

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

L'alimentation et la performance sportive sont intimement liés. Que ce soit lors des compétitions, des entraînements ou des instants de repos, l'alimentation est un facteur déterminant sur la performance. L'alimentation est donc essentiel pour ne pas basculer dans le surmenage, éviter les risques de blessures, mieux récupérer après les séances d'entraînements et les compétitions.

Pour cela, il est essentiel de s'approprier son équilibre alimentaire à base d'aliments de qualité.

★ UN POINT SUR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



Quelques conseils:

- Manger à heure régulière.
- Manger lentement minimum 20 minutes.
- Manger varié et privilégier les aliments de saison.
- Ne pas manger trop salé ni trop sucré.
- Faire trois repas par jour.
- Boire de l'eau entre les repas.

Une bonne alimentation permet de placer l'organisme dans un environnement nutritionnel optimal pour être performant.

A l'inverse, un déficit nutritionnel l'empêcherait de fonctionner au maximum de ses capacités.

Chaque sportif, quelque soit le sport pratiqué, a des besoins qui lui sont propres. Ces besoins dépendent de différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le capital génétique, le type d'activité et le niveau d'entraînement

★ L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION

Les sportifs ne boivent pas suffisamment, notamment pendant et en dehors des phases d'entraînement. **L'hydratation est la première garantie de la performance. L'eau est la seule boisson physiologiquement indispensable.** L'eau apportée par les aliments fournit chaque jour plus de 500 ml. Les fruits et légumes frais sont les aliments les plus riches en eau.

La déshydratation engendre:

- Augmentation de la sensation de fatigue.
- Diminution du temps de concentration.
- Augmentation du temps de réaction.
- Diminution de la capacité physique.
- Augmentation du risque de blessures.

La soif est un signal d'alarme, il y a déjà une perte de 10% des capacités physiques.

Plan d'hydratation

Avant l'effort:

Buvez plus que votre soif, **la sensation de soif n'est pas fiable**, elle est tardive est insuffisante. Buvez par prises fractionnées dans la journée, **dès le réveil**, minimum **0.5 L.**

Pendant l'effort:

Si l'effort dure **moins d'1 h**: une eau plate seule est suffisante, **1.5 L.**

Si l'effort dure d'**1 h à 3 h**: il est possible de compléter l'eau plate avec:

* 1 g de sucre blanc pour 100 ml d'eau plate

* 1.2 g de sel pour 100 ml d'eau plate ou eau St Yore, Vichy-Sélestin.

Après l'effort:

Compenser immédiatement les pertes hydriques éventuellement riche en bicarbonates et en sel.

★ LA FORMULE D'UN BON PETIT-DEJEUNER

3h avant le début de l'échauffement

Il doit comporter un élément de chaque au choix:

- Un apport hydrique: thé, café, eau...
- Un laitage: lait, yaourt, fromage blanc,...
- Une portion de fruits: fruits frais variés et mûrs de préférence de saison
- Un apport de glucides complexes: pain, pain complet, céréales (type corn-flacke, riz soufflé, muesli...)
- Confiture, beurre, miel, chocolat en poudre à petite dose.

★ VOTRE MENU DEJEUNER ET DINER

- Au moins une crudité assaisonnée
- Un morceau de viande, de poisson ou deux œufs
 - Une portion de légumes cuits
 - Une portion de féculents
 - Un fruit frais ou cuit
 - Un laitage
- Un peu de matière grasse
 - De l'eau

Il est nécessaire d'optimiser vos réserves en eau et en énergie.

Il faut choisir le **confort digestif** sans tomber dans le manque d'énergie. Il est impératif d'**appliquer la règle des 3 heures** entre la fin du dernier repas et le début de l'échauffement sinon la digestion n'est pas terminée.

★ LA COLLATION D'AVANT ET/OU APRES COMPETITION:

Une collation ne doit pas déséquilibrer la ration quotidienne. Elle ne doit pas être riche en lipides, sans quoi elle sera trop longue à digérer et gênera la compétition. Il faut tenir compte de l'équilibre des nutriments et de la richesse en vitamines et minéraux.

La collation se prend au minimum une heure avant l'entraînement, ce délai augmente en fonction de la taille de la collation. Si une collation est consommée à la fin de l'entraînement, elle peut faciliter la reconstitution des réserves mais le repas suivant doit être éloigné.

La collation doit comprendre 1, 2 ou 3 composants du type:

- Un laitage
- Une portion de fruit frais
- Un glucide complexe c'est à dire du pain, barre de céréales...etc.

Il est judicieux de programmer une collation de qualité à la mi-matinée ou à la mi-après midi.

★ LA PLACE DES ALIMENTS PLAISIRS

Manger, c'est aussi pouvoir partager un goûter à plusieurs. Manger, c'est aussi pouvoir se détendre. Après un match difficile, pouvoir déguster ce que l'on veut permet de mettre de côté les soucis. Un peu comme une pause où on peut se faire un petit plaisir sans que cela soit compliqué.

Ou pour fêter une victoire...

Ces aliments plaisirs sont importants pour le confort psychologique mais sont à consommer en petites quantités. Il est possible d'instaurer des aliments plaisirs dans l'alimentation du sportif. Le plaisir alimentaire peut venir d'aliments équilibrés qui sont adaptés aux besoins de l'organisme. Les autres aliments seront consommés de façon occasionnel !!