

COMMENT ADAPTER SON ALIMENTATION EN TOURNOI OU PENDANT UNE COMPÉTITION DE PLUSIEURS JOURS ?

L'alimentation est l'un des éléments déterminants.

Lors d'un tournoi ou d'une compétition durant plusieurs jours, avoir une bonne hygiène de vie est important pour réaliser une bonne compétition.

L'alimentation est l'un des éléments déterminants (ou majeurs) de la préparation des entraînements, des matchs et de la récupération. Il est essentiel qu'elle soit diversifiée et équilibrée.

L'ALIMENTATION EN TOURNOI REPOSE SUR 3 PILIERS



La préparation à minima 48h avant dans le but de se constituer suffisamment de réserves énergétiques en ayant un régime plus riche en glucides complexes. En effet, on conseille d'augmenter modérément la part de glucides (féculents) les deux jours précédents la compétition et surtout le repas de la veille. Il est cependant important de ne pas trop déséquilibrer la ration quotidienne en supprimant totalement les autres nutriments et notamment les protéines.



L'importance d'un copieux petit déjeuner environ 2h avant le début de l'effort : riz ou pâtes ou pain complets, galettes de semoule, œuf à la coque, yaourt ou fromage blanc, fruits frais, jambon...

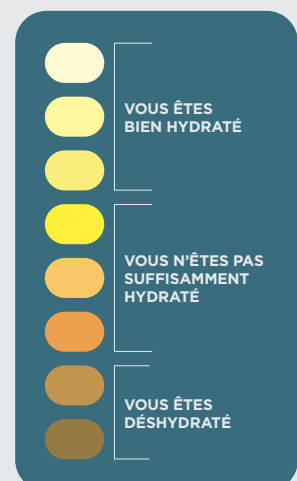
Ne pas introduire d'aliments peu habituels. Tout aliment aura dû être testé en dehors des jours de compétition notamment les féculents complets.



L'importance d'augmenter l'hydratation (eau uniquement) et d'avoir recours si l'effort est supérieur à une heure consécutive plutôt à une boisson d'effort maison composée de 5 g (1 cuillère à café) de sucre ou miel + une pincée de sel dans un litre d'eau ou encore mieux une petite briquette de jus de fruits de 20 cl (plutôt jus de raisin blanc) à compléter avec 1L d'eau en ajoutant une pincée de sel (si transpiration importante).

Toujours tester cette boisson avant la compétition. Attention aux boissons du commerce qui sont presque toujours trop concentrées.

Le plus important et le plus simple est de surveiller la coloration des ses urines à chaque miction qui doit rester dans les trois premières couleurs de l'échelle pour être sûr d'avoir une bonne hydratation.



Comment mieux adapter son alimentation ?

1

Augmenter ses apports en glucides complexes: pâtes, semoule, riz, maïs, pain, etc.



2

Augmenter ses apports en acides gras insaturés type oméga 3: fruits oléagineux (noix, pistache, cajou, amandes, etc) et assaisonner les salades avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza par jour.



3

Maintenir ses apports protidiques en continuant de consommer de la viande (blanche plutôt que rouge) et du poisson.



4

Ne pas prendre de repas trop conséquent moins de 2 heures avant le début de l'effort : pour éviter une digestion en plein effort ce qui diminuerait vos performances et éviter une sensation d'inconfort digestif.

5

S'hydrater très régulièrement avec de l'eau : boire régulièrement en petites quantités pour assurer une couleur optimale des urines. Si l'effort dure plus d'une heure consécutive, boire une boisson légèrement sucrée (une petite brique de jus de raisin blanc dans un litre d'eau) et une pincée de sel (si transpiration importante). Proscrire la prise de boisson énergisante.



6

Eviter les aliments trop gras : feuilleté, charcuterie, friture, gâteau (sablé, madeleine, pain au lait, brioche, cookie etc).

7

Prévoir une collation de match comme par exemple un fruit (pomme, banane, raisins secs,...) ou encore un gâteau de semoule, de riz ou une barre de céréales peu sucrée.



Lors de l'alternance entre phase de jeu et d'attente, la consommation d'aliments solides peut être envisagée :

Comme la collation toujours en continuant l'hydratation.

On évitera les aliments types charcuteries, chips, sucreries, viennoiseries et l'alcool bien évidemment augmentant le risque de déshydratation.

Pour favoriser la récupération en fin de tournoi ou compétition, prévoir du fromage blanc, des fruits frais et/ou secs, un petit sandwich maison à consommer dans les 2h suivant la fin du tournoi si vous êtes dans l'impossibilité de faire un repas équilibré.

