

L'hydratation et l'alimentation gagnante, performer en compétition



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

+ + La semaine avant la compétition



2 portions
de légumes

+



1 portion de produits
céréaliers (pâtes, riz,
semoule...)

+



1 portion de viande,
poisson ou œuf



1 produit laitier



1 fruit



Pain + produits sucrés
optionnels!



De l'eau
à volonté!

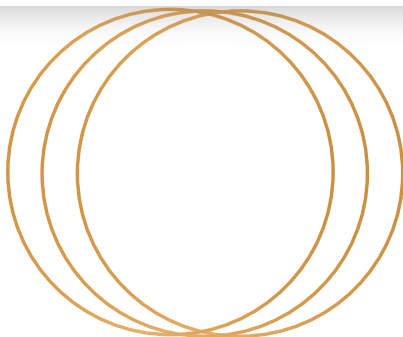
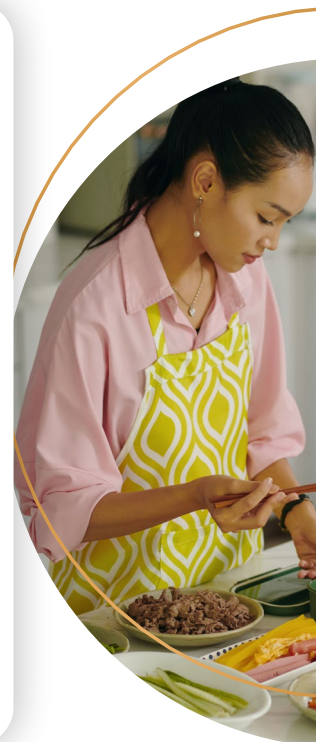
Maintenir une alimentation équilibrée est essentiel.



Il est déconseillé de modifier complètement son régime alimentaire une semaine avant une compétition, cela pourrait avoir des effets néfastes sur le corps. Il est préférable de procéder progressivement.

Par exemple :

une transition soudaine vers une alimentation riche en fibres (beaucoup de légumes) peut provoquer des problèmes digestifs



Le dernier repas avant la compétition

Le dernier repas (3-4h avant une compétition) doit être bien choisi pour donner l'énergie nécessaire et éviter toute gêne pendant l'événement.



Une source de protéines

(viande, poisson ou œuf) donne de l'énergie et maintient le corps en alerte.



Un féculent raffiné

(pâte blanche, riz blanc ou semoule) fournit de l'énergie rapidement et permet une digestion facile. Il faut éviter les aliments complets avant une compétition.



Un sucre rapide

(jus de fruits ou barre énergétique) donne un coup de "fouet" avant la compétition.

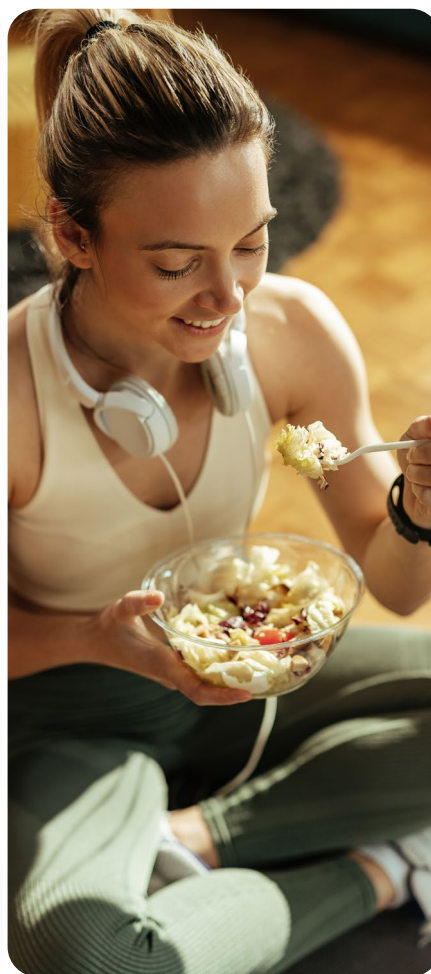


Éviter les fibres (légumes, fruits et graines entières) qui peuvent entraîner des troubles digestifs.



Éviter les graisses cuites en excès

(fritures) qui peuvent vous alourdir.



Exemple de repas type :



Un bouillon de légumes
Des pâtes à la sauce tomate
Du blanc de poulet
Un fromage blanc sucré



Si le dernier repas est espacé de plus de 4 heures, consommer une collation environ 30 min à 1h avant la compétition pour donner au corps le temps de la digérer.



Il est recommandé de consommer un **apport énergétique à digestion rapide** :

- Gâteaux protéinés
- Barres énergétiques
- Fruits secs et oléagineux (noix, amandes, noisettes et pistaches)
- Dattes et figues

Éviter

les aliments riches en graisses, en fibres ou en protéines.

Tester

si possible la collation lors de séances d'entraînement pour s'assurer de sa pertinence.

Utilisation d'une boisson d'attente contre le stress



Le stress utilise l'énergie du corps avant la compétition. La boisson d'attente permet de fournir le sucre perdu et de favoriser la relaxation.

À prendre toutes les 30 min à partir du dernier repas soit 150 à 200 ml de boisson isotonique.

Par exemple :

500 ml d'eau + 500 ml de jus de fruits sans pulpe (plus d'eau si forte chaleur).



L'alimentation pendant l'effort ou pendant les arrêts de jeu



Boire de l'eau tout au long de l'effort pour rester hydraté.

Disposer d'un sac sous la main avec au choix des barres de céréales, des barres énergétiques, des pâtes de fruits, des graines oléagineuses, du gel et du pain d'épices.

Ces aliments sont à consommer dès que l'occasion se présente.

Lorsque l'effort est supérieur à 1h :



Consommer des boissons énergétiques (25 à 80g de glucides) ou des boissons électrolytiques pour remplacer les pertes dues à la transpiration.

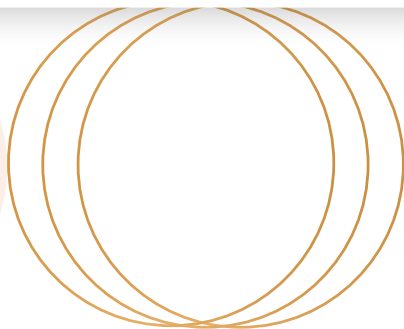
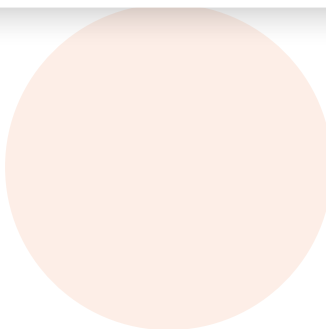


L'alimentation lors des pauses



Entre les pauses, opter pour des repas principaux équilibrés, comme des sandwiches avec des protéines maigres, du pain ou des salades de pâtes et/ou de riz. Éviter les aliments gras ou lourds qui pourraient causer une gêne digestive.

Lorsque qu'on ressent des signes de faim ou de la fatigue inhabituelle, il faut prendre en compte ces signes et manger et s'hydrater en conséquence pour maintenir son niveau de performance.



L'hydratation directe après l'effort

Dès la fin de l'effort :

Consommer une boisson alcaline

Exemple de bouteille : Vichy, Badoit dégazéifiée pour faciliter la digestion

De 30 min à 1h :

Un 1/4 de lait ou yaourt à boire et un jus de fruit

+1h30 :

1 à 2 litres d'eau faiblement minéralisée

Par exemple : Mont Roucous

Le besoin en eau après une compétition est très important, parce qu'il y a des risques de réveil nocturne ou de grosse fatigue

Le lendemain d'une compétition



Privilégier une alimentation salée pour répondre aux pertes minérales.



Privilégier la viande maigre pour éviter la production d'acide urique responsable de la fatigue musculaire



Privilégier les fruits et les légumes pour leur apport en vitamines et en minéraux



Privilégier un apport de glycogène pour refaire les réserves

Par exemple :

une assiette de carottes râpées, suivi d'un poulet rôti avec des patates douces au four en finissant par une salade de fruits.

Consommer une boisson minérale (2 litres)

Par exemple : Hépar