

# Une alimentation idéale avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition

Le matin	3 à 5 heures avant l'entraînement ou la compétition	1 à 2 heures avant l'entraînement ou la compétition	Pendant l'entraînement ou la compétition	Après l'entraînement ou la compétition
<p>Miel/ Confiture</p> <p>Fromage/ Œuf</p> <p>Yogourt et fruit</p> <p>Jus de fruits</p> <p>Beurre</p> <p>Lait</p> <p>Bol de muesli/ Pain complet</p>	<p>Pommes de terre</p> <p>Pâtes</p> <p>Riz</p> <p>Eau</p> <p>Thé</p> <p>Galette de riz</p> <p>½ pomme</p> <p>Banane</p> <p>«Biberli»</p> <p>Barre de céréales</p>	<p>Eau</p> <p>Eau</p> <p>Boire de petites gorgées!</p> <p>Boisson pour sportifs</p> <p>Thé</p> <p>Seulement de petites morsures!</p> <p>Banane</p> <p>Barre énergétique</p>	<p>Pain complet</p> <p>Riz</p> <p>Eau</p> <p>Pommes de terre</p> <p>Séré</p> <p>Viande</p> <p>Salade / Légumes</p>	
	<p>Glucides</p> <p>Protéines</p> <p>Légumes/ Fruits</p>			<p>Glucides</p> <p>Protéines</p> <p>Légumes/ Fruits</p>

## Conseils

- 1 Manger et boire est essentiel pour fournir une performance optimale. Cela ne compense toutefois pas un entraînement insuffisant.
- 2 Mange régulièrement et choisis des aliments variés. Cela t'évitera d'arriver affamé(e) à l'entraînement ou à la compétition.
- 3 Plus un repas est copieux, plus la digestion prendra de temps. C'est pourquoi il ne faut plus manger grand-chose dans l'heure qui précède un entraînement ou une compétition. Sinon, tu auras le ventre lourd et tu ne pourras pas fournir une performance optimale.
- 4 Après un entraînement ou une compétition, tu dois parfois attendre plus d'une heure jusqu'au prochain repas. Si tu as de nouveau une compétition ou un entraînement le lendemain, prends déjà un en-cas dans le vestiaire, par exemple un frappé ou un petit sandwich à la viande ou au fromage, pour récupérer plus rapidement.
- 5 Ne te laisse pas séduire par les nombreux compléments alimentaires disponibles sur le marché. La plupart n'apportent rien et ne sont pas nécessaires pour les enfants et les jeunes.

Différents aliments au choix, à varier chaque jour.

Dernier apport important d'énergie grâce à une alimentation riche en glucides (pommes de terre, riz, pâtes).

Petit en-cas facile à digérer, selon l'appétit.

L'eau ou les boissons pour sportifs maintiennent la performance. A la rigueur, prendre de petits morceaux d'aliments riches en glucides.

Récupérer et reconstituer ses réserves d'énergie pour le lendemain.

Sans petit-déjeuner, les réserves constituées pour la journée sont insuffisantes.

Pas d'aliments trop gras (fromage, saucisson). Les protéines, les légumes et les salades sont aussi indigestes; il faut en consommer peu.

Pas de repas complet! La digestion d'un repas complet dure trop longtemps.

Ne rien boire ou consommer trop d'aliments solides peut amoindrir la performance.

Sans souper, le corps n'est pas dans de bonnes conditions pour démarrer la journée suivante.