

# ALIMENTATION AVANT, PENDANT ET APRES UNE COMPETITION

## **Avant l'épreuve :**

### - 3 jours avant :

Les repas ne doivent pas comporter d'aliments difficiles à digérer. Le sportif évitera donc les aliments gras, fumés, faisandés, marinés ou très épicés, les charcuteries, les légumes secs (lentilles, haricots, chou, courge, concombre, salsifis), les sauces grasses, les fritures, les alcools et boissons très gazeuses.

Les glucides les plus efficaces les 3 soirs précédents l'épreuve sont les pâtes.

### - 3 heures avant :

Pour un petit déjeuner : habituel ou proche légèrement renforcé par des céréales ou gâteau de riz ou du fromage blanc ou du pain d'épices.

Pour le déjeuner : - entrée de légumes cuits (haricots verts, betteraves )

- pomme de terre ou riz ou pâtes
- viande grillé ou escalope de volaille
- dessert, yaourt ou fromage blanc
- pain et eau (1/2l à 1/4l)

### - 1 heure précédant la compétition :

Le sportif doit boire par petites quantités : 1/2 à 1 verre à la fois (eau+sucre, jus de fruit, thé sucré...)

## **Pendant l'épreuve :**

Des apports solides, glucidiques peuvent être ingérer toutes les heures (Sucreries, fruits secs, pâte de fruits, biscuits, barres céréalières...).

L'hydratation est à réaliser pendant toute l'épreuve.

Le YOP remplit idéalement ces 2 conditions.

## **Récupération après l'épreuve :**

- Dans les 2 heures suivant la fin de l'épreuve, réhydratation (1l et +), eaux gazeuses conseillées et apport glucidique sont primordiaux.

Exemple : poursuite de la boisson : le yop, jus de fruit, eau.

Sucre, fruits secs, biscuits, barres de céréales, cake ou pain d'épices.

- Après poursuite de la réhydratation et repas normal en calories mais enrichi en glucides (pâtes, pomme de terre, riz, semoule, viande, laitage, dessert sucré pain et eau)