U18 Nutrition

Afin de bien préparer la saison à venir, il me semble important de vous proposer quelques conseils concernant la Nutrition. En effet, même si nous devons respecter notre condition et nos capacités d'amateur, rien n'empêche de mettre toutes nos chances de notre côté pour bien se préparer, en entrainement comme en compétition.

On sait que performance sportive rime souvent avec bonne hygiène de vie. Toute l'année, afin d'éviter les blessures ou les mauvaises performances, je vous conseillerai sur la manière dont vous pouvez optimiser votre condition physique, car parfois, derrière une blessure ou une méforme, peut se cacher tout un tas de petits détails qui ont fait pencher la balance du mauvais côté.

I)Tout d'abord la Nutrition : la manière dont on s'alimente

- Avant un entrainement (Mercredi et Vendredi de 18h30 à 20h)

La plupart d'entre vous le midi vous serez en cours (ou en stage), au réfectoire ou à la « gamelle », essayez de combiner :

  - Priorité aux féculents : pâtes, riz, blé , pommes de terre..
  - + quelques légumes pour le transit : haricots verts, petits pois, lentilles, courgettes…
  - + une viande ou poisson ou œufs
  - Dessert pas trop gras si possible(vous pourrez prendre un dessert plus riche les autres jours de la semaine), ou mieux un fruit
  - A 17h, goûter (mais pas n'importe quel goûter) : fruit (banane par exemple), compote (il faut quelque chose de léger pour la digestion, car l'entrainement est dans 1h30) : pas de grosses tartines de nutella, pas 10 cookies

- Après un entrainement

  Pendant l'effort le système digestif est acidifié, il faut donc veiller à ne pas apporter d'aliment ou de boissons acides (pas de jus de fruits) ou de gras, il faut manger des aliments qui se digèrent facilement :

  - purée de pommes de terre ou de carottes
  - soupes
  - lentilles, riz, semoule
  - viande blanche ou poisson (pas de viande rouge, pas de charcuterie)
  - dessert simple

- Avant un match (Samedi)

  Important : pour la digestion, le dernier repas doit être terminé 2h30 avant le début de l'échauffement : exemple match à 15h30 donc échauffement à 14h45, vous devez avoir fini votre repas du midi 2h30 avant cette heure donc à 12h15 donc commencez à manger vers 11h50-12h. manger quoi ?

  - Encore une fois, priorité aux féculents
  - + une viande ou poisson ou oeufs
  - Dessert léger : pas de fromage ou yaourt, plutôt un fruit ou de la compote
  - Si vous vous levez tôt (8-9h), déjeunez normalement puis mangez à 11h50.

- Si vous vous levez tard (à partir de 10h), mangez peu au petit déjeuner puis mangez à 11h50.

- Pendant le match
  A la mi-temps mieux vaut manger un petit peu, mai pas n'importe quoi pour la digestion et le reste du match : nous fournirons du sirop pour mettre dans les gourdes et ainsi apporter du sucre, mais je vous conseille d'amener une barre de céréales ou une banane ou mieux une compote à boire

- Après un match, les clubs proposent souvent de manger juste après la douche, c'est un mauvais conseil, pour la digestion il vaut mieux boire et attendre bien 1h avant de manger à nouveau, votre estomac vient de souffrir avec l'effort et il n'est pas encore prêt à travailler pour digérer de nouveaux aliments. Donc pour un match à 15h30, le match termine à 17h15, on peut commencer à manger à 18h15 seulement, et encore il faudra manger peu et lentement , pas manger deux sandwichs jambon en 5 minutes..Souvent on nous proposera du « quatre quarts », des sandwichs au pâté, au jambon, au nutella ou au fromage, je vous déconseille le quatre quart, le sandwich au pâté ou celui au fromage , ce sont des aliments trop lourds pour un après-match, en revanche les autres (nutella en fine couche, jambon), si on joue à l'extérieur vous les emporter avec vous et vous les mangerez en arrivant, si l'on joue à domicile vous prenez le temps de bien boire et vous mangez à la fin, pour respecter le délais d'une heure après l'effort.

  Gaetan MORSLI