

Que manger pour un match ?

Le repas de la veille au soir :

Ce repas doit être riche en énergie, essentiellement sous forme de féculents, riche en liquides et facile à digérer. Il est préférable de manger des aliments dont on sait qu'on les digère correctement. Le mieux est de toujours tester ce plat avant.

Exemple de repas :

Féculents : Pâtes blanches ou pâtes fraîches, riz blanc, purée de pommes de terre,

Légumes faciles à digérer : sauce tomate, courgettes, carottes, petits pois, maïs, ...

Source de protéines : poisson (blanc ou saumon), poulet, steak haché maigre, ...

Dessert : Yaourt maigre nature ou aux fruits, fruits mûrs (pomme, salade de fruits au sirop en conserve, ...) biscuits secs (petit beurre, biscuits pour enfants), riz au lait

Boissons : Eau à volonté

Il est préférable d'éviter les plats en sauce grasse, les aliments gras, charcuteries grasses, fritures, panures, feuilletés, crème, mayonnaise, aliments fumés, les épices fortes, ail, oignon, échalote, thé et café.

**Aller se coucher suffisamment tôt
afin de profiter d'une bonne nuit de sommeil réparateur.**

Le jour du match :

Au lever : boire 2 grands verres d'eau (vérifier la couleur des urines, elles doivent être claires) 

Le Petit-déjeuner : (2-3 heures avant le match)

Sera habituel, mais plus riche en féculents et en eau

Féculents : Pain blanc, flocons d'avoine, muesli, cornflakes, crêpes,

Garnitures sucrées : confiture ou miel ou sirop de fruits,

Et garniture protéinée : charcuterie maigre (jambon, filet de dinde, de poulet, ...) ou fromage gouda ou d'abbaye, ...

Fruit mûr ou Yaourt maigre nature ou aux fruits ou biscuits secs

Boissons : eau à volonté, jus d'orange, thé, café léger + 1 sucre

Pour le Match :

Tous les joueurs doivent venir avec une gourde avec leur nom écrit en grand !



Les joueurs doivent préparer 1 L de boisson (400 ml de jus de raisin et 600 ml d'eau + 1 pincée de sel ou 7 cuillères à soupe de sirop de grenadine dans 1 L d'eau et une pincée de sel (ou boisson du commerce à définir)

Prévoir pour la mi-temps et la fin du match : lait chocolaté (ou soja) : prévoir 400 ml par joueur + 1 banane / un sandwich/pain avec du gouda (à conserver dans un frigo box ou boîte réfrigérée) et un fruit

Pendant l'échauffement :

Les joueurs doivent siroter cette boisson lors de l'échauffement.

Avant le match :

Passer une dernière fois à la toilette

Quelques minutes avant le début du match, prendre 2-3 gorgées de boisson sport

- ⇒ Placer les gourdes près du gardien pour les défenseurs et près de la zone du staff pour les autres joueurs
- ⇒ Pour les joueurs qui sont sur le banc, siroter un peu de boisson mais veiller à ne pas trop boire pour ne pas devoir aller uriner.
- ⇒ Dans les 5 minutes avant de monter sur le terrain, prévoir de boire 2-3 gorgées de boisson sport

Première mi-temps : A chaque arrêt de jeu, aller vers le gardien ou la zone du staff pour prendre quelques gorgées de boisson sport

A la mi-temps :

- ⇒ Sur le chemin vers les vestiaires, reprendre sa gourde et boire le reste
- ⇒ Dans les vestiaires : Les joueurs doivent remplir leur gourde avec la boisson sport.
- ⇒ Prévoir en plus : banane bien mûre, compotes de fruits en sachet individuel, pain d'épices

Seconde mi-temps : Idem

Fin du match :

- ⇒ Sur le chemin vers les vestiaires terminer sa gourde
- ⇒ Dans les vestiaires : prévoir du lait chocolaté (ou soja) : prévoir 400 ml par joueur + 1 banane
- ⇒ 30 minutes après l'arrêt : prendre un sandwich au gouda

Collation de l'après-midi

1 à 2 fruits + 1 produit laitier, boisson à volonté

Le Repas du soir

Prendre un repas comme la veille au soir

Excellent match !



Charte alimentaire du jeune joueur

- Manger équilibré, la pyramide alimentaire, tous les jours, tu graviras.
- De l'eau tu boiras et des urines claires, tu viseras.
- Tous les matins, tu déjeuneras.
- Deux fruits par jour, tu mangeras.
- Des légumes, tous les jours, tu consommeras.
- Des produits laitiers et des protéines alimentaires, pour ta croissance, tu prendras.
- De bonnes huiles, tu choisiras.
- Les produits gras et/ou sucrés, tu limiteras.
- Une collation avant chaque entraînement, tu goûteras.
- Avant le match, un petit-déjeuner ou un repas, tu consommeras.
- Une hydratation correcte lors des matches, tu respecteras.
- Une récupération optimale, tu veilleras.

