

# L'ALIMENTATION DU JEUNE SPORTIF

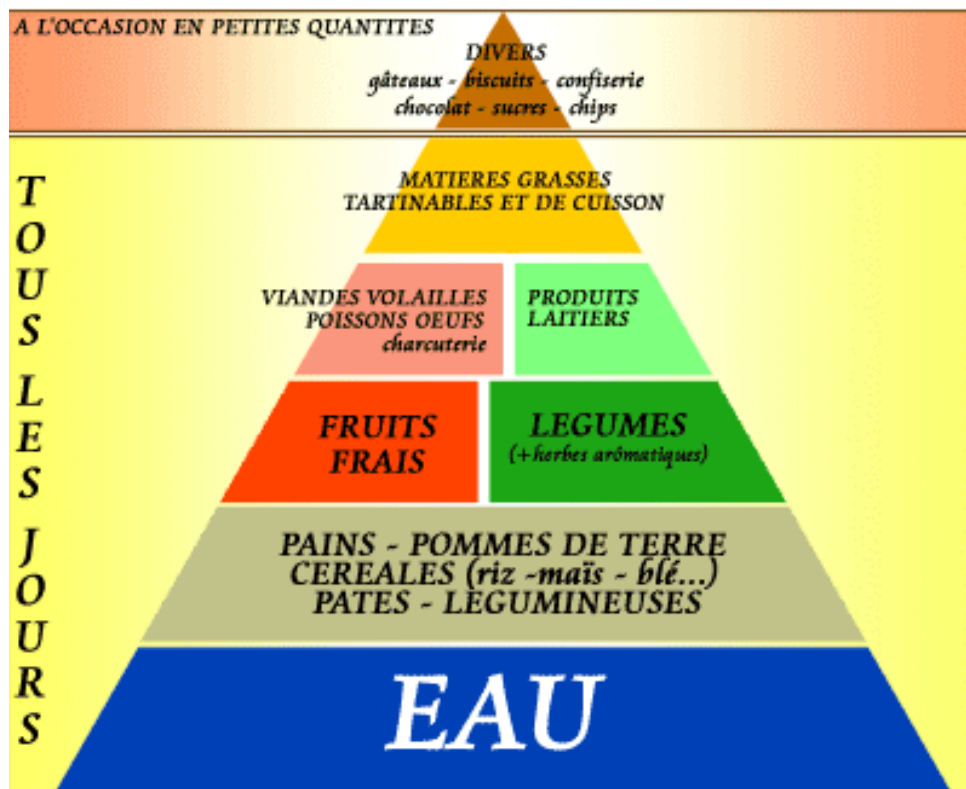
## LES REGLES DE BASE

- Entraînement régulier et sommeil suffisant
- Pas d'alcool ni de tabac
- Une bonne alimentation c'est :

→ D'abord une alimentation équilibrée et diversifiée qui apporte tous les nutriments essentiels

→ Et aussi une alimentation adaptée à l'âge et au sport pratiqué

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



# LE TAEKWONDOISTE

## FILIERES ET SUBSTRATS ENERGETIQUES

FILIERE	TEMPS ET TYPE D'EFFORT	SUBSTRAT
ANAEROBIE ALACTIQUE	INFERIEUR A 20 SECONDES EFFORT EXPLOSIF ATTAQUE ASSAUT	CREATINE PHOSPHATE DU MUSCLE
ANAEROBIE LACTIQUE	INFERIEUR A 3 MINUTES ATTENTE OBSERVATION	GLUCIDES (SUCRES)
AEROBIE	SUPERIEUR A 2 MINUTES ET EXERCICE LONG	GLUCIDES LIPIDES (GRAISSES)

Au cours d'un round de 2 minutes de combat, on peut dire que la **filière anaérobie** représente la part la plus importante.

Isabelle Saruggia  
Diététicienne nutritionniste N° ADELI 139502090

# LE TAEKWONDOISTE

## CONSEQUENCES ALIMENTAIRES

**Le problème de la catégorie de poids :** le taekwondoïste perd peu de « gras » pendant son entraînement mais il perd beaucoup d'eau. La mobilisation de la masse grasse se fera plutôt au cours d'un effort d'endurance type footing. Le poids de compétition doit être idéalement atteint environ 2 semaines avant la compétition, pour permettre une alimentation normale et riche en glucides les dernières heures avant la compétition.

**La veille de la compétition :** il est important d'apporter des glucides sous forme de sucres lents (par exemple pâtes, légumes secs, petits pois sont des glucides à index glycémique bas) dont l'énergie sera disponible le lendemain matin pour le début de la compétition.

**Le jour de la compétition :** il faut respecter la règle des 3 heures. Le dernier repas doit être pris 3 heures avant le début de l'épreuve car l'exercice peut perturber la digestion et entraîner des maux de ventre et parfois même des vomissements. Le travail de la digestion se fait au détriment du travail musculaire.

**La ration d'attente :** il est important d'apporter au cours de la compétition des glucides sous forme de sucres rapides (barre de céréales, raisins frais ou sec, pain blanc à l'index glycémique rapide, jus de fruits, compote, céréales soufflées) pour recharger l'organisme en énergie pour le combat suivant.

Exemple de ration d'attente :

Jus de fruit dilué de moitié

Eau minérale légèrement citronnée + 30 à 60g de sucre ou 4 à 6 cuil à café de miel (fructose)

Eau + barre de céréales ou fruits secs ou biscuit

**Remarque :** la perte de 1% de son poids en eau implique une baisse de 10% des capacités physiques. Il faut boire régulièrement (toutes les 20-30 minutes) à température ambiante ou frais mais non glacé pour une vidange gastrique optimale.

**Après la compétition :**

**La boisson de récupération :** il est conseillé de boire une eau gazeuse bicarbonatée (par exemple St Yorre) pour compenser les pertes en minéraux liées à la transpiration et pour tamponner l'acidité produite par le muscle pendant l'effort, ou du lait écrémé ou ½ écrémé, ou du jus de raisin dilué de moitié.

**Le repas :** il sera composé de protéines, sucres lents, produits laitiers et fruit frais.