

L'ALIMENTATION DU SPORTIF EN **COMPÉTITION**

La compétition pour un sportif est l'aboutissement de nombreux efforts.
C'est pourquoi il est important d'avoir une alimentation appropriée afin de mettre toutes les chances de son côté.

Bien sûr, celle-ci dépend du sportif lui-même (âge, sexe, goûts, habitudes alimentaires, religion), mais il existe cependant des règles communes à tous qui peuvent permettre d'éviter certaines défaillances physiques à l'effort et une bonne récupération.

En compétition, on distingue 3 phases :

AVANT
PENDANT
APRÈS

où la diététique joue un rôle primordial.

AVANT LE MATCH

Trois étapes

- L'avant dernier repas 8 heures avant la compétition
- Le repas ou collation 3 heures au moins avant la compétition
- La ration d'attente

L'AVANT DERNIER REPAS

Il sera pris au moins 8 heures avant la compétition. Ce sera un repas riche en glucides lents c'est à dire pain, pâtes, riz, semoule, blé, pomme de terre, aliments à base de farine type pâte à tarte, crêpe, gâteaux.....

- Si l'avant dernier repas est un petit déjeuner :

On pourra consommer du pain, corn flakes, cake, gâteaux, tarte accompagné d'un fruit bien mûr de préférence, d'une boisson chaude et d'un produit laitier.

- Si l'avant dernier repas est un déjeuner ou un dîner :

- ❖ Entrées : crudités variées ou salade de pommes de terre, salade de pâtes, salade niçoise, salade de lentilles... Limiter les quantités de matières grasses.
- ❖ Plats de résistance : pâtes, riz, pommes de terre, semoule accompagnée d'une viande blanche, de poisson ou de jambon.
- ❖ Desserts : gâteaux de riz ou de semoule, salade de fruits, crêpe, pâtisseries (tartes aux fruits)

Éviter les repas trop gras, ils ralentissent la digestion et donc le stockage des sucres sera beaucoup plus long.

LE DERNIER REPAS OU COLLATION

Il est important que ce repas soit pris au moins 3 heures avant la compétition sinon il y a un risque de faiblesse musculaire, de nausées, de crampes d'estomac.

Il doit apporter des glucides lents, des protéines, peu de glucides rapides, pas de graisses cuites, pas de légumes, pas de fruits acides.

Exemples d'alimentation : pain (avec jambon, fromage), biscuits secs, gâteaux de riz ou de semoule, jus de fruits non acides, céréales, yaourt, confiture, fruits (bananes bien mûres, poires).

LA RATION D'ATTENTE

La ration d'attente couvre la période de 3 heures située entre le dernier repas ou collation et le départ de la compétition.

Elle est prise entre 3 heures et 15 minutes avant le début de la compétition. Elle est légère si le repas précédent a été copieux, plus consistante dans le cas contraire.

Exemples de ration d'attente : barre de céréales, pain d'épice, biscuits, pâtes de fruits, fruit bien mûr ou cuit, produit laitier

Avant et pendant l'échauffement, il est important de bien s'hydrater mais également lors du match.

PENDANT LE MATCH

Le but étant d'éviter la déshydratation et de compenser les pertes en eau et sel. Dans certains cas, il faut apporter des éléments nutritionnels liquides ou solides pour éviter les coups de pompes.

LES BOISSONS :

Il est important de boire à chaque arrêt de jeu. **Boire souvent par petites quantités.**

BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF !!!!!!!!!!!

Quels types ?

Les boissons les mieux adaptées sont les **BOISSONS ISOTONIQUES**.

Ce sont principalement les boissons de l'effort.

Ne pas utiliser de jus de fruits ou boissons très sucrées, car elles sont trop concentrées et pourraient provoquer une déshydratation.

Dans le cas où vous n'avez pas pu prendre une collation 3 heures avant le match, **manger pendant le match**.

Il s'agira d'une alimentation fortement énergétique, essentiellement glucidique, se présentant sous faible volume :

- barre glucidique
- fruits
- biscuits secs
- pâtes de fruits

APRÈS LE MATCH

RÉHYDRATATION

Il est important de boire dès la fin de la compétition.

Les boissons les mieux adaptées sont celles de l'effort d'apport glucidique.

Ensuite boire à volonté. (ATTENTION aux boissons alcoolisées qui restent dangereuses pour la santé.)

LE REPAS

Ce sera un repas comportant :

- des féculents : pommes de terre, pâtes, riz, semoule.
- des légumes : pour la recharge en minéraux, vitamines et fibres.
- de la viande blanche ou poisson ou œufs préparés avec très peu de matières grasses : court-bouillon, papillote, rôti, grillé. (Ces aliments peuvent même être enlevés du repas d'après match).
- Un produit laitier.
- Un ou deux fruits.

CONCLUSION

Afin d'améliorer ses performances et surtout d'éviter les contreperformances, il est important d'avoir une alimentation équilibrée tout au long de l'année (adaptée à ses besoins) et d'appliquer certaines règles de base avant, pendant et après les compétitions.