

Repas et goûter avant une compétition

But :

1. *Combattre la faim avant et pendant la compétition.*
2. *Assurer un niveau suffisant de glycémie.*
3. *Assurer une hydratation suffisante.*
4. *Prendre un aliment rapidement et facilement digéré.*
5. *Inclure des aliments que l'athlète connaît.*

Faites l'essai de nouveaux aliments ou de nouveaux mélanges au cours de l'entraînement et non avant une compétition.

Portion et composition du repas ou du goûter :

La portion et le choix des aliments varieront en fonction du temps qu'il reste entre le repas et la compétition. Il faut prévoir du temps pour la digestion. Des repas contenant beaucoup de calories, principalement ceux qui sont riches en matières grasses, mettent plus de temps à libérer l'estomac qu'un goûter plus léger.

Prévoir généralement :

3-4 heures de digestion pour un repas important.
2-3 heures pour un repas moins copieux.
1-2 heures pour un goûter léger ou un repas liquide.
Ou le temps que dicte votre propre tolérance.

Tentez de choisir avant une compétition :

Des aliments riches en glucides comme des pâtes, des céréales, du pain, des fruits,...

Prenez soin d'éviter les aliments suivants au cours du repas ou du goûter qui précède une compétition :

Des aliments riches en graisses, des aliments riches en sucre concentré, des aliments épicés, des aliments riches en fibres, des aliments pouvant produire des flatulences, des boissons alcoolisées, la caféine.

Si vous disposez de moins de deux heures avant la compétition :

- Choisissez de petites quantités de glucides (voir liste des collations).
- Hydratez-vous bien.

Si votre compétition est terminée :

- Faites rapidement un repas riche en glucides.
- Manger une source de protéine, mais évitez pendant 24 heures les viandes rouges.
- L'aliment "idéal" étant les laitages sucrés (Yop,...).
- Continuez de vous hydrater pour éliminer les toxines.

Les jours précédents :

- Adopter les 2 à 3 derniers jours une alimentation hyperglucidique (70 % des apports énergétique). Principalement sous forme de glucides complexes (pâtes, riz, pain, pommes de terre,...)
- Une hydratation irréprochable à l'entraînement et en dehors.

Directives à suivre lorsqu'on voyage à l'étranger.

- Ne fréquenter que des restaurants reconnus.
- Choisir des fruits que l'on peut peler ; la pelure peut contenir des bactéries.
- Eviter les légumes crus à moins qu'ils soient pelés.
- Eviter les aliments vendus dans la rue.
- Eviter tout poisson cru et toute viande ou volaille crue ou insuffisamment cuite.

Alimentation en compétition

