



- PREPARATION AVANT MATCH -

▪ NUTRITION

Pour les matchs qui se déroulent en début d'après-midi ou dans l'après-midi, il est très important de bien s'alimenter lors du déjeuner (et petit déjeuner) qui précède et également de respecter les horaires des repas.

Pour ne pas connaître de contre-performance lors du match et être au top, il faut éviter à notre corps cette période de digestion pendant le match. Celle-ci emmènera des troubles digestives mais également une carence importante en sang. Or pendant l'effort, notre corps a besoin d'une grande quantité de sang.

- QUAND MANGER -

Avant de parler déjeuner, l'heure de levée est important. Si le réveil est tard par rapport à l'heure du match, il faut mieux prendre un petit déjeuner complet.

Idéalement, il faudrait manger (déjeuner) MAXIMUM 3H AVANT UN MATCH. Il est possible de manger un peu avant mais après, tout est question de digestion.

MANGER HORS DELAI = DIGESTION = CONTRE-PERFORMANCE

Il est possible de faire une collation avant la rencontre (en cas de petite faim), mais 45 minutes ou 1h avant l'échauffement. Elle permet de tenir le coup pendant l'effort sans pour autant avoir de problème de digestion et sans de surcharger l'estomac.

<u>MATCH A 13H00</u>	<u>MATCH A 15H00</u>
10H00 : FIN DU DEJEUNER (salé)	11H45 : FIN DU DEJEUNER (salé)
10H30 : FIN DE PETIT DEJEUNER (si réveil tardif)	10H30 : FIN DE PETIT DEJEUNER (si réveil tardif)
<u>COLLATION</u>	<u>COLLATION</u>
COLLATION JUSQU'À 11H45	COLLATION JUSQU'À 13H45

- QUOI MANGER -

Petit déjeuner :

- Banane ou pomme
- Tartines au pain complet
- Miel, confiture
- Céréales (type Muesli) ou barre de céréales
- Riz au lait ou yaourt
- Compote
- Fruits secs (amandes, abricots secs, raisons secs)
- Boisson chaude
- Possibilité de manger du salé : jambon blanc, blanc de dinde

Déjeuner :

- Entrées : tous les légumes => salade de légumes (carottes crues), légumineuses (lentilles, pois chiche)...
- Viandes : privilégiez les viandes maigres (viande blanche sans manger la peau), bifteck haché (5% de matière grasse), bavette, jambon cuit dégraissé...
- Ou poissons : cabillaud, colin, lieu, lotte, turbot...
- Accompagnements : pâtes al dente, riz, pomme de terre avec la peau (vapeur), patate douce
- Yaourt au fruit pauvre en matière grasse
- Fruits : n'importe lesquels en évitant les bananes trop mûres (ou trop vertes).
- Eau : pétillante ou plate et si possible de source (évités les eaux riche en magnésium)

Collation :

- Fruits secs (amandes, abricots secs, raisons secs)
- Fruits oléagineux : noix de pécan, noix de cajou salé (sans abus car c'est gras)

ALIMENTS A EVITER

- Viennoiseries (croissants, pains chocolats)
- Brioche
- Pain de mie - sandwich
- Salade piémontaise
- Mayonnaise
- Viande rouge - charcuterie
- Fast Food
- Panini
- Pizza - Quiche lorraine
- Alcool

Liste non complète

▪ HYDRATATION

L'hydratation ne doit pas être négligée car elle est tout aussi importante que l'alimentation. Pour une performance optimum, il faut une hydratation équilibrée.

Une déshydratation diminue les performances musculaires et physiques, on peut perdre facilement 3-4 litres d'eau.

Une mauvaise hydratation peut être responsable de l'apparition de blessures, de tendinites, crampes, fatigue, hyperthermie.

La réhydratation va permettre une élimination des déchets plus rapide et va favoriser la construction cellulaire.

Avant l'effort, il s'agit de maintenir un état d'hydratation optimal dans le but de retarder au maximum la survenue d'une déshydratation. Dès le matin il faut boire peu mais souvent de l'eau plate (de préférence) et éviter les sodas.

- PENDANT LA MI-TEMPS -

▪ NUTRITION

Après la partie hydratation, la partie nutrition, il faut plutôt consommer :

- Les fruits secs
- Les oranges

Attention, il faut éviter les bananes car elles sont indigestes (ou alors elles doivent être bien mûres).

▪ HYDRATATION

Il faut boire calmement et intelligemment pour cela il faut :

- **Boire 3 petites gorgées puis attendre 3 sec pour reboire 3 gorgées et ainsi de suite.**

(Ce conseil est applicable pendant la rencontre, lors d'un temps de repos, d'un changement)

Attention pour éviter d'avoir mal au ventre et être performant en seconde mi-temps, il est conseillé d'avoir plusieurs bouteilles, car le plus souvent un joueur boit ½ bouteille et la passe à son coéquipier.

Pour lutter contre la fatigue et la déshydratation durant l'effort et à reconstituer les réserves de glycogène lors des exercices d'endurance, des boissons énergétiques (et non énergisantes) sont en vente. Celles-ci vont fournir des apports supplémentaires en minéraux, en vitamines et en glucides. Il existe plusieurs marques telles-qu'Isostar, Gatorade, Overstim, Aptonia, Powerade. Ne pas hésiter à en acheter.

- APRES LE MATCH -

▪ NUTRITION

Idéalement il faudrait un repas prévu pour la récupération à base de protéines (viande blanche, œufs, poisson) avec des féculents (pâtes, riz), un yaourt nature et un fruit. Evitez l'alcool, les sodas, les pizzas, les fast-foods ! Et contrairement à ce que pense la majorité des personnes, l'après match compte car c'est la préparation du prochain entraînement !

▪ HYDRATATION

Après l'effort, vous êtes en phase de récupération. Vous devez continuer à bien vous hydrater pour compenser les pertes en eau et minéraux. Pendant l'heure qui suit l'arrêt de l'effort il faut boire impérativement !

On peut boire un peu sucré et il faudrait même ajouter un peu de sel à la boisson (car dans la sueur on a perdu du sel). Consommer une soupe pour débiter le repas qui suit la fin de l'entraînement ou de la compétition représente un EXCELLENT choix.

S'il fait chaud, froid ou qu'il y a beaucoup de vent, il est nécessaire de boire plus que d'habitude.