

HYDRATATION ET NUTRITION DU JEUNE SPORTIF

FICHE DU JOUEUR

A. NUTRITION

AVANT

1) Manger **2 à 4h avant** le sport.

Exemples de plats :

- ⇒ Pâtes (pas trop de sauce), éventuellement avec du poisson (saumon ou grillé)
 - ⇒ Pain complet jambon-fromage
 - ⇒ Salade de fruit + yaourt
 - ⇒ Céréales complets (muesli, extra,... PAS corn flakes) + lait + fruit
- Eviter** : pain blanc, riz, viandes grasses, frites,...

2) Manger **dans l'heure précédant** le sport :

- ⇒ Une banane, un Sultana, un Grany, une barre sportive (PAS Snickers), un yaourt.

PENDANT

- ⇒ Banane, biscuit, boisson sportive (Aquarius).
- ⇒ Eventuellement en cas de « coup de barre », un Dextro-Energy.

APRES

Dans la douche, en rentrant chez soi : il faut restaurer le corps, les muscles et les fluides.

- ⇒ Un recovery drink (Etixx)
- ⇒ Un yaourt liquide, smoothie, milk shake, Cécémel, Fristi
- ⇒ Céréales et lait
- ⇒ Sandwich jambon/poulet/thon/fromage

B. HYDRATATION

AVANT : S'hydrater un maximum durant la journée (2 à 3L d'eau).

- ⇒ Le meilleur indicateur d'une bonne hydratation : une urine claire.

PENDANT : Boire régulièrement pendant l'entraînement (consignes) ou le match.

- ⇒ Un power drink met 20/30 minutes pour agir. Le boire à la mi-temps pour un effet en fin de match.

APRES : Continuer à boire de l'eau, éventuellement un recovery drink.

Bien essuyer sa transpiration pour améliorer le système de thermorégulation du corps (et boire pour renouveler l'eau perdue, même en l'absence de soif).