

## Quelques conseils...



### Le dernier repas avant le match

-Mangez 3h avant le début du match pour qu'au moment de jouer, les muscles soient dans leurs conditions optimales.  
-Faites le plein de carburant (glucides) pour éviter d'être sur la réserve et de tomber en panne sur le terrain.  
Donc le repas doit être **léger, facile à digérer, riche en glucides complexes** (pain, céréales)**mais pauvre en glucides simples** (sucre, confiture) **et en matières grasses.**

Exemple :

- 200 g de pâtes avec une noix de beurre
- 60 g de pain
- une portion de viande ou de poisson ou 2 œufs ou 2 tranches de jambon
- un yaourt ou un fromage blanc + 10 g de sucre
- un fruit cru ou une compote
- eau



### A la mi-temps

40 minutes se sont écoulées, il est temps de vous rebooster !

- **Hydratez-vous car une perte d'1% d'eau diminue de 10% vos performances! Buvez une boisson isotonique** pour compenser les pertes hydrominérales dues à la transpiration et pour éviter tous risques d'accidents musculaires, tendineux et ligamentaires.  
- **Mangez une barre diététique de l'effort** à base de glucides simples et complexes **ou 2-3 fruits secs pour refaire le plein de carburant.**



### La troisième mi-temps !

**La récupération est primordiale et débute dès le coup de sifflet!**

Elle a trois objectifs : **se réhydrater, éliminer les déchets et reconstituer les réserves.**

La ration de récupération est constituée :

- d'une **boisson isotonique** pour hydrater, neutraliser les déchets acides et compenser les pertes minérales dues à l'effort.
- d'une **barre hyperprotéinée ou d'une barre diététique de l'effort** pour reconstituer les réserves en glycogène et réparer les tissus lésés.

Le **repas de récupération** est souvent négligé ; or son importance **est capitale** pour éviter la fatigue des jours suivants.

Il est **hyperglucidique, équilibré en protéines et pauvre en matières grasses.** Il se compose :

- d'une **part importante de glucides complexes** (pain, céréales, pommes de terre, légumes secs) toujours pour poursuivre le stockage de glycogène,
- de **lipides en quantité modérée** (attention aux aliments gras type charcuterie, fritures, mayonnaise),
- d'une **source de protéines** (viandes, poissons, œufs, laitage, soja) pour continuer la régénération et la cicatrisation musculaire,
- de **vitamines et de minéraux** (fruits et légumes frais, crus, cuits)
- d'une **boisson pour la réhydratation.** L'alcool, pour arroser la victoire, doit être consommé avec modération puisqu'il ne favorise pas la récupération, bien au contraire.