

TIRA L'ARC

L'Alimentation du sportif



Les performances d'un sportif dépendent en partie de son alimentation.
Dans le but de participer à leur amélioration nous proposons les conseils suivant :

L'Eau est le principal constituant de notre corps, indispensable à l'équilibre de l'organisme.
La déshydratation altère l'agilité cérébrale pour mémoriser et résoudre.
Un cerveau mal hydraté se fatigue plus rapidement.

L'eau au quotidien

Il est important de s'hydrater régulièrement en eau dès le matin, Eau du robinet, de source, minérale ou gazeuse (Perrier, Salvetat).

Une hydratation adéquate du cerveau améliore la circulation sanguine cérébrale en lui apportant de l'oxygène.

Elle agit sur :

- la rapidité du cerveau,
- favorise la réflexion
- la capacité de concentration,
- la mémoire,
- l'énergie,
- l'équilibre émotionnel (capacité à faire preuve de calme, énergie, concentration).

Elle soutient les performances physiques et mentales.

Pendant l'effort

Lors de la compétition, il est nécessaire de s'hydrater régulièrement et en petites quantités pour prévenir ou ralentir la déshydratation, (Evian, Thonon = riche en minéraux).

Une prise fractionnée favorise la vidange gastrique et le confort qui en découle.

La boisson en excès peut entraîner une diminution du taux sanguin en sodium.

Les conséquences d'un manque de chlorure de sodium, dans l'organisme provoque l'apparition de crampes musculaires, de fatigue, de vertiges, de malaise...

Après l'effort

Lors d'un entraînement long ou d'une compétition, l'organisme doit récupérer par la réhydratation et la reminéralisation.

Il est conseillé de boire 50 cl d'eau gazeuse (St Yorre, Badoît, Vichy).

Le sodium compense les pertes (transpiration, urines, sécrétion digestives)...

L'alimentation

Pour l'effort, les muscles ont besoin d'énergie. Celle-ci est apportée par une alimentation équilibrée, et varié.

Chez le sportif l'alimentation joue un rôle important.

Elle influence la force et l'endurance avant l'effort, puis la performance.

Elle garantit le parfait état du tissu musculaire en vue d'une bonne récupération après l'effort.

Elle évite les problèmes digestifs et atténue la fatigue.

L'apport calorique par jour est environ : 1500 calories pour un homme et de 1300 calories pour une femme.

Adopter une alimentation équilibrée stock de l'énergie et couvre les besoins énergétiques en fonction de l'effort.

S'alimenter lentement permet de mieux gérer les quantités.

-Des **féculents à chaque repas** (pain, pâtes, riz, semoule, PDT, quinoa, millet ...).

-**2 portions de légumes** (400 g minimum par jour),

-**1 à 2 portions de protéines animales ou végétales.**

1 à 2 fois maximum de viande rouge par semaine.

Privilégier les viandes blanches, œufs, poissons ou les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs...).

-**3 produits laitiers par jour** dont 1 part de fromage.

-**3 fruits par jour** (éviter les jus de fruits, juste pendant ou après l'effort).

Limiter la charcuterie, les fritures, les plats préparés, fast food surtout avant une compétition, afin d'éviter les troubles digestifs (transit accéléré).

Il est préférable de **s'alimenter 2 à 3 heures avant une compétition**. Cela évite d'être en pleine digestion et d'entraîner de la somnolence, d'ou diminution de performance et de concentration.

Exemple de petit déjeuner:

- pain complet + beurre + laitage, boisson.

Un **apport d'aliments protéiné** permet d'éviter les hypoglycémies et fournit l'énergie au corps durant l'épreuve.

Les protéines :

- sont absorbées moins rapidement que les lipides et les glucides.
- fournissent à l'organisme un approvisionnement plus constant d'énergie.
- contribuent à l'entretien des tissus et des fibres musculaires.

Il est recommandé de privilégier les protéines faibles en gras (volaille sans la peau, fruits de mer, viandes maigres, œufs, fromages et laitages allégés, légumineuses, lait de soja).

Les **glucides complexes** comme les féculents sont digérés plus lentement et fournissent de l'énergie à l'organisme sur le long terme.

Les **glucides simples** sont digérés rapidement par l'organisme. Ces produits sucrés sont une source de plaisir.

Les apports trop riches en sucres peuvent entraîner une hypoglycémie.

Pendant la compétition

Durant la pause vous pouvez faire une collation en consommant 3 à 4 fruits secs avec 1 dizaine oléagineux ou 1 pâte de fruits, 1 pâte d'amande, 1 fruit, 1 laitage.

Une collation trop sucrée risque de provoquer une hypoglycémie (risque de trouble de la concentration, de la vision...)

Après la compétition

Lors de la compétition, vos cellules musculaires se déchirent, il est nécessaire de les réparer en apportant des nutriments.

Vous pouvez consommer des barres de céréales, des fruits frais ou secs, un yaourt ...

Le dîner sera riche en glucides lents, légumes, fruits et pauvre en protéine.

Pour faciliter l'élimination des déchets, vous pouvez prendre une boisson diurétique non excitante, telle une infusion.

Pour la récupération musculaire

Vous faite (au choix) :

- une collation avec 1 portion de féculents + 1 fruit + 1 laitage. (2 à 3 pancakes + 1 filet de sirop d'agave + 1 banane + 1 fromage blanc)
- un repas équilibré avec 1 portion de protéine + des légumes + des féculents + 1 laitage + 1 fruit (1 escalope de poulet grillée + riz + haricots verts ou épinards à l'ail + 1 cuillère à soupe de crème de riz + 1 skir aromatisé + 15 grains de raisins).

CD 95 Tir à l'Arc
Commission santé
Jeanne HOUEE