

## L'alimentation en compétition

### > 3 jours avant le début de la compétition

Le but va être ici de constituer les stocks de glycogène (forme de stockage du sucre dans le sang). La structure des repas reste la même qu'en période d'entraînement, seuls les **apports en féculents** sont **augmentés** et les **matières grasses** d'ajout (les sauces) sont **diminuées**.

Il est **conseillé d'éviter** également tous les **produits sucrés** (sodas, pâtisseries, bonbons...) et les **fritures** (beignets, frites, chips, nuggets...) ainsi que les viennoiseries et fast-food car ils sont peu intéressants sur le plan nutritionnel.

### > Le dernier repas avant les épreuves

Si c'est le petit déjeuner...	Si c'est le déjeuner...
<i>Idéalement pris 1h30 à 2h avant le début des épreuves</i>	<i>Idéalement pris 3h avant le début des épreuves.</i>
*Une <b>boisson chaude</b>	*Une assiette de <b>crudités</b>
*Une source de <b>féculent</b> (pain grillé, biscottes, céréales type Corn-flakes ou riz soufflé) avec du miel ou de la confiture (le beurre est à éviter)	légèrement <b>assaisonnée</b>
*Un <b>produit laitier</b> (yaourt nature ou fromage blanc 20% de matière grasse)	*Une <b>viande ou un poisson maigre ou 2 œufs</b>
*Une <b>compote</b> (car mieux digérée qu'un fruit cru)	*Des <b>féculents</b> (3/4) et des légumes (1/4)
	*Un <b>produit laitier</b> (yaourt nature ou fromage blanc 20% de matière grasse)
	*Une compote
	+ <b>eau + pain</b>

*\*Entre le dernier repas et les épreuves, il faut consommer de la « boisson d'attente » → voir composition fiche « préparations et boissons à réaliser soi-même » partie « boissons d'attente »*

### > Le déjeuner

Le déjeuner à la même composition que celui décrit ci-dessus. Il doit être **riche en féculents** (pour l'énergie) et **facile à digérer** (faible en matières grasses, prise du repas dans le calme et doit durer 35 minutes).

**Attention : il est primordial de ne pas ressortir « trop lourd » d'un repas pour ne pas gêner la performance sportive à venir !!**

### > Après la dernière épreuve

Le but premier est de **réhydrater l'organisme** tout en normalisant le pH sanguin devenu légèrement acide suite au stress et à l'effort physique intense et de **commencer la reconstitution des stocks de glycogène**.

Pour cela, il convient de consommer dès la fin de la dernière épreuve des eaux dites « bicarbonatées » type **Vichy St Yorre, Vichy Célestin, Badoit avec du sucre type miel**. → Pour les exemples de boissons, se référer à la fiche « préparations et boissons à réaliser soi-même » partie « boissons d'attente ». Cette boisson va permettre d'attendre le repas du soir.

### > Repas de récupération

L'objectif de ce repas est de permettre à l'organisme une récupération optimale et ainsi de pouvoir reprendre les entraînements ou la compétition dès le lendemain dans les meilleures conditions physiques. **Il convient de reconstituer les stocks de protéines, de glycogène, de minéraux et de vitamines diminués par l'effort.**

#### → Composition du repas

*\*Consommé idéalement 2h après la dernière épreuve*

- \*Une soupe de légumes ou une **assiette de crudités**
- \*Une **portion de viande, poisson ou œufs** (environ 100g ou 2 œufs)
- \*Des **féculents** (1/2) + des légumes (1/2)
- \*Un **produit laitier**
- \*Un **fruit frais** ou une compote (sans sucres ajoutés)
- + **eau + pain**

- ♦ Il est conseillé de boire un verre d'eau au couché.
- ♦ Le lendemain, si la compétition continue, il faut poursuivre cette alimentation de compétition et si celle-ci est terminée, c'est l'alimentation d'entraînement qu'il faut reprendre.

Réalisé par Pauline BEILLARD - Etudiante en BTS Diététique - Ifom Nantes  
Février 2015