

escrime

800mL d'eau
+ 200mL de jus de
fruits sucré

1L d'eau
+ 35 à 65g de miel

**Stopper sa consommation
environ 30 minutes avant le
début de la compétition.**

800mL d'eau
+200mL de jus de fruits sucré
+15g de sucre
+1g de sel

1L d'eau
+ 35 à 65g de miel
+ 1g de sel

A RETENIR

**Une perte de 1% du poids
corporel _ une diminution de
10% des performances
physiques et intellectuelles**

Comment s'alimenter en compétition ?



Plaquette réalisée par Charlotte ROUGIER
Diététicienne en stage
-CREPS de REIMS, Mai 2006-

3 JOURS AVANT LA COMPETITION

Quelques modifications alimentaires s'imposent 3 jours avant la compétition afin d'optimiser les performances sportives.

Il s'agit de constituer de bonnes réserves en eau et en énergie sans pour autant déstructurer les repas.

En pratique, il convient de :

■ **Augmenter les féculents** à chaque repas pour parfaire les réserves énergétiques (pâtes, riz, légumes secs, pain, semoule, pomme de terre...)

■ **Diminuer les graisses** mais sans les exclure

- Privilégier les viandes/poissons maigres
- Préférer les cuissons à la vapeur, au grill, au four, au court-bouillon
- Limiter le beurre et la crème fraîche
- Préférer les huiles d'assaisonnement tout en modérant leur consommation
- Privilégier les laitages à teneur modérée en matières grasses (yaourts natures, fromages blancs à 20%, lait ½ écrémé...)
- Réduire la consommation de fromage (1 portion par jour)



■ **S'hydrater** tout au long de la journée. L'eau est indispensable à la mise en réserve de l'énergie.

PENDANT LA COMPETITION

DERNIER REPAS

Il doit limiter les troubles digestifs, éviter les hypoglycémies et assurer le rendement musculaire.

Quel que soit le repas de la journée concerné, il devra être digeste, équilibré et complet. Pour cela, il est recommandé de :

- **Privilégier les féculents non complets**
- **Choisir les aliments pauvres en graisses** car plus digestes
 - Privilégier ainsi les viandes et poissons maigres grillés, les laitages
 - Eviter les viennoiseries, quiches, les pizzas, plats préparés du commerce, friture, fromage, toutes les matières grasses cuites
- **Préférer les fruits et légumes cuits** surtout en cas de désordre digestif

Règle des 3h
Le dernier repas doit être pris 3h avant le début de la compétition.

NB : Si la règle des 3h ne peut pas être respectée, veiller à prendre une 1^{ère} collation au moins 1h30 avant le début de la compétition puis une 2^{nde} légère et peu copieuse au cours de la compétition en complément de la boisson glucidique.

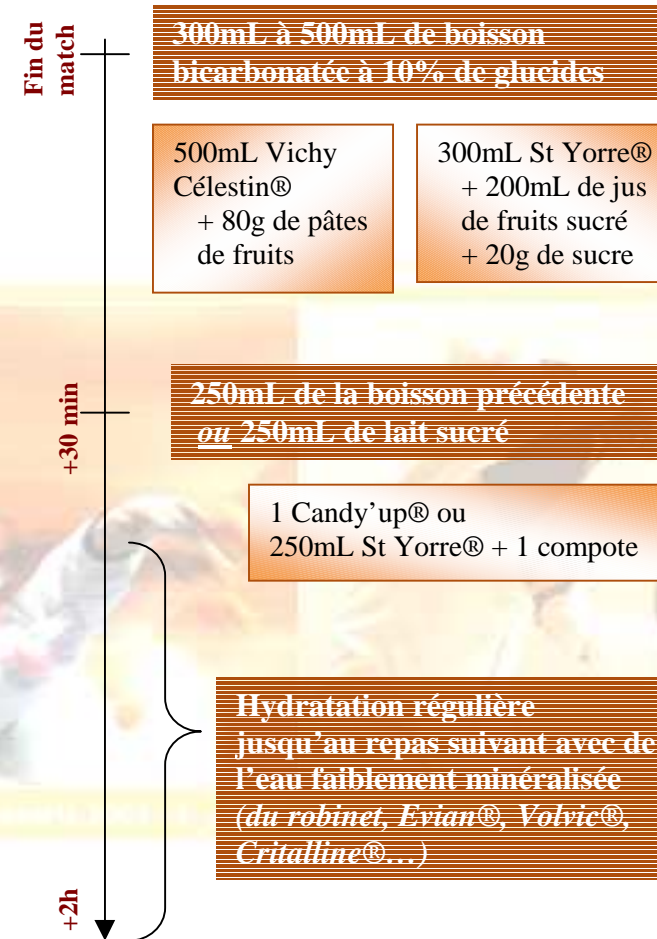
COLLATIONS

Elles doivent être de nature **glucidique** sucrées ou salées (barre de céréales, petit-beurre®, gâteau de riz, pain-jambon, pain d'épices, compote...).



LA RECUPERATION

A LA FIN DU DERNIER MATCH



■ **Limiter l'apport en protéines** en consommant soit une ½ portion de viande/poisson ou 1 œuf soit 1 portion de fromage à ce repas

■ **Privilégier les féculents** pour l'énergie (pain...)

■ **Privilégier les fruits et légumes** pour les vitamines et minéraux (potages, crudités...)