



ALIMENTATION AVANT ET PENDANT LA COMPETITION

AVANT LA COMPETITION

Il est inutile, voire gênant, de boire avant la compétition si l'on veut éviter d'avoir envie d'uriner pendant (l'organisme étant dans l'incapacité de stocker de l'eau, cette dernière sera automatiquement filtrée et excrétée par le rein).

La boisson précompétitive est sans rapport avec l'état d'hydratation du sportif. Cette boisson participe en réalité de manière importante à la préparation mentale du sujet.

On s'attachera donc à réaliser une boisson :

Non salée pour éviter les sensations de soif ultérieures

Peu sucrée pour éviter le phénomène d'hypoglycémie réactionnelle

Présentant toujours le même goût (au choix de l'athlète) pour aider au processus de « concentration ». Il s'agit d'une prise de repaires mentaux permettant de se « retrouver » même en milieu hostile.

PENDANT L'ENTRAINEMENT OU LA COMPETITION

Boire pendant la compétition c'est :

- = **Diminuer la fatigue musculaire**
- = **Eviter les tendinites**
- = **Etre plus vigilant sur le terrain**
- = **Eviter les crampes**
- = **Limiter les courbatures du lendemain**

Il est inutile de consommer des aliments solides ou pâteux pendant l'exercice, la présentation sous forme de boisson facilite le passage gastrique.

Composition : Pendant un entraînement ou un match de hand, il suffit de boire soit une eau gazeuse salée (Perrier, Badoit, San Péligrino...), soit un mélange composé au domicile comprenant : ¼ de jus de fruit non sucré, ¾ d'eau, 1 à 2 grammes de sel de cuisine (2 gr quand il fait très chaud dans le gymnase).

La température de la boisson est un élément très intéressant à prendre en compte pour aider les mécanismes permettant de réfrigérer l'organisme. Pour franchir aisément l'estomac. Si la température est trop fraîche, voire glacée, le liquide reste dans l'estomac le temps que la température du liquide ingéré s'approche de la température corporelle. L'intérêt de consommer une boisson fraîche lorsqu'il fait chaud est de diminuer la température du corps et d'épargner ainsi de précieuses molécules d'eau. Si la boisson est trop froide (4°C, température du réfrigérateur), les premières gorgées ingérées

risquent de provoquer des douleurs intestinales accompagnées de diarrhées, les gorgées suivantes stagneront dans l'estomac pourront être à l'origine de crampes gastriques.

La bonne utilisation de la boisson obéit à quatre prescriptions basales, Il faut boire:

+ Sans soif

La soif est un processus tardif qui n'apparaît que quand l'organisme est déjà déshydraté. Il est donc impératif, pour limiter les processus de déshydratation et ses effets pervers d'éduquer le sportif à consommer sa boisson avant toute manifestation de déshydratation.

+ De façon fractionnée

Pendant la compétition, le pyllore éprouve des difficultés supplémentaires pour s'ouvrir. Si le volume de boisson est important, celle-ci reste dans l'estomac et risque de provoquer des crampes gastriques et des vomissements.

+ De petites quantités à chaque fois

On considère généralement que la quantité nécessaire et suffisante correspond à 5 ou 6 gorgées. L'intérêt fondamental de la gorgée est son adéquation parfaite avec la taille de l'individu.

+ Le plus souvent possible

Pour assurer une compensation maximale en eau et en électrolyte, la consommation de la boisson doit être particulièrement fréquente (à chaque changement de joueur, pendant les temps morts, à la mi-temps, pendant les deux minutes de pénalité).