

Nutrition et match

AVANT MATCH

Le repas déterminant est le dîner de la veille d'un match. Celui-ci doit être riche en glucides.

Le dernier repas doit être pris au moins 3 heures avant le début du match et être composé d'aliments digestes pour faciliter la digestion.

Si le match a lieu le matin, il faut prendre un petit déjeuner riche en glucides (ce sont les glucides qui fournissent l'énergie). L'idéal étant, un jus de fruit, un bol de céréales et du laitage.

Si le match a lieu l'après midi, le déjeuner doit idéalement se composer de crudités (légumes, fruits...), pâtes ou riz, jambon ou poisson et laitage (lait, yaourt, fromage...).



PENDANT LE MATCH

Les temps morts (mi-temps, arrêts de jeu) doivent être mis à profit pour boire. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour se réhydrater.

Il faut **boire de petites quantités d'eau** ou d'eau légèrement sucrée **de façon très régulière**.

A la mi-temps, il est nécessaire d'apporter des glucides (sucre ou fruits secs par exemple) à l'organisme et de ne pas se contenter uniquement d'eau.

Réhydratez vous et mangez donc du sucre !

APRÈS MATCH

A l'issue d'une rencontre, le mot d'ordre est la **RECUPERATION**. Pour cela, il faut **beaucoup boire** afin de se réhydrater c'est à dire remplacer l'eau perdue sous forme de transpiration pendant l'effort.

L'eau gazeuse est conseillée.

Pour reconstituer les stocks énergétiques, il faut **manger légèrement** mais avec de bons **apports en glucides**.