Match et tournois les batteries pleines Tchoukball

Sandrine Lasserre – 1.05

Diététicienne BSc HESSO Nutrition et Diététique

Certification en Nutrition du Sport - CISSN

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Enjeux de la nutrition

- Avoir de l'énergie / être performant sur le terrain
- Maintenir sa concentration, ses reflexes, sa coordination
- Bien récupérer / progresser / résister aux périodes intensives
- Eviter les blessures (crampes, contractures…)
- Soutenir le système immunitaire
- Gestion du poids, de la composition corporelle

Objectif principal

Etre capable de PRÉPARER DES REPAS ET DES RAVITAILLEMENTS ADÉQUATS POUR ÊTRE PERFORMANT sur le terrain

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

SOMMAIRE

- Priorités nutritionnelles
- Cas 1 : entrainement après les cours
- Cas 2 : journée de compétition
  - 24h avant
  - Jour J

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Types d'effort

Haute Intensité

Effort bref

Explosivité Musculaire

Anaérobie

Fuel = ATP et sucre

Intensité Intermittente

Efforts brefs et répétés

Explosivité

Aérobie

Utilisation combinée des sucres et des graisses

Endurance

Effort long à ultra long

Intensité modérée, avec pics

Aérobie

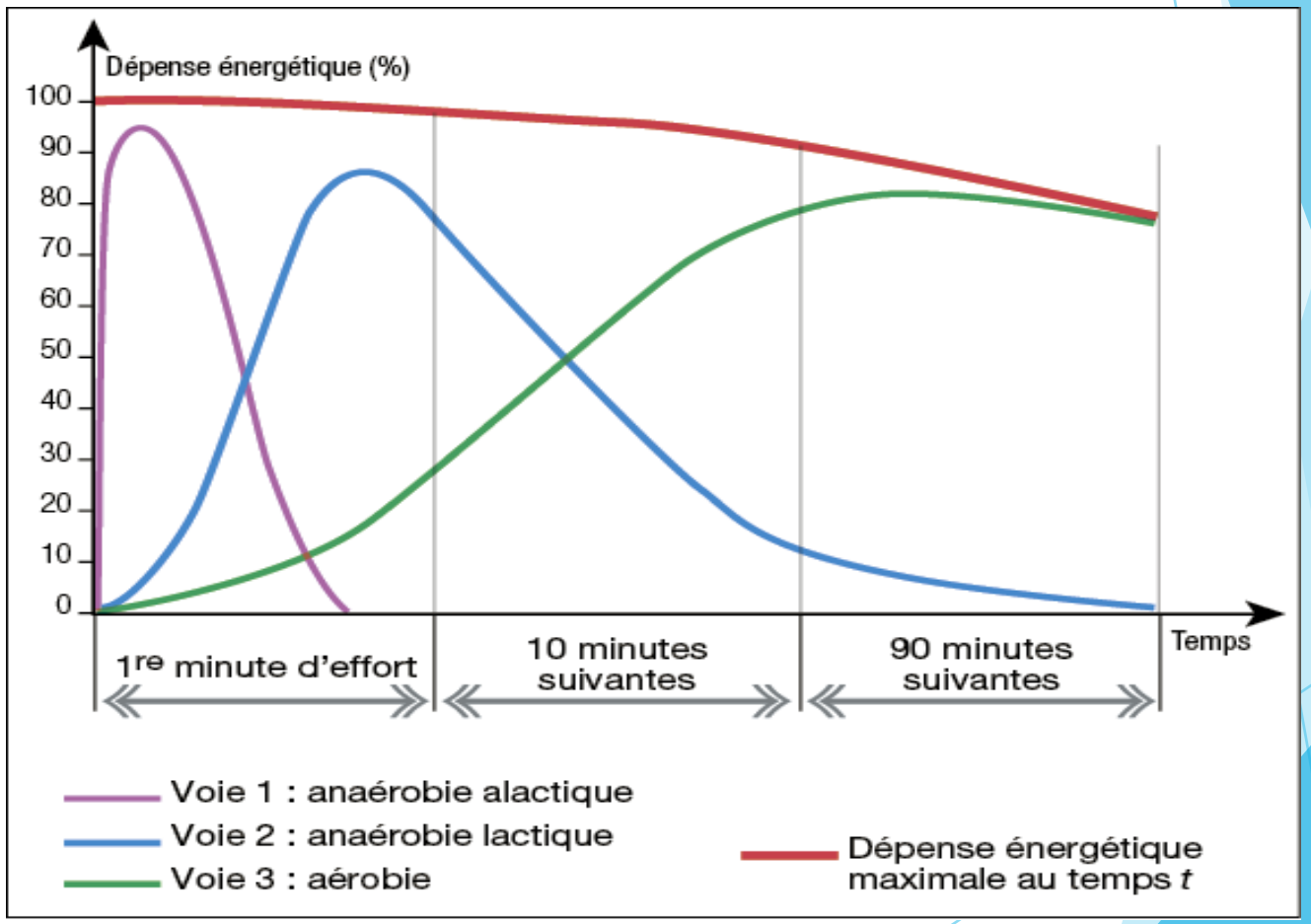
Utilisation graisses > sucres

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Energie: filières

- 3 sources : ATP, glucose, acides gras
- Utilisation conjointe
- % dépend du type d'effort (intensité/durée), du niveau d'entrainement, de la génétique, de l'alimentation…



Action time – Gérer ses ravito’

- En 2 groupes
  - 1/ Entrainement en après-midi, après les cours sur Genève
  - 2/ Tournois, ex ETC en Aout

- Citer au moins 4 points d’attention à prendre en compte pour bien s’alimenter ?

Indices : A quoi pensez-vous pour bien préparer votre sac ? Qu’emportez-vous ? Quand et que mangez-vous ? Et à boire ? Des raisons en particulier ?

- 1 porte parole par groupe

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE SPORTIGENÈVE

Priorités nutritionnelles

AVANT

- Couvrir ses besoins en énergie / glucides
- Rester hydraté
- Ne pas entamer ses réserves (stress, attente)
- Confort digestif

PENDANT

- Couvrir ses besoins : énergie et hydratation

ENTRE 2

- Se réhydrater
- Refaire ses réserves en peu de temps

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Points d'attention

Densité énergétique
Composition nutritionnelle
Goût
Choix sur place ?
Digestibilité
Conditionnement
Risque sanitaire
Prix…

D'autant plus important en cas d'allergie, d'intolérance, ou de sensibilité digestive :

Emporter avec soi des aliments connus et bien digérés

Cas N°1 – Entrainement après les cours

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Entrainement en matinée

- Petit déjeuner, 2 à 3h avant : féculent, produit laitier, fruit, sucre
  - Ex 1: tartine de pain blanc , beurre, miel, jus de fruit, yogourt, thé
  - Ex 2: flocons d'avoine ou céréales sucrées, lait, fruits secs, café

- Si entrainement tard dans la matinée : besoin de collation
  - Banane
  - Barre de céréales & yogourt
  - Petit pain + 1 tranche de fromage ou de jambon cuit

Entrainement en après-midi

- Repas digeste 3h avant : féculent, protéine, (légumes)
  - Riz, pâte, pomme de terre, quinoa…
  - Jambon cuit, volaille, tofu, fromage râpé, viande séchée
  - Légumes, spécialement cuits si digestion sensible

- Dessert ou collation si entrainement tard
  - Toast au (fromage) miel
  - Fruits (secs) + blévita/biscottes…

- Eau tout au long de la journée

Cas N°2 – Journée de compétition

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Tournois – Planning du 4.08

8h -> 9h : Petit déjeuner sur place

10h20 → 11h (40') : Echauffement

11h20 → 12h10 (50') : MATCH 1

12h30 → 13h50 (1h20): Repas

14h15 → 14h50 (35') : Echauff.

14h50 → 15h40 (50') : MATCH 2 -

15h50 → 17h30 (2h20) : Récupération

17H30 → 18h20 (50') : Echauff.

18h20 → 19h10 (50') : MATCH 3

19h20 → 20h : Repas puis Repos

Vos suggestions pour petit déjeuner et intermatch ?

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Priorités de la récupération

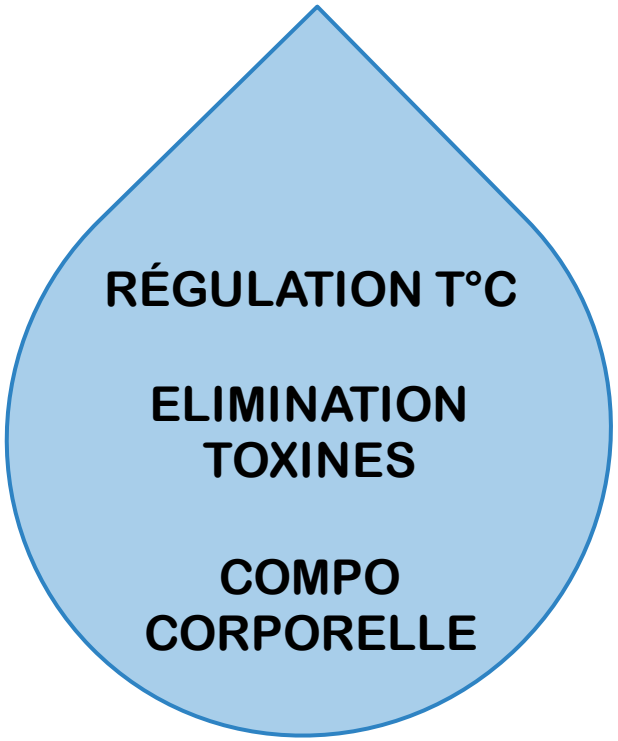
- Réhydrater
- Refaire ses réserves énergétiques : glucides
- Réparer les muscles : protéines
- se Reposer

- Récupération rapide > 8h avant prochain effort : petits en-cas réguliers, riches en glucides « simples / rapides » solides et liquides
- Quantités selon la faim, la densité énergétique et le temps avant la reprise

- Tamponner l'acidité lactique : eaux avec bicarbonates *(ex: St Yorre, Vichy Badoit*), légumes et fruits au repas suivant

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE SPORTIGENÈVE

Hydratation



- A partir de 2% de perte de poids

  ⬆ de la perception de difficulté, crampes

  ⬇ performance, lucidité, coordination, digestion/transit, régulation T°C

- Apports

  Pendant échauffement

  A chaque pause (150 ml/ 15min)

- Prévoir au moins 2 gourdes : eau et sirop
- Glucides (6 à 8 %) + Sel

La veille

- Saturer ses réserves avec des glucides raffinés:

  pauvres en fibres plus vite digérés, plus vite faim, plus d'apports → riz ou pâtes ou pommes de terre ou semoule, pain blanc, biscuits peu gras

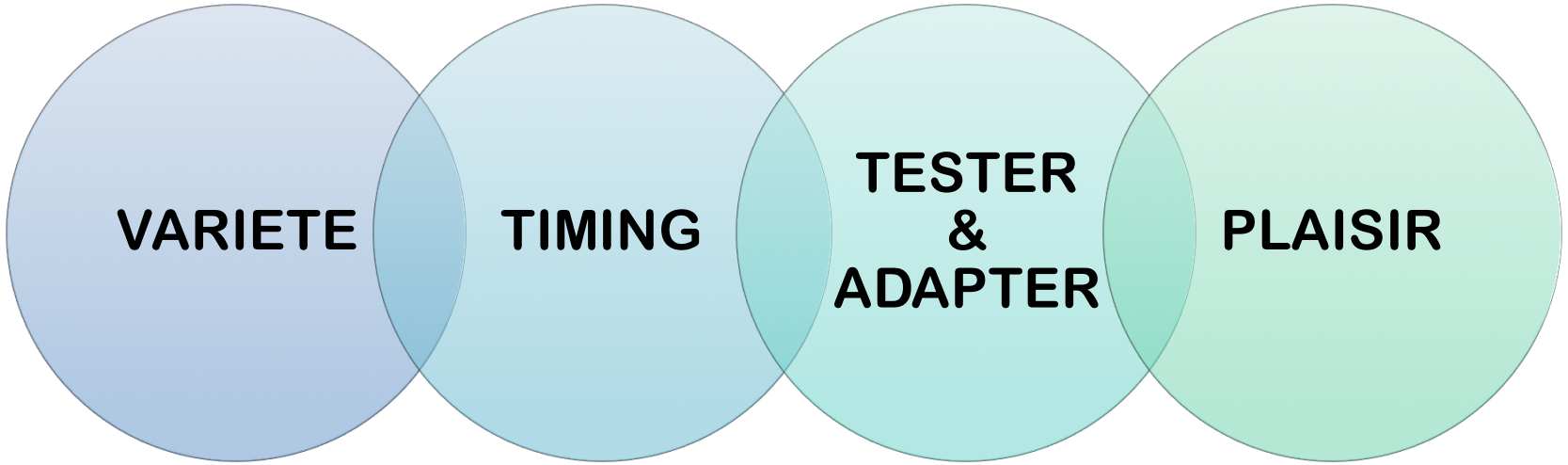
- Compléter selon la faim avec les autres aliments → viande blanche ou volaille ou jambon cuit

- Veiller au confort digestif
  - légumes et fruit, de préférence cuits, pauvres en fibres → légumes cuits bien tolérés : carotte, coulis de tomate… des fruits cuits, compote
  - peu de matières grasses

- Rester hydraté → eau, sirop, thé sucré…

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE SPORTIGENÈVE

Take Home Messages



UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE

SPORTIGENÈVE

Références & Contact

- Swiss Forum of Sport Nutrition (boissons, pyramide alimentaire du sportif)
- Sports nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic committee and the International Society for Sports Nutrition
- INSEP (France, Mission nutrition)
- Association Canadienne des Entraineurs : Des ressources pour l'alimentation durant les compétitions en Europe, en Corée, en Thailande… -> https://www.coach.ca/nutrition-on-the-road-s16595&language=fr
- Mon contact: Sandrine Lasserre – contact@slnutridiet.com

UN PARTENARIAT VILLE·DE·GENÈVE SPORTIGENÈVE