

## LE REPAS AVANT LE MATCH

### L'alimentation participe à la performance sportive.

Une alimentation bien menée permet de préparer l'organisme à l'effort et contribue à l'intégrité musculaire.

Les glucides représentent le principal carburant des exercices brefs et de moyenne durée. Ils sont stockés sous forme de glycogène qui sera utilisé avant, pendant et après l'effort. Le glycogène permet donc d'apporter l'énergie nécessaire aux muscles.

Les lipides, le carburant secondaire, interviennent lors d'exercices de plus longue durée et peu intensifs.

Les protéines, constituants du muscle et autres tissus, apportent des acides aminés. Les protéines seront notamment utiles à la réparation tissulaire.

### CONSEILS D'AVANT MATCH



3 JOURS  
AVANT  
LE MATCH

L'alimentation doit être riche en glucides complexes. On augmente légèrement la portion de féculents.



J-1  
AVANT  
LE MATCH

Les fibres doivent être limitées. La consommation d'eau est importante. L'eau permet le stockage du glycogène : 1g de glycogène nécessite 3g d'eau pour être stocké.

Le but étant d'augmenter les réserves en glycogène sans déséquilibrer la balance énergétique. Pour cela on va donc augmenter la part de glucides complexes et réduire l'apport de graisses et de glucides simples.



2 À 3H  
AVANT  
LE MATCH

Le dernier repas doit être pris au calme plus de 3 heures avant la compétition pour éviter les désagréments de la digestion durant l'effort (à noter que pour les entraînements le repas doit également être 3h avant et la collation 1h30 avant si possible). Il doit être équilibré. Les aliments difficiles à digérer sont donc déconseillés ainsi que les aliments dont on n'a pas l'habitude.

Il est important de boire de l'eau dans les 3 heures avant l'effort pour éviter les crampes.



**Stress avant le match ?** Le stress est consommateur de glycogène et une boisson d'attente permet de limiter cette perte (par exemple pour 1L : 1 briquette de jus de raisin (30 cl) complétée avec de l'eau). On peut également réaliser certains exercices de respiration.

# Alors le jour du match, que consommer ?



## Aliments conseillés

### FÉCULENTS

Riz, pâtes, pommes de terre, quinoa, patate douce, semoule, blé, tapioca... aliments à index glycémique\* bas à moyen

### VIANDES MAIGRES

Poulet/dinde sans la peau, œuf, poisson

### LÉGUMINEUSES

Lentilles, pois chiches...

### LÉGUMES CUIITS

Carottes, haricots verts extra fins, tomates émondées, betterave, blanc de poireaux...

### LAITAGES SIMPLES

Yaourt, fromage blanc



## Aliments à éviter

### GLUCIDES SIMPLES

Les bonbons, les aliments à index glycémique élevé, les produits sucrés

### VIANDES GRASSES, VIANDES ROUGES

### LÉGUMINEUSES

Haricots secs rouges ou blancs...

### ALIMENTS CONCENTRES EN GRAISSES

Viennoiseries, fromages, charcuterie, friture, chips, gâteaux apéritif...

### AUTRES

Salade verte, pain frais, caféine...

## « Le jour de match, il est recommandé de consommer des aliments que nous avons l'habitude de manger »

Pour aller plus loin ! Diminuer les fibres « irritantes » en consommant : légumes sans peau ni pépins (haricots verts extra fins sans fils, tomates mondées, carottes, betteraves, blanc de poireaux).



**Votre repas type se composera de :**

1 PORTION DE LÉGUMES CUIITS  
1 PORTION DE VIANDE/POISSON/ŒUF  
1 PORTION DE GLUCIDES COMPLEXES  
1 YAOURT/ 1 PORTION DE FROMAGE BLANC  
1 COMPOTE

\* **Index glycémique** : L'indice glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion. Il permet de comparer le pouvoir glycémiant de chaque aliment, mesuré directement lors de la digestion.