

ALIMENTATION TYPE AVANT UN MATCH

Tu dois savoir gérer toi-même l'alimentation précédant une compétition, notamment le repas d'avant match.

- ✓ C'est surtout le repas de la veille au soir qui doit être riche en sucres lents (pâtes, riz, féculents...) pour augmenter les réserves énergétiques.
- ✓ Le petit déjeuner doit être copieux (25% de l'apport calorique de la journée et équilibré). Café ou thé *pas de café ni de thé au lait* (le tannate de caseine est très long à digérer)
- ✓ Le repas précédant le match doit être léger et facile à digérer:
 - pas de graisses
 - pas d'épices, d'ail, d'oignons
 - pas de sauces
 - pas de féculents ni de boissons gazeuses pouvant donner des gaz
 - *pas d'alcool*
 - *du café mais pas de café au lait*
- ✓ Il doit être terminé 3 heures avant le coup d'envoi
- ✓ Commence à boire à intervalle régulier pour arriver sur le terrain bien hydraté: prend une bouteille d'eau avec soi en sortant de table. Je te conseille même de débiter l'hydratation dès le matin en faisant suivre ta bouteille.
- ✓ Ne prend pas de sucres rapides (sucreries, boissons sucrées du commerce) avant d'entrer sur le terrain, au risque de faire une hypoglycémie réactionnelle (tête qui tourne, jambes coupées). La boisson d'effort peut être utilisée sans problème.

Exemple d'un repas d'avant match:

- Une assiette de crudités variées en été (sauf chou, artichaut, salsifis, pois chiche) ou une soupe de légumes en hiver.
- 150 à 180 grammes de viande maigre (poulet sans la peau, blanc de dinde, veau, steak haché à 5 ou 10% de MG), de poisson ou de jambon d'York (=2 belles tranches) sans la graisse.
- Une assiette de pâtes, de riz ou de purée de pommes de terre, avec une noisette de beurre allégé ou de margarine BRIDELIGHT (base toi sur ton appétit pour la quantité, à condition de manger lentement).
- Un yaourt ou un fromage blanc à 0% MG. Pas de fromage, trop gras.
- Un fruit de saison.
- Pain de campagne: 1 ou 2 tranches.
- Boisson: eau plate.
- Un café si tu veux, mais jamais de café au lait, indigeste.