

ALIMENTATION LA VEILLE D'UNE COMPETITION

Lors de ce repas on augmentera la quantité de glucides consommés au détriment des lipides. De même, la quantité de fibres sera limitée (*fruits et légumes crus*) pour éviter les dérangements intestinaux.

Exemple d'une journée :

PETIT-DEJEUNER :

- ▶ 1 yaourt ou 1 bol de lait
- ▶ 40 g de céréales (type corn flakes)
- ▶ 1 jus de fruits ou 1 compote



DEJEUNER :

- ▶ 50 g de pain
- ▶ Carottes râpées (150 g) vinaigrette (1 c. à soupe d'huile)
- ▶ 150 g de poisson maigre (*cabillaud, colin,...*)
- ▶ 400 g de pâtes, riz ou semoule cuits (10 g de beurre)
- ▶ 150 g de fromage blanc (20 % de mg)
- ▶ 1 compote de fruits

COLLATION SI BESOIN :

- ▶ 1 gâteau de semoule ou 1 riz au lait (125 g)
- ▶ 1 fruit ou 1 verre de jus de fruits

DINER :

- ▶ 50 g de pain
- ▶ 1 potage de légumes fait avec 200 g de légumes
- ▶ 100 g de viande blanche grillée (*poulet sans la peau, filet de dinde,...*)
- ▶ 300 g de pâtes, riz, semoule ou pomme de terre cuits (10 g de beurre).
- ▶ 30 g de camembert
- ▶ 1 fruit

ALIMENTATION LE JOUR DE LA COMPETITION

A l'effort, la digestion doit être quasiment terminée, cela veut dire que le dernier repas doit être pris au moins 3 heures avant le début de l'effort. Ce repas doit être pauvre en lipides et en fibres pour éviter tout inconfort digestif. Il faut fuir aussi les sucres rapides (*bonbons, chocolat, soda, jus de fruit*) qui peuvent provoquer une hypoglycémie due à un pic d'insuline trop important en rapport avec la consommation de ces produits.

Exemple de repas pour une compétition dans la matinée ou en fin d'après-midi :

- ▶ 1 bol de céréales (50 g environ)
- ▶ 1 yaourt
- ▶ 3 biscottes ou 50 g de pain
- ▶ 30 g de confiture ou de miel

Exemple de repas pour une compétition en début d'après-midi :

- ▶ 50 g de pain
- ▶ Salade verte avec une sauce au yaourt
- ▶ 1 tranche de jambon maigre
- ▶ 400 g de pâtes cuites « *al dente* » avec 10 g de beurre et de fromage râpé
- ▶ 1 yaourt et/ou 1 compote de fruits

ALIMENTATION AU COURS DE LA COMPETITION

L'hydratation est ici primordiale : ce n'est pas parce que l'on est dans l'eau que l'on ne sue pas et donc que l'on ne perd pas d'eau !!! Il faut boire très régulièrement au cours de l'effort par petite quantité (3 à 4 gorgées tous les $\frac{1}{4}$ d'heure). Il est aussi possible de se restaurer avec une barre de céréales par exemple

ALIMENTATION APRES LA COMPETITION

Juste après l'effort, la réhydratation se fera avec une eau du style Badoit, Vichy ou Quezac car elles sont riches en sodium afin de compenser les pertes dues à l'effort, et en bicarbonates nécessaires à l'équilibre acide-base. Il faut aussi consommer des produits riches en sucres rapides et lents. Par exemple : 1 poignée de fruits secs + 1 yaourt à boire + 1 paquet de biscuits.

Exemple de repas :

- ▶ 50 g de pain
- ▶ 1 potage fait avec 150 g de légumes
- ▶ 2 œufs ou une part de tarte salée
- ▶ 400 g de pâtes, riz, semoule ou pomme de terre cuits.
- ▶ 150 g de fromage blanc (20 % de mg). ou 1 yaourt
- ▶ 1 fruit
- ▶ 20 g de biscuits



Juste avant le coucher un verre de lait sucré permettra la survenue plus facile du sommeil (parfois difficile à trouver après l'effort).

LES PRINCIPALES ERREURS A EVITER :

- Manger beaucoup plus de viandes.
- Prendre beaucoup de vitamines le jour de la compétition, une alimentation équilibrée les apporte en quantité suffisante.
- Consommer de l'alcool.
- Boire ou manger un produit très sucré entre le dernier repas et ¼ d'heure avant la compétition.
- Manger peu de temps avant l'épreuve (- de 3 heures).
- Manger abondamment avant et après l'effort.
- Boire abondamment avant et après l'effort.
- Attendre que la soif arrive pour commencer à boire.



CONSEIL DIETETIQUE POUR EVITER CRAMPES ET TENDINITES :

Les tendinites pourront être évitées grâce à une bonne hydratation au cours de la journée, c'est-à-dire qu'il faut boire régulièrement 1 verre d'eau sans attendre que la sensation de soif survienne. De plus, il faudra éviter une alimentation trop riche en viande (*il faut quand même en consommer pour le fer qu'elle apporte*), en graisses et en sucre rapide (*sucre de table, bonbons, pâtisseries, ...*). Pour éviter les crampes, il faut veiller à avoir une alimentation riche en glucides complexes avant la compétition (*voir : alimentation la veille de la compétition*), et une bonne hydratation au cours de la journée (*et donc aussi au cours de l'effort*).