En Pratique :

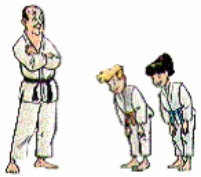
Suivre le bon exemple 1

Voici un judoka évoluant en **junior à la catégorie -66 Kg**, il est **âgé de 17 ans** pesant **67 Kg** et mesurant **1.72 m (IMC = 22.7)** son taux de masse grasse est estimée à **12.5 %. Il est interne dans un lycée hébergeant un pôle France de judo**.

Selon les recommandations du Dr CASCUA ce judoka de profil « **médioligne** » (standard : taille normale, épaules carrées et membres longs)

devrait avoir à peu près une taille de 1.70 à 1.71 m et un taux de masse grasse de 7 à 9 %

- *Il doit perdre 1 Kg pour être au poids le jour de la compétition.*
- *Il doit débuter son changement de mode alimentaire au moins 1 mois avant le jour de la compétition.*
- *Son taux de masse grasse étant de 12.5 %, il peut descendre celui-ci d'environ 3 % soit 2 kg.*
- *Il est important de savoir que la perte de poids s'accompagne d'une légère fonte musculaire (masse maigre) qu'une* ***alimentation hypocalorique débutée plusieurs semaines avant le jour J et associée à la dépense énergétique et au travail musculaire du sport peut limiter.***
- *La DER (dépense énergétique de repos) selon Harris et Bénédicte corrigé est d'environ* ***1574 kcal ou 6580 kJ.***



En Pratique :

Suivre le bon exemple

- *Le NAP (niveau d'activité physique) est un calcul qui pondère la DER en tenant compte de la dépense énergétique selon les activités de la journée.*
- *Notre judoka est élève de terminale en lycée et membre d'un pôle France Judo. Il a un NAP de* ***1.25*** *sur 22 heures + 2 heures d'entraînement quotidien estimées à* ***670 Kcal (en dehors de ces 2 heures d'entraînement, il est pratiquement toujours assis)***
- ***La dépense énergétique et donc le besoin énergétique quotidien de notre judoka est de :***

  1574 * 1.25 + 670 = 2637.5 soit ≈ 2600 Kcal ou 10.8 MJ
- *Pour perdre du poids, il va diminuer ses apports énergétiques, principalement les graisses cuites, les sauces, les plats cuisinés gras, les biscuits, les pâtisseries, fromages, charcuteries et également les produits sucrés (sucre, miel, confiture, confiseries, barres chocolatées…)*
- *Il conservera une part de féculent, de pain et/ou de produits céréaliers à chaque repas, (glucides complexes : globalement considérés comme des sucres lents) indispensable pour fournir un apport énergétique suffisant aux séances d'entraînement, à la constitution des réserves pour la compétition.*
- *Il va également s'hydrater correctement.*

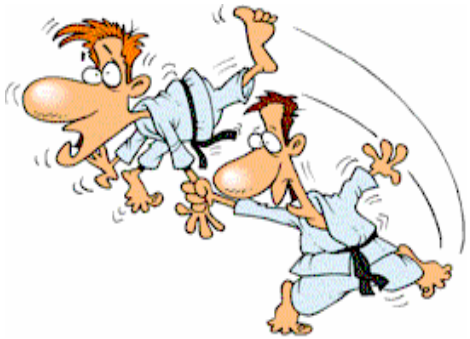
* médecin du sport collaborateur de l'INSEP

Diététique du judoka

Ajuste ton poids avant une compétition

Bien se nourrir contribue à la performance

- **Conditions**
- **Principes de base**
- **Le bon exemple**



Document réalisé par Bruno BLOT Diététicien diplômé d'état
Extrait du mémoire « Éducation et suivi nutritionnels des judokas du Pôle France d'Orléans »
qui a obtenu le 2ème PRIX CERIN de NUTRITION 2008 pour les diététiciens.

Document mis à jour le 10 janvier 2008

Condition 1 :

La marge de tolérance

La marge de tolérance se situe au maximum 2 kg au dessus de la catégorie : soit ton poids + 2 kg

- *50 kg : Poids max. pour le judoka : 52 kg*
- *55 kg : Poids max. pour le judoka : 57 kg*
- *60 kg : Poids max. pour le judoka : 62 kg*
- *66 kg : Poids max. pour le judoka : 68 kg*
- *73 kg : Poids max. pour le judoka : 75 kg*
- *81 kg : Poids max. pour le judoka : 83 kg*
- *90 kg : Poids max. pour le judoka : 92 kg*

Pourcentage de masse grasse recommandés par Dr S. CASCUA et V. ROUSSEAU diététicienne INSEP :

Valeurs optimales de masse grasse	Catégories de poids
de 8 à 12 % au delà il est considéré comme trop élevé	- 55 kg
	- 60 kg
	- 66 kg
	- 73 kg
	- 81 kg
	- 90 kg
	- 100 kg
< 15 %	+ 100 kg

Condition 2 :

La durée de la perte de poids

La durée doit être suffisante et sans contrainte pour ne pas être fatigué :

- *1 Kg doit être perdu en 1 semaine min.*
- *2 Kg doivent être perdus en 2 semaines min.*
- *Perte de poids > 2 Kg :*

⇒ **Avis du médecin coordonnateur et du diététicien recommandés (Estimation du poids, de la taille, du pourcentage de masse grasse, enquête alimentaire approfondie, conseils personnalisés**

⇒ **Discussion avec le médecin, le diététicien et ton entraîneur du choix de la catégorie.**

Condition 3 :

La différence d'apport énergétique

L 'alimentation est toujours équilibrée et peut être diminuée de 300 kcal ou 1.2 MJ/jour max. de la ration habituelle :

- *Si tu ne parviens pas à déterminer ta ration quotidienne*
- *Si tu te trouves confronté à un déséquilibre alimentaire (repas sauté, repas incomplet, grignotage régulier, collation supérieure aux repas, des phases de perte d'appétit alternées avec des phases de fringales, etc. …)*

- *Si tu ne parviens pas aux résultats souhaités :*

➔ **Consulte un diététicien du sport pour déterminer tes apports quotidiens en période d'entraînement. Le régime hypocalorique systématique n'est peut-être pas la bonne solution...**

Principe de base :

Une alimentation toujours équilibrée

- *L'alimentation est obligatoirement équilibrée, pauvre en graisses saturées, animales et en sucres simples (sucre, miel, confiture, barres chocolatées, bonbons…)*
- *L'hydratation doit être suffisante : 2 à 3 l/j.*
- *La perte de poids par transpiration est dangereuse et éphémère (reprise du poids très rapide)* ***Attention*** *! L'entraînement en « sudisette » n'a jamais permis de perte de poids. Il s'accompagne d'une perte d'eau accrue contribuant à la déshydratation. La température des dojos est élevée, la déshydratation peut donc être rapide et parfois très grave !*

- *Demande conseil à ton entraîneur pour effectuer des activités aérobies ou de musculation qui soient compatibles avec la pratique du judo à haut niveau.*

Principe de base :

Des activités aérobies pour « brûler » les graisses

- *En compétition, la consommation d'oxygène est relativement faible car la durée des randoris est courte et intense. Le glucose sanguin est transformé en acide lactique.*
- *Les lipides sont utilisés préférentiellement comme substrat énergétique lors d'exercices d'intensité modérée (40-60 % du $VO_{2\,max.}$) et lors de l'entraînement en endurance. Ce qui signifie que si tu veux perdre de la masse grasse, il te faudra pratiquer des exercices tels que la course à pied, le vélo, la randonnée etc., en fonction de tes possibilités.*

- *Lorsque le lactate sanguin augmente, la filière anaérobie prédomine de plus en plus. Le $VO_{2\,max.}$ est pratiquement atteint et tu es progressivement essoufflé. Seul le glycogène musculaire est alors utilisé.*
- *Une consommation insuffisante de glucides peut entraîner un épuisement des réserves en glucose de l'organisme (le glycogène musculaire et hépatique) et provoquer la dégradation des protéines pour fournir du glucose. Les réserves en protéines se situent au niveau des muscles. Dans ce cas, la perte de poids correspondra plus à une fonte musculaire, limitant la force, la vitesse et l'endurance au cours des randoris.*

Si ta masse grasse est importante par rapport à ton poids, tu dois pouvoir utiliser ces graisses lors d'exercices physiques tout en réduisant leur apport dans ton alimentation et en maintenant les sources de glucides complexes (pain, céréales, féculents…)