Que faut-il boire ?

Pause inférieure à 30 min.

- **Boisson peu sucrée non gazeuse (30 à 50 g de glucides/litre max.)** N'hésitez pas à couper avec au moins 50 % d'eau de source, les boissons diététiques de l'effort.

Pause supérieure à 30 min.

- **Eau de source ou faiblement minéralisée nature.**

Les boissons déshydratées, énergisantes vendues dans les magasins de sport ou sur le net contiennent d'autres composants autres que des sucres et des vitamines : restez très prudents !!

Pause de moins de 30 min, je ne mange pas !!

Que faut-il manger ?

Pause inférieure à 30 min.

- Pas d'aliments solides

Pause supérieure à 30 min.

- Associé à de l'eau plate nature ou légèrement sucrée, voici quelques en-cas qui peuvent être consommés :
  - ⇒ **1 barre de céréales aux fruits à moins de 12 % de MG** =
  - ⇒ 1 pot de riz ou semoule au lait avec caramel et ou raisins (lait 1/2 écrémé)
  - ⇒ 100 ml de yaourt à boire
  - ⇒ 2 abricots secs
  - ⇒ 1 compote gourde à moins de 15 % de sucres
  - ⇒ 100 ml de boisson à l'orange et 3 biscuits secs (moins de 12 % MG = PETIT BEURRE et apparentés) ou 6 barquettes au fruit ou 2 FIGOLU
  - ⇒ 3 CHAMONIX ou 1 MINI ROULÉ au fruit ou 2 tranches de pain d'épices

Après les randoris : Qu'est-ce que tu manges ?

Généralement, c'est un casse-croûte qui est consommé ! Mais, c'est la période récupération : donc il s'agit **d'une ration de récupération.**

Il faut :

1. **Restaurer les réserves en sucres :** produits sucrés
2. **Réparer les fibres musculaires :** viande et produits laitiers maigres
3. **Tamponner l'acide lactique :** eau gazeuse
4. **Se réhydrater :** eau en quantité abondante
5. **Combattre le « Stress oxydant » (les toxines libérées par l'effort) :** fruits et légumes

Toujours constitué d'aliments légers pauvre en matières grasses et quelques aliments plaisirs, bien sûr ! Mais allez-y « molo » !

Que faut-il boire ?

- Eau plate nature dès le dernier randori 150 ml toutes les 15 à 20 min.
- Une boisson de récupération (si collation solide prise plus tard) composée pour 1 litre :

⇒ Moitié jus de raisin

⇒ Moitié eau de BADOIT ou JULIA/FAUSTINE/St ALBAN ou QUEZAC ou ARVIE et en boire **150 ml tous les ¼ heure pendant 3 heures.**

Que faut-il manger

Voici quelques idées d'en-cas en attendant un vrai Repas (faciles à emporter dans son sac) :

⇒ Sandwich à base de pain blanc ou de pain de mie avec jambon découennée/dégraissé ou blanc ou de dinde ou bacon ou rôti de porc ou de dinde froid, thon blanc au naturel, pas de crudités, pas de mayonnaise, pas de cornichons, pas de moutarde…

⇒ Yaourt à boire peu sucré

⇒ Compote gourde pomme 15 % sucres max.

⇒ Boire de l'eau plate nature

Le dîner enfin ! Ce n'est pas trop tôt !

Attention, ce n'est pas le défouloir non plus ! Ne charger pas trop en graisses et en alcool !

- **Un repas léger pour bien dormir avec de la viande ou du poisson maigres pour refaire ses muscles, des féculents/céréales pour l'énergie, des fruits et des légumes pour les vitamines et les minéraux !**
- **Si la journée a été intense : ajouter à un laitage 1 cuillère à soupe de germe de blé (antioxydant)**

Aller pas de sortie ! Une bonne nuit de sommeil : Demain les cours reprennent !!!

Diététique du judoka

BIEN SE PREPARER A LA COMPÉTITION

Bien se nourrir contribue à la performance

- **La veille**
- **Le petit déjeuner**
- **La ration per-compétitive**
- **La ration de récupération**

Document mis à jour le 5 septembre 2007

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.

Bien se préparer à la compétition

les 5 règles :

1. Évite les fluctuations de poids importantes
2. Rééquilibre ton alimentation
3. Limite les aliments plaisirs (gras et sucrés)
4. Laisse la balance tranquille, elle ne t'a rien fait !
5. Évite de changer radicalement de mode alimentaire entre la semaine et le week-end.

Si ton poids ne permet pas une préparation satisfaisante (limite de ta catégorie) Il faut en parler avec un médecin du sport et consulter un diététicien du sport.

Le principe de base est d'arriver le matin de la compétition le plus frais possible :

- Reposé,
- Bien nourri, bien hydraté,
- Les réserves en glucides satisfaisantes

La méthode consiste à renforcer son alimentation 24 à 72 heures avant le jour J, en glucides complexes faciles à digérer

La veille : Qu'est-ce tu manges ?

Ton petit déjeuner :

1. Un produit laitier 1/2 écrémé
2. Un fruit cru
3. Un produit céréalier ou du pain avec très peu de graisses
4. 1 boisson peu sucrée

Ton déjeuner et ton dîner :

1. Un fruit frais ou un légume cru en vinaigrette
2. Une part de viande maigre ou de poisson cuisinés avec peu de graisses
3. Un fruit ou un légume vert cuits avec peu de graisses
4. Un produit laitier 1/2 écrémé
5. Un produit céréalier et/ou du pain avec très peu de graisses
6. De l'eau en quantité suffisante surtout entre les repas.

Après un dîner facilement digéré, une bonne nuit reste l'atout de la préparation...

Bien s'alimenter le jour de la compétition c'est respecter les périodes

Avant les randoris : Qu'est-ce que tu manges ?

Petit déj' ou pas petit déj' ?

- Si poids < - 1 Kg du poids de la catégorie : Petit déj'
- Si – 1 Kg < poids < poids de la caté. : collation légère
- Si poids = poids de la caté. : Collation + ration d'attente

Quel petit déj' :

1. 1 produit laitier ½ écrémé (lait, yaourt, fromage blanc, yaourt à boire…)
2. 1 produit céréalier complet pauvre en matière grasse (pain grillé, céréale style Corn flakes nature…)
3. 1 fruit cru ou sec ou cuit (compote gourde pauvre en saccharose)
4. Boisson : café, thé, eau, jus de fruit dilué de moitié
5. Limiter les matières grasses (beurre, margarine,…pas de pâte à tartiner…)

A quel moment le petit déj' :

- Pas de problèmes de poids : le matin 3 heures avant le premier randori.
- Donc après la pesée, tu ne pourras plus prendre de petit déjeuner mais une collation légère comparable à la ration d'attente.

Quelle collation légère ?

Après la pesée, 2 situations :

- **Si petit-déjeuner** : renfort énergétique, hydratation et ration d'attente ;
- **Si à jeun jusqu'à la pesée** : (situation exceptionnelle) Réhydrate-toi tout d'abord avec de l'eau plate nature en petite quantité toutes les 20 minutes,
- Puis prends une ration d'attente avec liquide et solide

  Voici quelques exemples de rations d'attente :

  1 ration liquide
  - 1 boisson légèrement citronnée et sucrée (soit pour 1 litre d'eau 6 à 12 morceaux de sucre max. ou 4 à 6 cuillères à café de miel)
  - 1 jus de fruit dilué de moitié

  Ou 1 ration plus solide : eau de source avec soit
  - 1 barre de céréales pauvre en graisses
  - 3 à 4 abricots secs
  - 2 biscuits ses
- Il existe également des boissons d'attente prêtes à l'emploi. (renseigne-toi auprès du médecin du sport ou du diététicien)

Entre les randoris : Qu'est-ce que tu manges ?

Les randoris durent entre 4 min. pour les juniors et 5 min. pour les seniors, les pauses, 10 min. minimum. Si la pause dure moins de 30 min. il faut boire UNIQUEMENT.

Les temps d'attente sont plus ou moins longs selon le nombre de judokas engagés et le niveau de la compétition.

La compétition de judo est une discipline anaérobie, c'est-à-dire que l'intensité est inversement proportionnelle à la durée : la durée d'un randori est courte mais son intensité est maximale.

Les réserves de glucose sont peu entamées. L'hydratation entre les randoris est indispensable. La consommation de sucres rapides sera intéressante quelques minutes avant le randori suivant.

Conclusion : Le judoka a essentiellement besoin de sucres simples d'absorption rapide pendant l'épreuve. La consommation d'aliments solides est limitée et réservée aux temps de pause supérieurs à 30 min voire 1 h.