



S'ALIMENTER POUR JOUER

Vous avez entre 10 ans et 13 ans, vous êtes en pleine croissance et vous êtes des sportifs. C'est pour cela qu'une bonne alimentation s'impose. Mais connaissez-vous la bonne formule et les bons réflexes ?

Tout d'abord lorsque nous sommes sportifs et adolescents, il faut adapter une bonne alimentation tous les jours, avant les entraînements, avant les matchs et après les matchs. Voici quelques conseils :

Tous les jours :

Dans la vie de tous les jours, il faut avoir une alimentation variée (Fruits/légumes, viandes, poissons, féculents etc...), équilibrée (ex : 5 fruits et légumes par jours) et répartie en fonction du rythme de vie. Il est conseillé de faire 3 repas par jours et de rajouter 1 collation dans la journée.



Lors de l'entraînement :

Lors d'une journée d'entraînement, rien ne sert de changer d'alimentation. Il faut garder une alimentation variée et équilibrée comme tous les jours. Il faut cependant bien plus s'hydrater pour compenser l'effort.

Avant un match :

L'avant-dernier repas souvent pris la veille (8 à 12h avant) permet de constituer des réserves pour la compétition : il s'agit d'un repas riche en féculents (pâtes, riz...). Il doit être facile à digérer.

Le jour de la compétition, le dernier repas doit être pris au moins 3h à l'avance (déjeuner ou dîner) ou au moins 1h30 avant (petit-déjeuner ou collation).



Il doit être léger, digeste, pauvre en graisse, comprenant des légumes cuits et féculents (pouvant être mixés) en quantité limitée, pour éviter l'inconfort digestif. Le petit-déjeuner sera riche en glucides mais limité en fibres des céréales complètes, des légumineuses, des fruits et légumes frais et limité en graisses.

Après le match :

30 mn après l'épreuve, un encas à base de produits laitiers favorise la récupération musculaire. Le lait contient 20% de protéines rapides et 80% de protéines lentes, dont l'association est efficace pour augmenter la récupération physique et musculaire. (Ex de collation après le match : Eau + 250ml de lait ou 2 yaourts ou 1 fromage blanc + fruits frais ou fruits secs ou barre de céréales)

24h suivant l'épreuve, l'alimentation du sportif doit rester variée, équilibrée et bien répartie sur la journée.

