CS Interstar : Alimentation et tournois

Quelle différence avec les matchs ?

Principalement la longueur de l'évènement, la répétition des efforts et le fait qu'il peut être difficile de manger correctement entre les matchs.

Que manger ?

D'une manière pratique, l'alimentation avant tournoi est similaire à celle d'avant match. Néanmoins, entre les matchs il est possible de prendre des petites collations pour assurer une réserve d'énergie suffisante.

L'alimentation sur la journée peut être répartie de la manière suivante (pour les exemples de de repas, se référer à la fiche (Alimentation et foot, bien manger pour être en forme):

- Petit déjeuner
- Collation du matin
- Repas de midi
- Collation de l'après-midi
- Repas du soir

Exemples de collation:

- 1 tranche de pain blanc avec miel ou confiture
- 1 banane mûre
- 3-4 galettes de riz
- 3-4 biscottes avec de la confiture
- 1 tranche de pain d'épices
- 1 barre de céréales

Que boire ?

Une nouvelle fois, l'hydratation est un facteur clé pour fournir la meilleure performance possible. Voici quelques conseils :

- Commencer la journée en étant bien hydraté-e
- La boisson conseillée est l'eau, sauf pour la première équipe et éventuellement les actifs :une boisson sucrée peut remplacer l'eau : 1/2 eau et 1/2 jus de fruits avec une pincée de bicarbonate de soude <u>ou</u> boisson isotonique (gatorade, powerade, isostar, etc.) diluée avec 1/3 du volume en eau. Par temps très chaud ajouter 0.5-0.8 g/l de sel (sauf dans les boissons pour sportifs qui en contiennent déjà)
- Toujours avoir une bouteille/gourde sous la main
- Préférer les boissons non gazeuses
- Boire par petites gorgées
- Garder les boissons au frais

Références :

Swiss Sport Nutrition Society, Hot topics, 2018-2020.

Academy of Nutrition and Dietetics, Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance, 2016.

Société Suisse de Nutrition, Feuille d’info: alimentation des sportifs amateurs, 2015.

SVRN, S. Robert Volpato, Nutrition et sport: Manger et boire avant, pendant et après l’effort, 2016.