

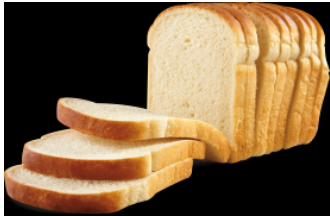

## ALIMENTATION LORS D'UNE JOURNEE DE COMPETITION AVEC DEPLACEMENT

### MESSAGES IMPORTANTS :

- Avoir au moins **2 bouteilles, une d'eau et une de boisson sucrée**, pour alterner les goûts et **boire le plus souvent tout au long de la journée.**
- Favoriser la **récupération avec GLUCIDES (= sucre) + PROTEINES + HYDRATATION dans les 30 PREMIERES MINUTES.**
- Mieux vaut manger **un peu mais régulièrement** dans la journée qu'une fois, trop copieux.

**Petit déjeuner :** Type tartine ou Bircher-muesli

- ⇒ **COMBINER un FECULENT + une source de PROTEINE + un peu de MATIERE GRASSE** et selon la faim, un FRUIT digeste (bien toléré, cru ou cuit, bien mûr) peut être ajouté

	TARTINES	BIRCHER
		
<b>FECULENT</b>	Pain (complet possible lorsque la compétition est dans >3h), toast, biscotte,	flocons 5 céréales ou d'avoine
<b>PROTEINE</b>	Fromage à tartiner, fromage dur ou mou , œuf, jambon cuit, viande séchée	yogourt, fromage blanc / séré mi-maigre, lait
<b>MATIERE GRASSE</b>	beurre	Noix, noisette amande concassée
<b>+/- FRUIT digeste</b>	Compote de pomme, banane mûre...	Fruits secs, copeaux de pommes, salade de fruits cuits...
<b>BOISSON</b>	Thé, café, infusion, eau...	

**Jusqu'au lieu de compétition :** il est recommandé de manger toutes les 3-4h si c'est un long trajet, et de bien s'hydrater (2 dl / heure d'eau ou de boisson d'attente contenant des sucres, telle que : thé froid sucré ou sirop). **Moins de 3h avant le début du match**, préférer des aliments simples, rapides à digérer, peu grasses. Quelques propositions, de plus en plus copieuse :

- Banane mûre, compote / Barre de céréales
- Blévita / Darvida / quelques biscuits « vital » / Biscuits secs sans chocolat / Pain d'épices
- Barre énergétique de l'effort
- 1 toast au miel
- 1 portion de riz au lait ou de gâteau de semoule
- 1 pain au lait avec jambon cuit ou 1 babybel



**Durant l'échauffement et les matchs** : boisson de l'effort isotonique (= eau + sucre + 1 pincée de sel), viser **AU MOINS ½ L PAR HEURE DE MATCH**, en profitant des pauses le plus possible => Penser à **avoir 2 bouteilles, une d'eau et une de boisson sucrée**, pour alterner les goûts et boire le plus souvent tout au long de la journée.



**Entre chaque match** : favoriser la récupération avec **GLUCIDES** (= sucre) + **PROTEINES** + **HYDRATATION** dans les **30 PREMIERES MINUTES** après l'effort.

**Plus le temps d'attente avant le prochain match est court, plus il est important de choisir des aliments riches en sucres rapidement digérés.** Eviter les matières grasses et les boissons gazeuses, trop acides aussi et gênantes pour le confort digestif. **Mieux vaut manger un peu mais régulièrement dans la journée qu'une fois, trop copieux.**

Quelques combinaisons, (de plus en plus copieuses pour les plus longues périodes d'attente):

- Yogourt (hyperprotéiné possible) + barre de céréales ou de l'effort ou pain d'épices
- Mélange de fruits secs (raisins, abricots, banane, figue, dattes...) + yogourt + biscuits salés
- Banane mûre + yaourt à boire (hyperprotéiné possible) + biscottes
- Smoothie + flocons d'avoine ou bircher
- Riz au lait, gâteau de semoule
- Sandwich pain blanc + fromage de chèvre ou à tartiner + miel + eau
- Croque-monsieur + thé sucré + 1 fruit
- Petit pain au lait + viande séchée + fromage + jus de fruit dilué
- Salade de pâtes / de riz / de pomme de terre / de quinoa + poulet ou tofu ou feta + compote + eau
- Crêpes salées (garniture jambon, fromage, thon, poulet... au choix) + limonade plate



**Après les matchs**, sur le trajet du retour, d'autres propositions en plus des propositions ci-dessus :



- Des fruits à coques, des biscuits salés
- Si dans une **cafétéria** : plat complet avec féculent + source de protéine + légumes, en évitant aussi les panures, fritures, les sauces crémeuses...
- Plat de pâtes, sauce tomate, parmesan et avec salade
- Bagel ou wraps au poulet, au thon, saumon, fromage frais, + légumes...
- Tacos, kebab sans les frites de préférence car la galette apporte déjà les féculents.
- Omelettes / œuf brouillés + pancakes/ toast + crudités à croquer

Avec toujours de l'eau, minérale gazeuse appropriée à présent. Selon la faim, une tarte aux fruits ou un yogourt ou encore un fruit peut finir le repas.

# BOISSONS DE L'EFFORT FAIT-MAISON

Variante	1	2	3	4	5
Eau / thé aux fruits	1 litre	1 litre	1 litre	1 litre	7 dl
Sirop			30 g	30 g	
Jus d'orange					3 dl
Sucre	30 g				
Sucre de fruits		30 g			
Maltodextrine	50 g	50 g	50 g	70 g	20 g
Sel de cuisine*	1.5 g	1.5 g	1.5 g	1.5 g	1.5 g
Hydrates de carbone	80 g	80 g	75 g	95 g	68 g
Osmolalité	184	264	157	172	320
pH	6.9	7.1	3.4	3.4	4.0

Sandrine Lasserre 20.03.2019

UN PARTENARIAT VILLE DE GENÈVE   SPORTIGÈNEVE