, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, séré aux fruits
Collation	Barre de céréales, pomme	Banane à la Nutella, sandwich	Fruits
Dîner	Salade iceberg Bouillon avec garniture Penne Tonino veloce, tomates fraîches, basilic, parmesan et crème	Lunch à griller Cervelas, tomates, pommes de terre, pain, œufs	Salade pommée Potage froid à la tomate Aubergines farcies au riz et aux légumes
Collation	Fruits, noix	Banane	Petits pains
Souper	Salade frisée, soupe aux choux piquante Hachis et cornettes Yoghourt aux fruits	Laitue rouge Velouté au chou-fleur Pommes de terre en robe de chambre et fromage Pomme citron	Salade de chou chinois Soupe à la semoule Riz Casimir, émincé de poulet, fruits et curry Salade d'ananas

Boissons tout au long de la journée: eau, thé, jus de fruit fortement dilué,

Le point

Sain et savoureux? Deux adjectifs conciliables!

«mobile»: un repas sain est une chose, le rendre savoureux en est une autre. Comment faites-vous pour concilier ces deux dimensions? Toni Breitenmoser: des produits frais et des mets appétissants participent déjà grandement à cet objectif. Il s'agit également d'évaluer les besoins des sportifs en lipides, en protéines et en hydrates de carbone, et de veiller à varier les ingrédients.

Qu'entendez-vous par varier? Il est par exemple possible d'affiner une sauce avec des légumes réduits en purée en lieu et place d'huile ou de crème. Le type de graisse utilisé pour cuire joue aussi un rôle important. Il influence tant les saveurs que la digestibilité des repas.

Concrètement, quelle graisse convient au mieux? L'huile de colza, d'olive ou de lin de qualité supérieure est recommandée pour la préparation de mets froids tels que les salades. Pour la cuisson, on utilise de préférence de l'huile d'arachide ou du beurre à rôtir, éventuellement du beurre frais.

Organisez-vous différemment un plan de menus à l'attention de sportifs d'élite ou de sportifs amateurs? La composition des repas ne diffère que fort peu. La taille des portions varient en revanche selon les sportifs. Un sportif d'élite a par exemple besoin de plus de protéines pendant une phase de construction qu'un sportif amateur.



Peut-on également recourir à un plan alimentaire pour sportifs afin de perdre du poids? C'est tout à fait concevable. L'équilibre demeure toutefois toujours au premier plan. Il s'agit en l'occurrence de réduire les quantités. Cela dit, avoir recours à une alimentation sportive ne permet pas de se dispenser de pratiquer une activité physique quotidienne.

› Contact: toni.breitenmoser@baspo.admin.ch

Interview: Reto Bürki

4 ^e jour	5 ^e jour	6 ^e jour
Idem au 1 ^{er} jour Lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt	Bircher müsli, pain, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt	Idem au 1 ^{er} jour Lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt
Banane, pain croustillant, noix	Pain et fromage Gala	Biberli
Salade batavia Bouillon de légumes Semi Goreng, nouilles sautées à la thaïlandaise avec légumes et légumes	Salade de crudités avec noisettes Velouté de pommes de terre au gingembre Lasagne végétarienne ou moussaka végétarienne	Salade de maïs Minestrone Diavolini avec tomates séchées et rucola
Pectarine, pain aux fruits	Pain aux bananes fait maison	Pommes séchées, Darvida
Salade de céleri aux pommes Soupe aux vermicelles de soja Pincé de bœuf Stroganoff, purée de pommes de terre, carottes Tarte de séré à la vanille	Salade mêlée Consommé Célestine Poitrine de poulet au citron, Risi Bisi Crème brûlée	Salade chicorée pain de sucre Soupe de légumes Stick de poisson avec séré aux fines herbes, pommes de terre au paprika, courgette Glacé

Pain aux bananes

Ingédients pour 10 personnes

0,25 kg bananes

70 g beurre

60 g miel

1 jaune d'oeuf

0,05 kg mélange de noisettes hachées

100 g Frutola Mix
(fruits secs finement coupés)

140 g farine blanche

5 g levure

30 g blanc d'oeuf pasteurisé

10 g sucre

2 g sucre vanillé

1 x sel (pincée)

33 g copeaux de chocolat

Réduire les bananes en purée avec une râpe à rösti
Travailler le beurre avec le miel, ajouter le jaune d'oeuf et le sucre vanillé
Ajouter progressivement la purée de bananes

Incorporer les noisettes hachées, la farine et la levure

Battre en neige le blanc d'oeuf avec le sel et le sucre, puis mélanger

Préparation

- Mélanger le beurre, la farine, le sel, le sucre, le sucre vanillé, la levure avec le miel et le blanc d'oeuf.
- Mélanger les noisettes, le Frutola Mix, les bananes et les copeaux de chocolats.
- Ajouter l'oeuf blanc battu. Par commodité, l'oeuf entier peut être mélangé.
- Verser la masse dans un moule chemisé d'un papier.
- Cuire environ 33 minutes au four préchauffé à 180°. Température à coeur de 81° C.

Ni trop ni trop peu!

Pour vous ouvrir l'appétit, Toni Breitenmoser vous propose un délicieux en-cas. Vingt autres recettes sélectionnées peuvent être gratuitement téléchargées sur notre site internet.

Que faut-il acheter et en quelle quantité? Toutes ces informations figurent aussi sur notre site. Une liste d'achats adapté au nombre de participants y est à votre disposition. Facilitez vous la tâche, saisissez cette opportunité!
www.mobile-sport.ch