



MENU-TYPE **JOUR du match**



CONSEILS GENERAUX :

- Boire dès le réveil, tout au long de matinée, au repas, avant le match, pendant la mi-temps, aussitôt après le match et tout au long de la soirée.

**Une perte de 1% de poids du corps = une diminution de 10% des capacités physiques.
A partir de 4%, la perte en eau constitue une menace vitale par surcharge du système cardio-vasculaire.**

- Boire de préférence de l'eau plate en bouteille
- Supprimer sodas, jus de fruits, boissons sucrées, boissons énergisantes, boissons alcoolisées, toutes boissons jamais testées avant
- Avant le match éviter les boissons gazeuses, les boissons très chaudes et glacées ou avec des glaçons
- Boire après le match de préférence de l'eau riche en bicarbonate (Vichy St.Yorre, Célestin, Badoit, Quezac, ...)
- **Boissons d'effort : ne consommer qu'avec l'autorisation et les conseils du staff médical :**
 - 10 min avant le match et pendant le match : une boisson de 20 à 40g de glucides/L d'eau peut être conseillée **individuellement par le staff médical** en fonction des besoins et de la T° extérieure
 - Consommer pendant l'échauffement, ou 10 minutes avant le match, **attention** si vous ne débutez pas le match
- Privilégier les aliments et les préparations facilitant la digestion
- Eviter les repas copieux, les préparations lourdes, grasses, épicées et compliquées
- Supprimer toutes les graisses (beurre, crème, fromage, charcuterie, fritures, biscuits, chocolat, pâtisseries, viennoiseries, fast-food, ...) pour toute la journée
- Eviter les aliments et préparations fermentés, fumés, marinés, épicés
- Diminuer la quantité de produits laitiers
- **Exclure l'alcool**
- **Ne pas prendre de médicaments ni de compléments alimentaires sans prescription et sans autorisation par le médecin**
- **Ne pas consommer les produits, aliments, boissons préparations qui n'ont jamais été testés avant**
- Respecter bien les 2-3h de délai entre la fin du repas et le début de l'échauffement

Au réveil à jeun : 2 verres d'eau minimum

Petit déjeuner : 2h minimum avant début d'échauffement si le match a lieu dans la matinée

- Laitages écrémés (lait, yaourt, fromage blanc, actimel) en fonction de tolérance, ou œuf, ou blanc de poulet, blanc de dinde, jambon blanc dégraissé < 5%MG
- Pain blanc grillé, ou biscottes sans sucre ajouté, ou céréales complexes pauvres en MG (flocons d'avoine, riz soufflé, riz au lait écrémé, corn-flakes nature)
- Confiture ou miel
- Beurre
- Fruit frais cuit, ou banane, ou compote sans sucre ajouté
- Boisson chaude ou froide (café, thé) non sucrée pas forte

Déjeuner: *2-3h avant le début de l'échauffement si le match a lieu en début d'après-midi*

- Eau en bouteille
- VPO (viande, poulet, poisson) maigre, nature, sans sauce, sans MG ajoutée, sans panure, très bien cuits, ou œuf cuit sans MG, ou jambon blanc dégraissé <5%MG
- Féculents sans sauce, sans MG ajouté et/ou pain blanc grillé
- Légumes bien cuits (sauf choux) sans MG ajoutée
- Dessert : fruit frais cuit, ou compote sans sucre ajouté

Récupération tout de suite après le match (dans les 10-15 min qui suivent) :

- L'eau minérale
- Fromage blanc ou yaourt nature (Whey uniquement avec autorisation obligatoire du staff médical de l'équipe)
- Fruit (banane) ou compote

Diner après le match : *Eau minérale*

- Crudité en fonction de tolérance nature ou avec 1 c à café d'huile ou vinaigrette, ou soupe aux légumes
- VPO (viande ou poulet ou poisson) maigres, nature, sans sauce sans MG ajouté, ou œuf, ou fromage
- Féculents, et/ou pain
- Légumes cuits
- Dessert sucré pauvre en MG (tarte aux fruits, flan nature, fruits frais crus ou cuits, compote, riz au lait écrémé, sorbet, biscuits secs)
- Boissons non sucrées