

## **L'ALIMENTATION DU JUDOKA**

### **Manger pour mieux nourrir ses muscles !**

Quand le muscle se met au travail, il consomme de l'énergie.

Les 2 principaux « carburants » du muscle sont :

- les glucides (= sucres) stockés sous forme de glycogène dans les muscles
- les lipides (= graisses) stockés dans la masse grasse du corps.

Pour les efforts intenses et brefs (ex: judo), ce sont les sucres qui sont utilisés.

Pour les efforts de longue durée (ex : endurance), les muscles utilisent aussi les graisses.

Le carburant immédiatement disponible est vite épuisé, c'est pourquoi l'alimentation doit être adaptée au sport pratiqué et à la période concernée. On ne mange pas de la même façon en période d'entraînement et pendant la compétition.

### **L'entraînement commence à table !**

En période d'entraînement le sportif a besoin de faire des réserves, son alimentation doit être équilibrée. C'est la variété des menus qui assure l'équilibre.

Il suffit de faire 3 repas + 1 goûter en puisant dans tous les groupes d'aliments :

- viandes, volailles, poissons ou œufs: 2 portions / jour
- lait ou-produits laitiers (yaourt, fromage...) : 4 portions / jour
- fruits et légumes : 4 à 5 portions / jour
- céréales ou féculents (pain, pâtes, lentilles...) : 4 à 6 portions / jour
- sans oublier de boire de l'eau: 1,5 à 2 litres / jour (ou plus)
- restent les sucreries... pour le plaisir... mais en petites quantités.

### **Pourquoi boire ?**

L'exercice physique entraîne une dépense d'énergie répartie en énergie mécanique et en libération de chaleur. Cette production de chaleur augmente la température du corps et déclenche un phénomène régulateur automatique : la transpiration.

Or une perte en eau (déshydratation), même faible va avoir des répercussions significatives :

- sur le corps: crampes, tendinites, troubles digestifs ...
- sur la performance : il suffit de perdre 2 % de son poids en eau (1,4 kg pour un sportif de 70 kg) pour réduire la capacité à l'effort de 20%.

**Ne pas oublier de boire même si l'exercice est court.**

**Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.**

**Une bonne hydratation, c'est : 1,5 litre d'eau chaque jour + l'eau perdue pendant l'entraînement**

### **Bien gérer son poids**

Il ne faut pas attendre l'approche de la compétition pour se soucier de son poids, mais se peser régulièrement tout au long de l'année,

L'idéal est de se maintenir légèrement en dessous de la limite de sa catégorie de poids et surtout de ne jamais la dépasser de plus de 2 kg.

Si malgré cette surveillance la balance accuse un léger surpoids, il faut modifier son alimentation 15 jours avant, de façon à ne pas faire de régime juste avant la compétition.

Perdre 1 kg c'est facile, il suffit de :

- faire 3 repas et supprimer les grignotages, les goûters
- éviter les gourmandises (chocolat, biscuits, coca, glaces.
- Supprimer les aliments gras (charcuterie, fromage, frites, sauces... )

**Ne jamais essayer de perdre du poids par la transpiration, sinon c'est la déshydratation .avec risques de blessure et contre performance.**

**Manger pour le jour J !**

### **Les 3 jours qui précèdent la compétition**

Quand le poids ne pose aucun problème, on peut charger au maximum les muscles en énergie par un régime riche en sucres complexes et peu gras.

Exemple de menu :

Matin:

- jus de fruit yaourt aux fruits
- pain ou céréales
- confiture, miel, crème de marron
- compote  
( à éviter: *beurre, chocolat, nutella, croissant, pain au chocolat...*)

Midi:

- salade de riz et tomates
- escalope de volaille grillée
- purée
- fromage blanc sucré
- orange
- pain  
(à éviter: *charcuterie, sauces, fritures, fromage, pâtisserie...*)

Soir :

- carottes râpées
- filet de poisson au four
- pâtes
- flan
- banane
- pain  
(à éviter: *poisson pané, quiche, cassoulet, glaces...*)

### **Le jour de la compétition**

#### **1 Le dernier repas**

Pour éviter les problèmes digestifs, le dernier repas .doit être .pris 2 à 3 heures avant le début de l'échauffement et doit être facile à digérer (ex : yaourt, compote, cornflakes, pain grillé, miel...)

Si le poids ne permet pas de petit-déjeuner, il faudra manger dès la pesée terminée (ex : barre de céréales, pain au lait, pain d'épice, yaourts à boire, gâteau de semoule...) en évitant les aliments gras ( sandwich au pâté, saucisson ... ) et les aliments trop fibreux ( fruits).

## ***2 En attendant le début des combats***

Pour maintenir un apport d'énergie très régulier, il ne faut pas rester à jeûn, mais toutes les 15 - 20 minutes grignoter des aliments sucrés et boire !

Ex: 1 pâte de fruits ou 1/2 barre de céréales ou 1 tranche de pain d'épice ...

+ 1/2 verre d'eau

Si le stress empêche de manger, il faut une boisson sucrée

Ex: boisson "maison" (1 verre de jus de fruit pressé + 3 cuillères à café de miel ou de fructose en poudre pour 1 litre d'eau)

ou boisson du commerce ( de préférence boisson d'attente au fructose)

Attention ! Ces boissons sont à tester lors d'un entraînement car elles peuvent être difficiles à digérer ou avoir un parfum que vous n'aimez pas.

## ***3 Entre chaque combat***

2 choses indispensables: réhydrater et recharger en énergie. Pour cela, prévoir des collations ( riz au lait, pâtes de fruits, barres de l'effort, abricots secs...) et boire de l'eau.

Si la fatigue ou le stress gêne la prise d'aliments solides, il existe dans le commerce des dosettes de gel sucré, des tablettes de dextrose à croquer, etc...

## ***4 Après l'effort***

Il faut reconstituer ses réserves en eau et en sucre. Tous les aliments farineux (sandwich, salade composée, crêpes, pizza ... ) les fruits et les boissons sucrées sont intéressants.

***Mais pas d'excès..... il serait dommage de prendre plusieurs kilos !!***