

Alimentation pour une journée de compétition

Maintenir une glycémie stable

Compenser les pertes hydro électrolytiques

Le saviez-vous



Le jaune d'oeuf est une **source importante d'oméga 3**, anti-inflammatoire qui favorise aussi l'apprentissage
Très important chez l'enfant souvent carencé en

$\Omega 3$

MATIN

- APPORTER DES GLUCIDES POUR MAINTENIR LA GLYCÉMIE
- FAIRE LES DERNIERS STOCKS DE GLYCOGÈNE

Le petit déjeuner doit être composé de glucides simples et complexes, de protéines
Doit être **pauvre en fibres insolubles**

- PANCAKE À LA BANANE
- CHOCOLAT NOIR ET CACAHUÈTE
- EAU CITRONNÉE 1 C.C DE MIEL

REPAS

- MAINTENIR LA GLYCEMIE
- FACILITER LA DIGESTION

Le déjeuner doit être composé de céréales raffinées, d'une protéine maigre, d'une compote, banane



Au **sucre blanc** qui impact la glycémie éviter les gâteaux industriels et barres chocolatées

- SALADE DE PÂTES, OEUF, THON
- COMPOTE POMME/BANANE
- CHOCOLAT NOIR
- DATTES

SUR L'EAU

- MAINTENIR LA GLYCEMIE
- COMPENSER LES PERTES HYDRO ELECTROLYTIQUES
- CONSERVER LES STOCKS DE GLYCOGÈNE MUSCULAIRE
- Une **boisson de l'effort**
- Une bouteille d'eau
- Des aliments énergétiques (fruits secs, noix de cajou, barres énergétiques, pâte de fruit)



Les barres chocolatées et les barres de céréales **ne sont pas** des barres énergétiques

- BARRE AUX DATTES
- ENERGY BALL À L'ABRICOT
- BOISSON DE L'EFFORT RAISIN

BOISSON DE L'EFFORT

- 25 CL DE JUS DE FRUIT
- 75 CL D'EAU
- 1 PINCÉE DE SEL

En température froide ajouter :

- 1 C. À CAFÉ DE MIEL



Le raisin est le meilleur fruit pour la boisson de l'effort

Alimentation pour une journée de compétition

Maintenir une glycémie stable

Compenser les pertes hydro électrolytiques

Fenêtre Métabolique




Période de 30 min à partir de l'arrêt de l'effort pendant laquelle le corps reconstruit plus efficacement les réserves de glycogène et le muscle

REPAS DU SOIR

- PERMETTRE UNE BONNE RÉCUPÉRATION
- REFAIRE LES STOCKS DE GLYCOGÈNE
- TAMPONNER L'ACIDITÉ LIÉE À LA PRATIQUE SPORTIVE
- CONFORT DIGESTIF
- PERMETTRE UN BON SOMMEIL

Le repas doit être composé de **glucides**, de matières grasses crues, d'une protéine maigre, de fibres solubles **selon confort digestif de chacun**, d'un dessert glucidique

 Les crèmes desserts, les glaces et gâteaux industriels favorisent l'**hypoglycémie réactionnelle** : à **éviter**

- SALADE DE CHOUX FLEURS CUITS
- PARMENTIER DE SAUMON ET PATATE DOUCE
- FROMAGE BLANC À LA CRÈME DE MARRON ET NOISETTES
- CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES

BOISSON DE RÉCUPÉRATION

- 250 ML DE LAIT
- 1 OU 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE CHOCOLAT EN POUDRE SANS SUCRE
- 2 PINCÉES DE CANNELLE



La cannelle aide à la reconstruction des stocks en glycogène

RETOUR À TERRE

- TAMPONNER L'ACIDITÉ MUSCULAIRE
- COMPENSER LES PERTES HYDRIQUES

Pour tamponner l'acidité boire de l'**eau bicarbonatée**

Apporter des protéines pendant la **fenêtre métabolique** pour la reconstruction musculaire

Boire une **boisson de récupération**

- 500 ML D'EAU GAZEUSE
- 1 TASSE DE BOISSON DE RÉCUPÉRATION
- BISCUITS DE RÉCUPÉRATION

LES BARRES ENERGETIQUES

Elles doivent être composées majoritairement de fruits séchés et d'oléagineux

A éviter, celles contenant du sirop de riz, sirop de glucose, céréales extrudées, sucre

Les barres **enrichies en protéines** ne sont pas utiles **pendant l'effort** pour de jeunes enfants et une activité de courte durée