

# Alimentation et hydratation pour les sports d'équipe



La plupart des athlètes savent que lorsqu'ils font partie d'une équipe, ils doivent penser collectivement et se fixer des objectifs de groupe. Les compétiteurs qui pratiquent des sports d'équipe où il y a des arrêts fréquents comme le basket-ball, le soccer, le volley-ball, le baseball et le hockey comprennent l'importance de la vitesse, de l'agilité et de la puissance. Ces athlètes doivent aussi savoir que la nutrition et l'hydratation leur donneront l'énergie requise pour triompher.

## Aliments : bien s'alimenter avant l'entraînement

Les athlètes devraient s'alimenter de 2 à 3 heures avant les entraînements et les matches en prenant un repas ou une collation riche en glucides (voyez la section intitulée « Idées de repas avant l'entraînement ») qui fournira à leur corps assez d'énergie pour toute la session d'entraînement.

- **Avant les matches, les entraîneurs peuvent préparer pour toute l'équipe des repas** composés d'aliments riches en énergie comme le pain, les céréales, les pâtes, le riz, les fruits et les légumes, et d'aliments constituant des sources de protéines maigres. Les athlètes devraient remplir les deux tiers de leur assiette avec des aliments riches en glucides.
- **Avant de faire de l'exercice, les joueurs devraient consommer les aliments qui leur conviennent le mieux.**
- **Les athlètes devraient remplacer la perte de sodium dans la sueur** — surtout ceux qui sont susceptibles de souffrir de crampes. Ils peuvent le faire en salant régulièrement leur nourriture, en prenant des goûters salés comme les bretzels, les craquelins et les soupes, ou en choisissant des boissons pour sportifs plutôt que de l'eau pendant l'entraînement et les matches.

## Idées de repas avant l'entraînement

Menu 1	Menu 2	Menu 3
Raviolis avec sauce à la viande	Sandwich au jambon ou aux légumes sur pain à grains entiers	Poitrine de poulet cuite au four
Pain italien	Salade de fruits frais	Riz pilaf
Légumes vapeur	Barres aux figues	Brocoli vapeur
Salade avec vinaigrette faible en gras	Boisson pour sportifs	Yogourt aux fruits
Fruits en conserve		Jus de fruits
Lait faible en gras ou sans gras		

## Aliments : bien s'alimenter après l'entraînement

Les athlètes brûlent l'énergie emmagasinée dans les muscles durant l'entraînement; il est alors important de :

- Refaire le plein des réserves d'énergie contenues dans les muscles en consommant des aliments riches en glucides dans les 30 minutes suivant un entraînement ou un match, ainsi qu'une autre fois 2 heures après.
- Prendre des collations comme un mélange de céréales, d'arachides et de raisins secs, une barre énergétique et une boisson pour sportifs pour se réalimenter rapidement.

## Accès facile aux collations

Beaucoup d'athlètes se rendent aux entraînements en toute hâte directement après l'école et n'ont pas le temps de prendre un goûter pour augmenter leur niveau d'énergie et de performance. Pour refaire le plein, les athlètes devraient garder des collations saines dans leur sac à dos, leur casier ou une glacière

Goûters pour sac à dos et casier	Goûters froids
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barres tendres et barres de céréales</li><li>• Barres énergétiques</li><li>• Fruits séchés tels que raisins secs, abricots, pommes ou pêches</li><li>• Céréales sèches</li><li>• Bretzels</li><li>• Craquelins Graham et beurre d'arachide</li><li>• Biscuits à l'avoine</li><li>• Barres aux figues</li><li>• Craquelins en forme d'animaux</li><li>• Boîtes de jus</li><li>• Boissons sport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boisson désaltérante Gatorade®</li><li>• Jus de fruits à 100 %</li><li>• Lait faible en gras/sans gras en portion individuelle</li><li>• Bâtonnets de fromage</li><li>• Yogourt en pot ou en tube</li><li>• Pouding en pot</li><li>• Fruits frais et/ou coupes de fruits</li><li>• Légumes frais</li><li>• Sandwiches au beurre d'arachide, à la dinde, au jambon ou au rosbif</li></ul>

Le document intitulé « Aliments, liquides et sports d'équipe » : Volume I, fait partie d'une série de six articles sur la science des sports écrits par Susan Kundrat, M.S., R.D., L.D., experte en nutrition sportive. On peut reproduire l'un ou l'autre de ces articles à des fins éducatives ou pour distribution aux athlètes, étudiants et parents ou pour affichage dans les salles d'entraînement sportif, les vestiaires ou les salles de musculation.

## Bien manger sur la route

Il peut s'avérer difficile de bien manger sur la route, surtout lorsque le choix de restaurants est limité. Toutefois, il importe aux athlètes de veiller à la nutrition, que ce soit à la maison ou à l'extérieur. Même les chaînes de restauration rapide offrent une multitude d'options de repas qui alimenteront bien le corps, de façon à optimiser son efficacité.

### Bons choix de repas-minute

- Crêpes, œufs brouillés, gaufres, céréales, muffins anglais, jambon, bacon de dos (canadien)
- Sandwiches faibles en gras comme les sous-marins à la dinde, au jambon, au rosbif ou aux légumes; sandwiches à la poitrine de poulet grillée, au jambon ou au rosbif maigre
- Deux hamburgers, avec ou sans fromage, de taille normale
- Tacos, burritos, haricots frits et riz
- Salades avec poitrine de poulet grillée, dinde ou jambon, agrémentées d'une portion supplémentaire de légumes et d'une petite quantité de vinaigrette légère
- Pomme de terre au four, chili et pommes de terre en purée (sans trop de garnitures)
- Lait faible en gras ou sans gras, jus à 100 % ou lait frappé

### Bons choix de repas servis en restaurant\*

- Poitrine de poulet ou œufs – qui procurent un apport en protéines- avec fruits et légumes (par ex., une salade, des légumes vapeur, des fruits frais, une salade de fruits ou des fruits en conserve)
- Produits céréaliers comme les crêpes, rôtis, bagels, pain, riz ou pâtes (sauce à la viande ou marinara).
- Salades fraîches, légumes, fruits, salades de pâtes, tranches de viande maigre et soupes. (Limitez les vinaigrettes et les salades aux vinaigrettes crémeuses style mayonnaise.)

- Lait faible en gras ou sans gras, jus de fruits à 100 %, lait frappé avec ou sans fruits.



\*Prenez un repas équilibré en choisissant des protéines, des glucides, des fruits et des légumes.

1 Gisolfi, C.V. and D.R. Lamb. Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine: Fluid Homeostasis During Exercise, Chapt 1 pp. 1-38, 1990.

2 Gopinathan, P.M. et al. Arch Environ Health, 43:15-17, 1998

Copyright © 2002 Gatorade Sports Science Institute – Tous droits réservés

## Liquides : l'hydratation est primordiale

L'eau, qui représente 60 à 65 pour cent du poids corporel total, est un composant clé du corps de tout athlète.

- Si les athlètes perdent trop de liquides lors de la transpiration, et donc, une bonne partie des principaux électrolytes (comme le sodium et le potassium), ils risquent, faute de les remplacer, de se déshydrater.
- La déshydratation peut diminuer le niveau d'énergie et de performance. Même une perte de 2 pour cent du poids corporel par la sueur (par ex., environ 1,5kg pour un joueur de 70kg ) peut désavantager l'athlète. Certains athlètes perdent plus d'un gallon de sueur durant un entraînement ou un match, surtout par temps chaud.

### Comment maintenir la performance à un niveau optimal

Peu importe s'ils sont dehors ou dans un gymnase les athlètes qui s'entraînent par temps chaud et humide et qui ne remplacent pas adéquatement leurs liquides risquent de se déshydrater. Puisque la déshydratation peut sérieusement nuire à la performance athlétique il est important de savoir comment ingérer une quantité adéquate de liquides :

#### ***N'oubliez pas de boire pendant toute la journée.***

Adoptez ces simples tactiques pour bien vous hydrater toute la journée : buvez une boisson énergisante au lever, puis utilisez régulièrement les fontaines d'eau ou buvez des boissons réfrigérées disponibles dans les distributrices et la cafétéria durant la journée.

#### ***Hydratez-vous 2 à 3 heures avant les entraînements et les compétitions.***

Les athlètes devraient boire au moins 16 onces (500ml) de liquides 2 à 3 heures avant l'événement et 8 onces (250ml) 10 à 20 minutes avant le début de la compétition.

#### ***Buvez durant l'entraînement ou la compétition.***

Les boissons sport comme le Gatorade contribuent à prévenir la déshydratation et les crampes musculaires parce qu'elles aident à compenser les pertes de liquides et d'électrolytes (par ex., le sodium et le potassium) dans la sueur, sans boire excessivement.



**CONTACTEZ-NOUS : POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LE GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE (GSSI), RENDEZ-VOUS AU : [www.gssiweb.org](http://www.gssiweb.org) OU COMMUNIQUEZ PAR COURRIEL : [GssiCanada@QTGCanada.com](mailto:GssiCanada@QTGCanada.com).**