

GUIDE DE NUTRITION POUR LES JUDOKAS



NUTRITION PERFORMANCE



JUDO



Les athlètes mangent et s'entraînent de manière constante, ils ne font pas de régime ni d'exercice à l'occasion.

Ne commencez pas une nouvelle *diète* qui a une date d'expiration. Concentrez-vous sur un mode de vie qui vous accompagnera tous les jours.

~ UN MOT DE L'AUTEURE ~

Le judo est un sport complexe qui exige de la vitesse, de la force, ainsi qu'une forte capacité anaérobie et d'endurance. À ces exigences physiologiques uniques s'ajoute le défi de devoir faire le poids avant de performer. La plupart des judokas se battent dans une catégorie de poids inférieure à leur poids normal, c'est-à-dire, le poids qu'ils peuvent maintenir sans faire de grandes restrictions, ni être au régime.

Pour atteindre le poids de compétition, la plupart des athlètes utilisent une variété de méthodes pour réduire leur poids corporel sur une courte période de temps. Bien souvent, les athlètes croient qu'en atteignant un poids plus bas, ils obtiendront un avantage concurrentiel face à des adversaires plus légers, plus petits et plus faibles. Parfois, c'est vrai, mais ce n'est pas toujours le cas.

Certains athlètes appellent cela *le combat avant le combat*. J'ai vu des judokas souffrir à faire le poids au point qu'ils étaient incapables de se concentrer sur leurs performances. En effet, la seule chose à laquelle ils pouvaient penser était le chiffre sur la balance ou ce qu'ils mangeraient une fois la pesée terminée. Un peu d'éducation nutritionnelle ne ferait pas de tort !

Ce livre est conçu pour répondre aux besoins des judokas et les aider à mieux maîtriser les bases de la nutrition lors de périodes d'entraînement et se préparer efficacement aux tournois. Pour plusieurs judokas, travailler avec un(e) nutritionniste du sport aura eu un énorme impact afin de mieux comprendre leur poids et leurs besoins nutritionnels, ce qui optimisera leurs performances. La nutrition n'est pas une approche unique (*one-size fits all*), elle est très individuelle en ce qui concerne la composition corporelle, les stratégies de récupération et les préférences alimentaires.

J'espère que ce guide vous plaira !

Sherrine
Paulkian



LES 5 ÉTAPES POUR UNE PERFORMANCE OPTIMALE AU JUDO

p. 6

GESTION DU POIDS

Poids et composition corporelle,
Déterminer son poids idéal,
Variations normales du poids,
Chartes des catégories de poids

p. 9

BIEN CARBURER POUR MAXIMISER LES PERFORMANCES AU QUOTIDIEN

Calcul des besoins en énergie, protéines, glucides et lipides,
Faire le plein avant l'entraînement,
Récupération, hydratation et sommeil,
Bonnes portions dans l'assiette.

p. 22

PRÉPARATION À LA PESÉE : PERTE DE POIDS RAPIDE

Manipuler le contenu des intestins,
Manipuler les liquides corporels,
Régime pauvre en fibres et en résidus,
Quoi faire le jour de la pesée?

p. 29

RÉCUPÉRATION APRÈS LA PESÉE

Stratégies nutritionnelles pour la récupération et la réhydratation,
Besoins en liquides, électrolytes et glucides,
Exemples de menus

p. 31

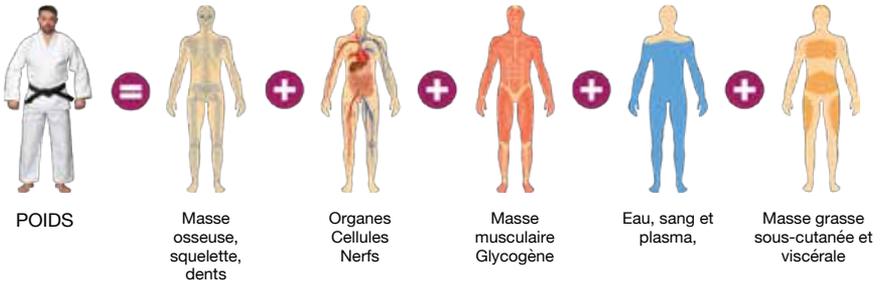
JOUR DU TOURNOI

Nutrition et hydratation en voyage,
Choix de déjeuners avant le premier combat,
Bien manger et s'hydrater entre les combats,
Quelques mots sur les suppléments.

GESTION DU POIDS ET COMPOSITION CORPORELLE

Qu'est-ce que le poids? Il est composé de différents compartiments, telles la **masse maigre** (muscles, os, organes, glycogène et eau corporelle) et la **masse grasse**.

Les réserves d'eau et de glycogène (énergie stockée dans les muscles et le foie) varient d'une journée à l'autre. La masse maigre et la masse grasse varient moins et prennent plus de temps à se perdre ou à gagner. Le poids est généralement plus haut au début de la semaine et après quelques jours de repos (sans entraînement) et il sera au plus bas vers la fin d'une semaine d'entraînement. **Comme le poids fluctue assez rapidement, il est important de connaître ces variations normales et d'apprendre comment son propre poids varie pendant les jours d'entraînement, de compétition et de repos.**



Quel est le poids optimal pour un(e) judoka ?

En étant bien hydraté(e), sans faire de restrictions alimentaires et sans tenter de perdre du poids, **il est recommandé de maintenir un poids maximal entre 5 à 8% de la catégorie de poids.**

- **Zone Optimale** en tout temps, à l'année longue et près des compétitions
- **Zone Attention**, un peu lourd(e), surtout à l'approche des compétitions.
- **Zone Danger**, éducation sur de saines habitudes alimentaires, un programme de perte de poids ou un changement de catégorie devraient être envisagés.

Calculez votre zone de fluctuations en utilisant ce tableau. Voir p.8 pour des chartes spécifiques au judo.

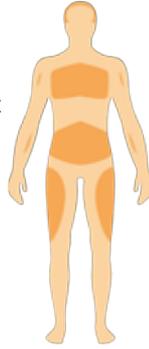
- Catégorie : _____ kg / lb
- 1% (x 1.01) = _____ kg / lb
- 2% (x 1.02) = _____ kg / lb
- 3% (x 1.03) = _____ kg / lb
- 4% (x 1.04) = _____ kg / lb
- 5% (x 1.05) = _____ kg / lb
- 6% (x 1.06) = _____ kg / lb
- 7% (x 1.07) = _____ kg / lb
- 8% (x 1.08) = _____ kg / lb
- 9% (x 1.09) = _____ kg / lb
- 10% (x 1.1) = _____ kg / lb

GESTION DU POIDS ET COMPOSITION CORPORELLE

Quelle est la composition corporelle idéale pour un(e) judoka ?

La composition corporelle idéale doit être individualisée pour chaque athlète. Il convient également de déterminer des objectifs réalistes et sains, sans que cela n'affecte l'aspect mental, le bien-être, la santé et la performance de l'athlète.

Les hommes ont moins de masse grasse et plus de masse maigre que les femmes. Il est possible de planifier des objectifs individuels de masse grasse en se fiant à certaines normes de pourcentage de gras (à droite) mais il importe de suivre régulièrement et d'adapter pour chaque athlète en fonction de leur bien-être et de leurs performances.



Il existe plusieurs techniques pour mesurer la composition corporelle (plis cutanés avec la méthode ISAK, bioimpédance, scan DXA, Bod Pod, etc.).

Il est important de planifier les mesures à des moments optimaux durant l'année pour bien suivre les objectifs de poids de chaque athlète. (entraînement, compétition, repos, hypertrophie, etc.)



7-13%
de gras



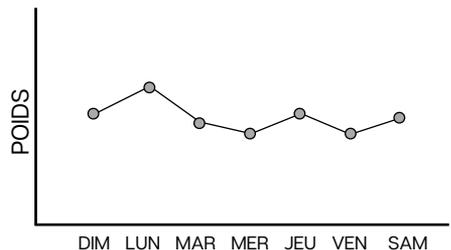
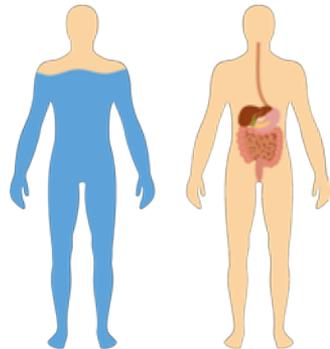
15-26%
de gras

Pourquoi est-ce que mon poids varie autant d'un jour à l'autre?

Le poids du matin est le poids le plus léger de la journée. Le jeûne pendant le sommeil, les réserves d'énergie plus basses et le statut d'hydratation plus faible expliquent cette différence. Une fois que les aliments et liquides entrent dans le tube digestif, le poids augmente naturellement. **C'est normal (et c'est une bonne chose).**

Le poids varie tous les jours. De nombreux facteurs peuvent l'affecter: réserves d'énergie, état d'hydratation, sommeil, stress, repos, douleurs musculaires, fatigue, cycle menstruel chez la femme, etc.

Surveiller et comparer son poids au même moment de la journée et de la semaine est important. **Les variations sont normales!**



CHARTES DE CATÉGORIES DE POIDS

Basés sur un système de feux de circulation, ces tableaux aideront à déterminer une zone optimale de variation de poids. La **zone verte** est idéale à tout moment et surtout la semaine avant la pesée. La **zone orange** correspond à un moment où il n'y a pas de compétitions à venir ou au retour d'une pause d'entraînement (sans porter vraiment attention à la nutrition). La **zone rouge** est une zone à surveiller, cela nécessite une éducation sur les bons choix nutritionnels ou il faudrait envisager de passer à la catégorie de poids supérieure.



	-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg
1%	44.4	48.5	52.5	57.6	63.6	70.7	78.8
2%	44.9	49.0	53.0	58.1	64.3	71.4	79.6
3%	45.3	49.4	53.6	58.7	64.9	72.1	80.3
4%	45.8	49.9	54.1	59.3	65.5	72.8	81.1
5%	46.2	50.4	54.6	59.9	66.2	73.5	81.9
6%	46.6	50.9	55.1	60.4	66.8	74.2	82.7
7%	47.1	51.4	55.6	61.0	67.4	74.9	83.5
8%	47.5	51.8	56.2	61.6	68.0	75.6	84.2
9%	48.0	52.3	56.7	62.1	68.7	76.3	85.0
10%	48.4	52.8	57.2	62.7	69.3	77.0	85.8
11%	48.8	53.3	57.7	63.3	69.9	77.7	86.6
12%	49.3	53.8	58.2	63.8	70.6	78.4	87.4



	-55 kg	-60 kg	-66 kg	-73 kg	-81 kg	-90 kg	-100 kg
1%	55.6	60.6	66.7	73.7	81.8	90.9	101.0
2%	56.1	61.2	67.3	74.5	82.6	91.8	102.0
3%	56.7	61.8	68.0	75.2	83.4	92.7	103.0
4%	57.2	62.4	68.6	75.9	84.2	93.6	104.0
5%	57.8	63.0	69.3	76.7	85.1	94.5	105.0
6%	58.3	63.6	70.0	77.4	85.9	95.4	106.0
7%	58.9	64.2	70.6	78.1	86.7	96.3	107.0
8%	59.4	64.8	71.3	78.8	87.5	97.2	108.0
9%	60.0	65.4	71.9	79.6	88.3	98.1	109.0
10%	60.5	66.0	72.6	80.3	89.1	99.0	110.0
11%	61.1	66.6	73.3	81.0	89.9	99.9	111.0
12%	62.2	67.2	73.9	81.8	90.7	100.8	112.0

BIEN CARBURER À L'ENTRAÎNEMENT

Un équilibre optimal entre l'apport énergétique, l'apport en glucides, en protéines et en lipides est important car il répond aux besoins physiologiques des entraînements de judo, contribue à améliorer la composition corporelle et assure une meilleure gestion du poids.

Quelle quantité d'énergie faut-il consommer par jour ?

Il est possible d'estimer les besoins en énergie en fonction du poids. Ceci est un calcul simple et doit être adapté en fonction de chaque athlète (certains athlètes pourraient avoir besoin de manger plus ou moins).

Maintien du poids : 35-45 kcal / kg du poids corporel

Perte de poids (graisse) : 30-35 kcal / kg du poids corporel

Gain de poids (muscles) : >45 kcal / kg du poids corporel

PROTÉINES

Les besoins en protéines des athlètes de judo sont supérieurs à ceux de la population générale. Le corps subit des micro-déchirures musculaires lors des séances d'entraînement. Il faut les reconstruire rapidement afin de bien récupérer pour la prochaine séance de judo.

Les athlètes de judo devraient consommer environ 1,5 à 2 g de protéines par kg de poids corporel par jour (parfois plus).

Les protéines devraient représenter environ 15 à 30% de l'apport énergétique total.

Lors de restrictions alimentaires, l'apport en protéines doit rester élevé pour éviter une dégradation accrue des muscles (idéalement 2 à 2,5 g / kg).

Les protéines aident à se sentir rassasié et ont un effet de satiété lors des repas. *Manger des protéines à chaque repas est un incontournable!*

Calcul des besoins en protéines :

1.5 g/kg de poids _____

2.0 g/kg de poids _____



Lait
250 mL
8g



Oeufs
1x
7g



Viande
maigre
100g
25-30g



Noix
1/4 cup
6g



Fromage
30g
8g



Yogourt
3/4 cup
8g



Tofu
100g
12g



Beurre noix
30 mL
6g



Lentilles
125 mL
8g

BIEN CARBURER À L'ENTRAÎNEMENT

GLUCIDES

L'apport en glucides doit être planifié et adapté en fonction de l'intensité et du volume d'entraînement.

Les glucides devraient constituer la majorité de l'assiette d'un(e) judoka: environ 50% de l'apport énergétique total.

Alors que les réserves de graisses peuvent être utilisées comme carburant pour de nombreuses cellules du corps lors de faibles intensités d'effort, **le glucose est la source d'énergie préférée du cerveau et des muscles** pendant les efforts à haute intensité.

Le corps emmagasine les glucides dans deux sites de stockage d'énergie (le foie et les muscles). Ces réserves d'énergie sont limitées et utilisées rapidement lors d'exercices de haute intensité. Il est donc important de faire le plein chaque jour (avec des glucides) pour récupérer après chaque entraînement et bien se préparer pour le suivant.



Pour des performances optimales, voici la quantité de glucides recommandés en fonction du volume d'entraînement.

(ce sont des directives générales et elles doivent être adaptées individuellement)

Volume d'entraînement (Heures/Jour)	Besoins en glucides (g / kg de poids / jour)	Calculs des besoins quotidiens
1 heure par jour	3-5 g	g / jour
2 heures par jour	6 g	g / jour
3 heures par jour	7 g	g / jour
4 heures par jour	8 g	g / jour
5 heures par jour	9 g	g / jour
> 5 heures par jour	10 g	g / jour

BIEN CARBURER À L'ENTRAÎNEMENT

LIPIDES

Entre 20 et 35% de l'énergie quotidienne devrait provenir des graisses. Il est également important de choisir des bons gras lors de chaque repas et d'éviter autant que possible les «mauvais» gras.

C'est aussi une bonne habitude de manger des repas complets et des aliments sains. Cela permet de se sentir rassasié plus longtemps et d'éviter d'avoir faim trop rapidement après un repas. On prévient aussi les rages d'aliments qui pourraient nous pousser à manger trop de croustilles grasses, des biscuits ou d'autres aliments gras très tentants et alléchants.

Diètes riches en graisses ?

Les régimes riches en graisses suscitent un vif intérêt récemment pour les performances des athlètes élités et la perte de poids (tel que le régime *keto* ou cétogène).

Les graisses peuvent être utilisées comme source d'énergie pendant l'entraînement et certaines études démontrent qu'il est possible d'adapter le corps à utiliser les graisses comme carburant en augmentant sa consommation de gras. Cela est vrai lorsque l'effort est de faible intensité (environ 55% de VO₂ max ou moins). Mais pour pouvoir performer et gagner un combat, il faut travailler à une intensité beaucoup plus élevée et cela n'est pas possible sans glucides!

Pour perdre du poids ou améliorer ses habitudes alimentaires, un régime riche en graisses n'est pas la meilleure solution. Un apport équilibré de tous les nutriments est la clé du succès.

Gras monoinsaturés *manger plus souvent*



Avocat
1/2
15g



Beurre de noix
30 mL
15g



Huile: Canola,
Olive: 15 mL
15g



Noix
1/4 tasse
20-30g



Olives
10 larges
10g



Vinaigrette
2 c. à thé
10g

Gras polyinsaturés *manger plus souvent*



Graines de
chia ou lin
2 c. à table
8g



Huile: maïs,
tournesol
15 mL
15g



Poisson gras
(ex. saumon)
150g
10-15g

Gras saturés *manger avec modération*



Beurre
1 c. à table
15g



Bacon
6 tranches
20g



Saucisse
boeuf (65g)
25g



Biscuits pépites
chocolat (2)
10g



Croissant
1 petit
15g



Chocolat
30g
15g

La plupart des athlètes ont besoin d'environ 1,0 g de gras / kg de poids corporel. Certains athlètes peuvent manger plus ou moins, en fonction des besoins énergétiques et des objectifs individuels.

1.0 g de gras / kg de poids corporel :

----- g de gras par jour.

UN BON DÉJEUNER

Les muscles et le cerveau sont beaucoup plus productifs lorsqu'ils reçoivent suffisamment d'énergie le matin. Pourtant, de nombreux athlètes s'entraînent le ventre vide. **Résultats?** Manque d'énergie, fatigue, fringales d'aliments sucrés et prise de poids indésirable. **Il n'y a aucun doute: le déjeuner est le repas le plus important de la journée et l'une des meilleures stratégies pour bien gérer son poids.**

Voici quelques suggestions pour bien commencer la journée et s'assurer que les réserves d'énergie sont pleines avant l'entraînement. Les choix peuvent être ajustés en fonction de l'appétit, des besoins individuels, de l'intensité et de la durée de l'effort.

Il faut s'assurer de manger au moins 1 à 3 heures avant l'entraînement pour avoir assez de temps pour digérer.

DES CÉRÉALES À DÉJEUNER?

Un bol de céréales pourrait ne pas être suffisant le matin. En général, les céréales sont faibles en protéines et en fibres. Il faut s'assurer de choisir des céréales riches en fibres (> 4 g par portion) ou de mélanger différentes sortes.

FRUITS FRAIS OU JUS DE FRUITS?

Il est préférable de manger des fruits frais plutôt que de boire du jus. Les fruits frais ont plus de fibres et fourniront plus d'éléments nutritifs. Lorsqu'il est impossible de vivre sans son jus préféré, il faut s'assurer qu'il est pur à 100% et non à base de jus concentré. On évite aussi les cocktails et les mélanges de fruits.

ET LE CAFÉ LUI ?

LE CAFÉ EST EXCELLENT

Il n'augmente pas la déshydratation, à moins d'exagérer. Le café augmente la vigilance, stimule la matinée et améliore les performances à l'effort. On évite d'ajouter trop de sucre et de crème.



1-2 tr. de pain
Beurre d'arachide
Banane
Jus d'orange



Bagel ou muffin anglais
1-2 oeufs
Salade de fruits
Yogourt 1-2% m.g.



Gruau, cuit dans de l'eau ou du lait
Fruits secs
Mélange de noix
Sirop d'érable



Yogourt nature ou grec 1-2% m.g.
Petits fruits
Muesli / Granola
Oeuf cuit dur
Fromage

PAS VRAIMENT FAIM LE MATIN? Il faut tout de même manger, en route vers l'entraînement.



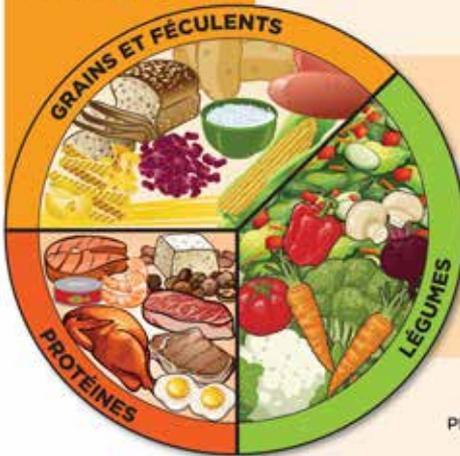
Frappé avec lait et fruits congelés
ou Yogourt 1-2% m.g.
Muffin maison
Pain aux bananes

LES PORTIONS IDÉALES DANS L'ASSIETTE

Entraînement régulier : 1 à 3 heures d'entraînement par jour.

Entraînement modéré

Activités quotidiennes typiques + 1 à 3 heures d'entraînement modéré à élevé.



À boire
Eau, tisane, thé, café



Fruits extras
(1 à 3 fruits)



Lait et substituts
(1 à 2 tasses)



Saveurs
Herbes, épices, moutarde, jus de citron



Huiles et gras
(1 à 3 c. à table)



Extras
Planifie des extras au besoin



Les portions dans l'assiette dépendent grandement de la quantité d'énergie brûlée tous les jours.



Protéines: 1 paume de main 100-150g (cuit)



Légumes et glucides: 1 poing ou plus, approx. 1 tasse (250 mL) cuit.

Cette assiette représente les portions idéales d'aliments de différents groupes pour une journée d'entraînement régulier d'environ 1 à 3 heures. Les glucides doivent remplir environ 1/3 de l'assiette. **Ne pas consommer suffisamment de glucides pourrait entraîner de la fatigue et un grand manque d'énergie à l'effort.**

Il est préférable de choisir souvent des légumes de couleur foncée (vert, rouge, orange, etc.) contenant davantage de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants.

En fonction de l'appétit, il est suggéré de terminer les repas avec des fruits frais et / ou du yogourt.

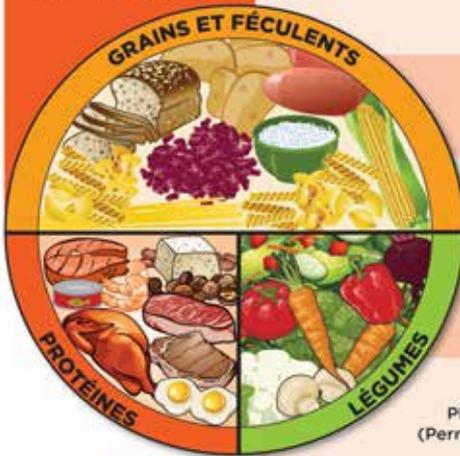
Boire de l'eau autant que possible et éviter les boissons gazeuses et les jus de fruits, à moins d'avoir de la difficulté à maintenir son poids.

LES PORTIONS IDÉALES DANS L'ASSIETTE

Camp d'entraînement : 4 à 5 heures d'entraînement par jour

Entraînement élevé

Activités quotidiennes typiques + 4 à 5 heures d'entraînement modéré à élevé.



À boire
Eau, tisane, thé, café



Fruits
(2 à 4 portions)



Lait et substituts
(1 à 3 tasses)



Saveurs
Herbes, épices, moutarde, jus de citron



Huiles et gras
(3 à 5 c. à table)



Extras
Planifie des extras au besoin
(Permets-toi quelques gâteries)



Étant donné que la dépense énergétique est beaucoup plus élevée, il faudra augmenter la quantité de glucides pour optimiser l'apport énergétique et la récupération.

Cette assiette est idéale pour les jours d'entraînements intensifs tels que les camps d'entraînement, comme assiette de récupération après la pesée et les jours de compétition.

Les glucides étant la principale source d'énergie, il est important d'augmenter la quantité consommée à chaque repas. Ils devraient constituer la moitié de l'assiette (pâtes, riz, couscous, pommes de terre, patates douces, pain, baguette, quinoa, etc.)

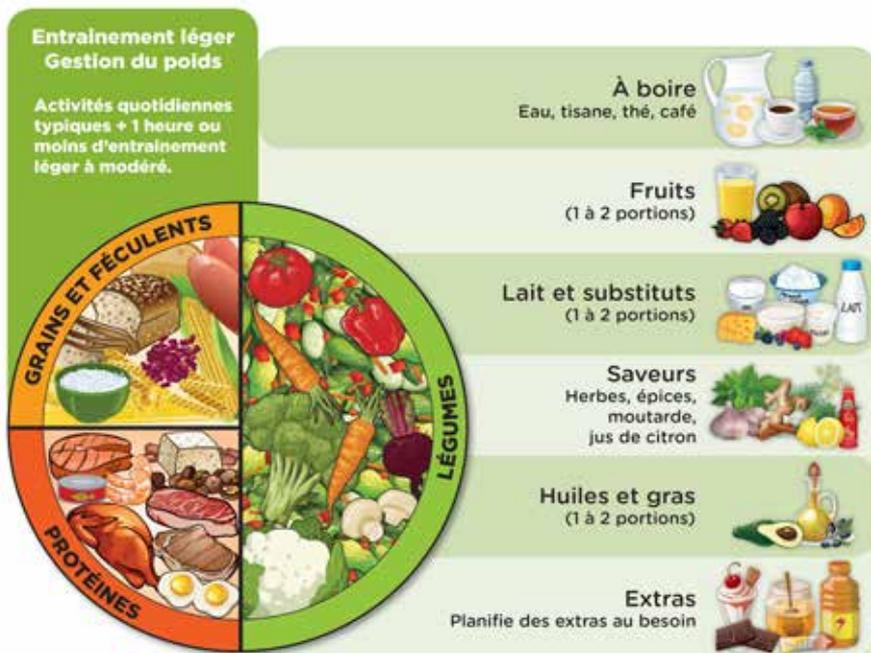
Il est crucial de laisser un peu de place pour les légumes, mais dans une moindre mesure, car ils fournissent moins d'énergie.

Compléter le repas avec des fruits, du yogourt et, si nécessaire, ajouter d'autres sources de glucides comme des muffins, du pain aux bananes, des biscuits à la mélasse ou des desserts faits maison.

S'accorder une gâterie de temps en temps, c'est important et nécessaire pour l'esprit et cela fait partie d'une alimentation saine et équilibrée.

LES PORTIONS IDÉALES DANS L'ASSIETTE

Entraînement léger : 1 heure ou moins d'entraînement par jour ou phase de perte de poids



Étant donné que la dépense énergétique est inférieure aux jours d'entraînement typiques, il faut réduire la quantité de glucides et augmenter la quantité de légumes.

Si une perte de masse grasse est prévue, maintenir une consommation élevée de légumes tout en réduisant les glucides (sans les couper complètement).

Lors d'entraînements plus légers ou lors d'une phase de perte de masse grasse en vue de se préparer à un tournoi, il est important d'augmenter la quantité totale de légumes, tout en réduisant les glucides.

Il est important de ne pas supprimer totalement les glucides de vos repas, car il faut continuer de récupérer des entraînements, même si ceux-ci sont différents. Trop d'athlètes de judo éliminent les glucides lors d'une perte de poids, lors des journées de récupération ou d'entraînements légers.

Il faut également conserver un bon apport en protéines pendant ces jours pour s'assurer de maintenir une bonne récupération et une bonne sensation de satiété après les repas.

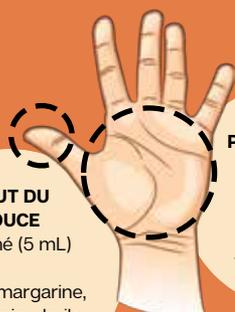
Il est important de souligner que lors des jours de récupération et des jours d'entraînements plus légers, le poids peut augmenter, même en portant une attention particulière à sa nutrition. C'est normal ! Le corps se rétablit et veille à ce que les niveaux de glycogène (énergie stockée dans le foie et les muscles) soient bien remplis pour les prochains entraînements.

À QUOI RESSEMBLE UNE VRAIE PORTION DANS L'ASSIETTE ?

Une portion «normale» que l'on mange lors d'un repas ou d'une collation nécessite un peu de calcul et de mesure à l'aide de tasses, de cuillères et d'autres ustensiles de cuisine.

Il y a moyen de rendre le processus moins compliqué en utilisant ses mains. Voici quelques astuces :

LA MAIN EST L'OUTIL LE PLUS FIABLE POUR GUIDER LA GROSSEUR DES PORTIONS



BOUT DU POUCE
1 c.à thé (5 mL)

beurre, margarine, mayonnaise, huile, crème

PAUME DE MAIN
100-150g

protéines et viande (boeuf, volaille, poisson)



POUCE :
1-2 c.à table
(15 à 30 ml)

vinaigrette, noix, beurre, confiture, miel, humus



DEUX DOIGTS
30 à 50g
Une once

fromage, chocolat noir



UNE MAIN
175-250g
protéines
(grands appétits)



POING
1 tasse
(250 mL)
céréales, fruits, riz, pâtes, patates, légumes, soupe



POIGNÉE
Une once (30g)

noix, fruits secs

GRIGNOTINES

croustilles, craquelins, pretzels



MANGER AVANT UN ENTRAINEMENT EN SOIRÉE

Lorsque l'entraînement est en soirée, il faut s'assurer de bien manger avant. Prendre une collation est une excellente stratégie qui devrait être envisagée en tout temps. Certains athlètes préfèrent prendre une collation avant l'entraînement et un repas complet après, d'autres préfèrent l'inverse. Voici quelques suggestions pour s'assurer de faire le plein correctement.

COLLATIONS



roulé tortilla,
banane et
b.arachide



gruau, yogourt,
banane



muffin fait
maison,
yogourt, fruit



yogourt grec,
petits fruits,
granola, oeuuf
cuit dur.



Sandwich au
fromage,
salade de fruits

REPAS LÉGER



Chili au boeuf
ou dinde + riz



Omelette,
yogourt et
petits fruits



Burrito au
boeuf maigre,
salsa, tortilla

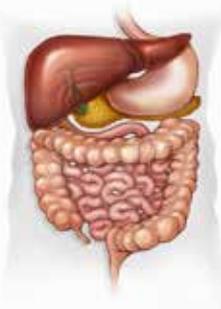


poitrine de
poulet, patates,
fèves vertes



wrap au poulet
avec humus
ou sandwich
au thon, salade

PRÉVOIR ASSEZ DE TEMPS POUR DIGÉRER



Il est préférable de manger au moins 1 à 2 heures avant l'entraînement, afin de laisser suffisamment de temps pour digérer. Certains athlètes digèrent lentement et peuvent avoir besoin de manger 3-4 heures avant l'entraînement pour se sentir à l'aise. **La digestion est très individuelle.**

Les glucides se digèrent plus rapidement que les protéines et les graisses. Comme ils sont la principale source d'énergie à l'effort, il faut les consommer en priorité avant l'effort. Les protéines passent plus de temps dans l'estomac et les graisses ont besoin d'une série d'enzymes et d'un plus long processus avant de fournir de l'énergie.

HYDRATATION

Les besoins en liquides varient grandement d'un athlète à l'autre. En général, la consommation de liquides quotidienne recommandée se situe entre 35 et 40 mL de liquides / kg de poids corporel / jour (à l'exclusion des liquides nécessaires pendant l'entraînement).

Calculer ses besoins en liquides par jour

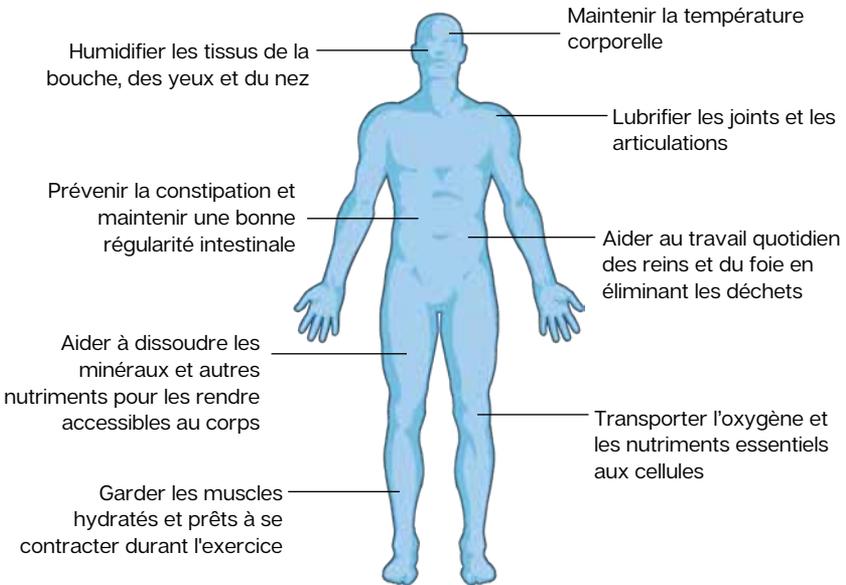
Ce calcul ne tient pas compte des besoins pendant l'entraînement.

35 mL par kg de poids : _____ mL / jour

à

40 mL par kg de poids : _____ mL / jour

Pourquoi boire de l'eau?



Comment savoir si l'hydratation est optimale ? En regardant la couleur de l'urine.

Plus l'urine est foncée, plus il faut s'hydrater et vice versa.



Hydraté(e)

Déshydraté(e)

HYDRATATION

Remplacer les pertes de liquides pour maintenir la performance

Certains athlètes transpirent beaucoup pendant l'exercice et le fait de s'entraîner dans un judogi épais augmente encore plus les pertes de sueur. Il est important que chaque athlète développe une bonne stratégie d'hydratation pour maximiser ses performances. Les taux de sudation varient généralement entre 0,5 et 2,0 L par heure (ou plus), selon la taille, l'intensité de l'exercice, la température du lieu d'entraînement ainsi que d'autres facteurs.

Hydratation **AVANT** l'effort

4 heures avant l'effort 5 à 7 mL de liquides / kg de poids	_____ mL à _____ mL
2 heures avant l'effort 3 à 5 mL de liquides / kg de poids	_____ mL à _____ mL

Hydratation **DURANT** l'effort

Maintenir une bonne hydratation est essentiel pour plusieurs raisons :

Maintenir la température du corps pendant l'exercice,

Remplacer les pertes de sueur (la transpiration aide le corps à se refroidir),

Remplacer les pertes d'électrolytes de la sueur (à travers les boissons sportives),

Apporter des vitamines, des minéraux et des électrolytes essentiels aux contractions musculaires lors d'efforts physiques intenses.

Est-ce que l'hydratation est suffisante ?

Il est suggéré de boire environ **7-10 mL de liquides / kg de poids / heure (jusqu'à 1.5 L)** durant l'effort et de boire à des intervalles réguliers (toutes les 20 min). Pour les entraînements > 2 heures, il est suggéré de boire une boisson sportive pour maintenir l'énergie.

7 à 10 mL de liquides par kg de poids / heure	_____ mL / heure
--	------------------



RÉCUPÉRATION



La récupération est idéale 30 à 60 minutes après l'exercice, surtout s'il y a une autre séance d'entraînement plus tard dans la journée. Manquer cette étape importante après l'effort aura inévitablement une incidence sur les performances.



La récupération est-elle adéquate ? Boire beaucoup de liquides. Viser 1,0 à 1,5 L de liquides pour chaque kg de poids perdu. C'est une bonne idée de se peser avant et après l'entraînement, afin de mieux connaître son corps et pour s'hydrater suffisamment.



Ingérer une protéine complète riche en **leucine** dès que possible après l'entraînement (ex. Whey, lait, yogourt, lait au chocolat, etc.) Viser 0,3 g de protéines / kg de poids corporel. Cela permettra une bonne synthèse de protéines musculaires. Pour la plupart des athlètes, 10 à 20 g de protéines suffisent après l'effort.



Consommer des aliments riches en glucides, faciles à absorber. Viser 1,0 à 1,2 g de glucides / kg de poids corporel dans la première heure après l'entraînement. Cela aidera à refaire les réserves de glycogène et à soutenir la fonction immunitaire.



Manger des protéines complètes à chaque repas après l'effort. Viser 0,3 g de protéines / kg de poids corporel / repas pour 4 à 5 repas au cours de la journée. Cela améliore la reconstruction des muscles. Se reporter aux pages 13 à 15 pour connaître les bonnes portions d'aliments dans l'assiette selon les différents groupes.

EXEMPLES DE COLLATIONS POUR BIEN RÉCUPÉRER



1 lait au chocolat
(200-500 mL)
+ 1 banane



Raisins (1-2 tasses)
Yogourt grec
Fromage léger



1 yogourt 1-2% m.g.
1 barre type granola



Smoothie :
Yogourt vanille, lait, petits
fruits, protéines whey



1 banane
poignée de noix
muffin fait maison



Une tranche de pain aux
bananes
Yogourt 1-2% m.g. ou grec
Poignée de noix

LE SOMMEIL

Le saviez-vous ? Combiné à de bonnes habitudes alimentaires, **le sommeil est la stratégie de performance la moins dispendieuse et la plus efficace présentement sur le marché.** Passer une bonne nuit de sommeil chaque jour devrait être une priorité.



FAIRE ATTENTION À SON NIVEAU DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ. IL PEUT GRANDEMENT AFFECTER LE SOMMEIL

GARDER UN HORAIRE RÉGULIER DE SOMMEIL

Tenter de se coucher et de se lever aux mêmes heures. Cela gardera le sommeil constant, ce qui est essentiel à la récupération.

SE CRÉER UNE ROUTINE RELAXANTE AU MOINS 2 HEURES AVANT DE DORMIR

Éteindre l'ordinateur, le téléphone portable, la tablette et / ou la télévision.

Prendre une douche, se détendre dans un bain chaud ou lire un bon livre.

Si possible, faire les séances d'entraînement intense le jour plutôt que le soir pour éviter d'être trop stimulé.

BLESSURES

Il est bien démontré que les athlètes qui dorment moins de 8 heures par nuit ont un risque de blessures plus élevé que ceux qui dorment 8 heures ou plus.

APPAREILS ÉLECTRONIQUES

Certaines études démontrent qu'une exposition à la lumière bleue provenant d'appareils électroniques 2 heures avant le sommeil affecte la qualité du sommeil. Pour minimiser les effets, activer la fonction nuit des appareils ou éviter de les garder près de son lit.

FAIRE DE BONS CHOIX D'ALIMENTS ET DE BOISSONS

Se méfier des collations en soirée, sauf s'il est essentiel de récupérer après l'entraînement.

Éviter les sources de caféine après 15h.

Éviter les bonbons en grande quantité.

Éviter l'alcool.

SE PRÉPARER À LA PESÉE

De quelques semaines à plus d'un mois avant la pesée

Les objectifs de perte de poids doivent être réalistes pour s'assurer qu'ils ne compromettent pas la santé ni la performance des athlètes. Ces derniers sont souvent convaincus que «plus, c'est mieux» et croient que plus l'apport énergétique quotidien est réduit, plus la perte de poids absolue est importante.

PERTE DE POIDS (MASSE GRASSE)

Suite à une évaluation de la composition corporelle, un(e) judoka devrait viser une perte de poids hebdomadaire égale ou inférieure à 1,0% du poids corporel total.

Perdre plus rapidement peut entraîner une perte de masse musculaire, une augmentation du risque de blessures et d'infections, une fonction hormonale altérée et une densité osseuse affectée. En plus, des restrictions alimentaires sévères peuvent entraîner des rages incontrôlables d'aliments, une préoccupation constante autour de la nourriture et des troubles d'humeur.

1.0 % qu'est-ce que ça signifie ?

Son poids (kg) _____ x 0.01 = _____ kg de poids perdu / semaine.

ÉNERGIE DISPONIBLE

Lors d'une réduction de l'apport énergétique, il est essentiel de garder à l'esprit un concept important : l'énergie disponible. Ceci est défini comme l'énergie pour le corps après déduction du coût énergétique de l'effort de l'apport énergétique quotidien. L'énergie disponible est donc la quantité d'énergie restante qui répond aux besoins physiologiques du corps.

Bien que toute réduction de l'apport énergétique ait un effet sur le corps, il semble y avoir un seuil en dessous duquel les conséquences sont particulièrement néfastes. Ceci s'exprime en terme de masse maigre (MM) d'un athlète - c'est-à-dire la quantité totale de muscles, os, organes (poids corporel - masse grasse). **Ce seuil est fixé à 30 kcal par kg de MM.**

Si un(e) athlète mange moins de 30 kcal / kg de MM pendant plusieurs semaines pour perdre du poids, accompagné de 5% ou plus de déshydratation du poids corporel, il est conseillé de passer à la catégorie supérieure ou de travailler avec un(e) nutritionniste pour être mieux conseillé. Cela représente beaucoup de stress sur le corps et, avec le temps, peut nuire aux performances et augmenter le risque de blessures.

SE PRÉPARER À LA PESÉE

De quelques semaines à plus d'un mois avant la pesée

CONSEILS POUR UNE PERTE DE POIDS EFFICACE (MASSE GRASSE)

-  Travailler avec un(e) diététiste, nutritionniste du sport pour élaborer un plan personnalisé, adapté aux besoins et à l'entraînement,
-  Réduire tous les bonbons, jus de fruits, boissons gazeuses, aliments frits, produits de boulangerie et autres aliments peu nourrissants. Éviter de grignoter inutilement en soirée,
-  Limiter la grosseur des portions durant les repas plutôt que de sauter des repas complètement. Se reporter aux p.13 à 15 pour connaître les portions optimales.
-  Ne jamais sauter le déjeuner en pensant que la perte de poids sera plus rapide. Il est important de bien commencer la journée du bon pied et d'avoir de l'énergie pour l'entraînement,
-  Ne pas couper les glucides. Garder un bon apport en glucides pour maintenir un bon niveau d'énergie, en particulier les jours où l'intensité et la qualité de l'entraînement sont importantes,
-  Manger souvent - toutes les 3 heures, avec 3 repas et 2 collations par jour. Éviter de manger tard le soir, à l'exception de s'il y a une séance d'entraînement en soirée et qu'il est nécessaire de récupérer.
-  Préparer des collations et des repas rassasiants en ajoutant beaucoup de légumes, salades et de légumes. Manger beaucoup de fibres et choisir des fruits et légumes de couleur foncée,
-  Boire beaucoup d'eau (40 mL / kg de poids corporel ou plus) pour maximiser l'hydratation. Cela aide aussi à réduire la faim. D'autres façons de rester bien hydraté(e) sont de boire de l'eau gazeuse, des tisanes, du thé vert ou de l'eau aromatisée aux agrumes,
-  Limiter la consommation de matières grasses, telles que de grandes portions de fromage, de noix, de beurre de noix, de mayonnaise, de vinaigrette, d'huiles et d'aliments frits,
-  Ne jamais limiter la période de récupération après l'effort, sinon il ne sera pas possible de s'entraîner correctement. Récupérer rapidement après l'entraînement - même s'il s'agit d'une petite collation - et manger un repas plus consistant et équilibré environ une heure après l'entraînement,
-  Surveiller sa consommation d'alcool - elle n'est pas essentielle au régime alimentaire. Plusieurs athlètes perdent leurs bonnes intentions après quelques verres et pourraient être tentés de surconsommer des aliments de faible qualité nutritionnelle.

SE PRÉPARER À LA PESÉE

La semaine avant la pesée

La semaine précédant le tournoi, il n'est pas recommandé d'avoir encore beaucoup de poids à perdre (on suggère maximum 5% en 1 semaine - voir chartes p.6 et 8). *Perdre trop de poids en peu de temps en utilisant des techniques de déshydratation et/ou des restrictions trop sévères pourrait compromettre les performances et nuire à la capacité de s'entraîner efficacement avant le tournoi. Au lieu de cela, il est suggéré de suivre ces instructions en vue de perdre les derniers kilos.*



Manipuler le contenu des intestins

Réduire la quantité de fibres et le poids / volume des aliments

Réduire les aliments riches en fibres (consommer moins de 15 g de fibres par jour). Voir la liste des aliments suggérés à la p.26.

Les fibres doivent être réduites au maximum 2 à 3 jours avant la pesée. Couper les fibres trop tôt ne présente pas d'avantages, et cela pourrait même causer de la constipation et des problèmes intestinaux. **Cela implique de retirer la plupart des légumes, des fruits, des noix, des légumineuses et de remplacer les grains entiers (farines, pains et céréales riches en fibres) par des options à faible teneur en fibres.**

Le poids perdu de cette façon correspond au *contenu résiduel de l'intestin* qui serait normalement présent par un régime contenant plus de fibres.

Les athlètes peuvent s'attendre à perdre environ 0,5 à 1,5 kg en fonction de leur taille et de leur apport en fibres habituel.



Manipuler les liquides corporels

Restreindre l'apport en liquides

Le moyen le plus simple pour favoriser cette perte est de restreindre son apport en liquides, ce qui entraînera une perte de poids. Les liquides corporels peuvent être perdus et remplacés rapidement. *Cette technique devrait être réservée seulement 24 heures avant la pesée.*

Transpirer plus

Entraînements bien habillés, sauna, *sauna-suit*, bains chauds sont d'autres stratégies pour réduire les niveaux de liquides. Celles-ci doivent être utilisées aussi près que possible de la pesée afin de minimiser la durée de l'état de déshydratation et réduire l'inconfort.

Apport optimal de liquides, jusqu'à la pesée (par kg de poids corporel)

3-4 jours avant la pesée	1 jour avant la pesée	jour de la pesée
40 à 80 mL / kg	20 mL / kg	0 mL / kg, puis récupérer

SE PRÉPARER À LA PESÉE

La semaine avant la pesée



Manipuler les liquides corporels (suite)

Réduire l'apport en sodium < 2000 mg par jour

Restreindre le sodium peut entraîner une perte de liquides par l'urine, car le corps tentera de maintenir l'équilibre des liquides et des électrolytes sanguins. La restriction de sodium à court terme n'affecte pas la santé car le corps a une grande réserve de sodium dans les os.

> Réduire ou ne pas ajouter de sel aux recettes, ni aux aliments,

> Bien choisir les condiments. Par exemple, la sauce soja, les trempettes, le ketchup, les salsas en pot, les câpres, la moutarde, les cornichons, les olives et les relishes contiennent beaucoup de sodium. Les retirer de l'alimentation ou utiliser une version réduite en sodium est une bonne stratégie,

> Utiliser de préférence des oignons, de l'ail, des herbes, des épices, des jus d'agrumes et des vinaigres au lieu du sel pour ajouter du goût aux aliments. Il est aussi recommandé d'utiliser des épices sans sodium (ex. Miss Dash),

> Attention aux aliments marinés, saumurés, séchés, fumés, avec sauce soja, miso ou sauce teriyaki. Ceux-ci ont tendance à être riches en sodium. Les aliments cuits à la vapeur, cuits au four, grillés, pochés ou rôtis contiendront moins de sodium.

	Contenu en sodium
Sel de table (1 c.à thé,, 5 mL)	2300 mg
Sauce soya (1 c.à table, 15 mL)	1000 mg
Gattuso, soupe instantanée (1 emballage)	950 mg
Riz Uncle Ben's (1/2 sac)	700 mg
Bacon (2 tranches)	700 mg
Pizza congelée, toute garnie (1/4)	600 mg
Lipton, cup a soup (1 paquet instantané)	550 mg
Fromage cottage (1/2 tasse, 125 mL)	450 mg
Jus de tomate (1 cannette, 156 mL)	300 - 400 mg
Sauce tomate, ex. Hunt's, Classico (1/2 tasse, 125 mL)	400 - 500 mg
Ketchup, moutarde, sauce BBQ (2 c.à table, 30 mL)	350 mg
Vinaigrette, régulière / faible en gras (2 c.à table, 30 mL)	250 - 500 mg
Viande froide – jambon, dinde, poulet (1 tranche)	200 - 300 mg
Boisson sportive (500 mL) ex. Gatorade, Powerade	200 mg
Fromage, régulier / faible en gras (30g)	175 mg

SE PRÉPARER À LA PESÉE

Réduire les aliments riches en fibres 2-3 jours avant

ÉLEVÉS EN FIBRES



Tous les grains entiers
(céréales, pains, pâtes, riz
brun et sauvage)

Gruau, flocons d'avoine

Pommes de terre, patates
sucrées - avec pelure

Quinoa

Fruits frais - avec pelure et
pépins

Fruits secs

Fruits des champs

Jus avec pulpe

Salades et laitues

Légumes crus - tous

Quelques légumes cuits (pois,
brocoli, chou, chou-fleur)

Légumineuses, lentilles et tofu

Noix et graines

Beurre d'arachide croquant

Choisir des viandes faibles en
gras et/ou retirer les matières
grasses excessives des
aliments riches en gras.

FAIBLES EN FIBRES

Grains raffinés, pain blanc,
bagels, tortilla, baguette, pâtes,
riz, couscous, seigle,

Céréales soufflées (ex. corn
flakes, riz soufflé)

Gruau ou crème de blé -
minute-or en sachets

Galettes et craquelins de riz

Craquelins: biscuits soda, Melba,
bâtons de sésame

Barres granola, barres de figues

Bananes et raisins frais

Melons: cantaloup, melon miel

Compote de fruits

Légumes - très, très cuits (petite
quantité) ou en conserve

Lait écrémé ou sans lactose

Substituts de lait: amande, riz,
chanvre, soya

Yogourt, régulier ou sans
lactose

Crème glacée, yogourt glacé

Viande maigre, bien cuite

Poisson, thon/saumon en
consERVE

Fromage léger ou régulier

Oeufs cuits durs, omelette

Beurre d'arachide crémeux

Barres de protéines

Barres énergétiques

Substituts de repas liquides

Boisson sport, thé, café, tisanes

Confiture, miel, Nutella, sirop
d'érable

Jujubes, bonbons, Jell-O,
chocolat, sorbet

EXEMPLES DE MENU

Exemples de menus faibles en fibres

Ces menus devront être adaptés en fonction des préférences, de la quantité de poids à perdre et des besoins énergétiques de chaque athlète. Sans oublier d'être bien hydraté(e) 24 à 48h avant la pesée en buvant beaucoup de liquides.

Jour 1

DÉJEUNER

1-2 tranches de pain
1-2 c.à table de b.arachide
Oeufs brouillés (1-2)
Jus de fruit ou lait
Café ou thé

COLLATION AM

1 barre granola
ou 1 banane
Café ou thé

DÎNER

1/2 tasse de riz basmati
ou 1 grand pain tortilla
4 on (120g) de poulet cuit
avec herbes et citron
1 tranche fromage (30g)
Huile, humus, avocat
1 tasse de raisins
ou 10 jujubes
Eau, café, thé

COLLATION PM

2 galettes de riz
1-2 c.à table de b.arachide
10 jujubes

SOUPER*

1 barre de protéines (ex.
Allmax, Clif builders)
1 banane
Tisane à la menthe

Jour 2

DÉJEUNER

1-2 paquets de gruau
1-2 oeufs cuits durs
1 tranche fromage (30g)
Jus de fruit ou lait
Café ou thé

COLLATION AM

2 galettes de riz caramél
ou 15 biscuits soda
Café ou thé

DÎNER

1 grand pain tortilla ou 2
tranches de pain blanc
1 boîte de thon (85-120g)
1 tranche fromage (30g)
2 c.à table d'humus ou 1/2
avocat
1 compote
Eau, café, thé

COLLATION PM

1 tranche de pain blanc
1 c.à table de b.arachide
1/2-1 tasse de cantaloup

SOUPER*

1/2 tasse de riz, couscous
ou pomme de terre
Rôti de boeuf bien juteux
(100-150g)
1 tasse de raisins frais

Jour 3

DÉJEUNER

2-3 petites crêpes
+ sirop d'érable (15-30 mL)
Oeufs brouillés
Jus de fruit ou lait
Café ou thé

COLLATION AM

1 petit lait au chocolat
ou 1 banane
Café ou thé

DÎNER

1/2 tasse de pâtes ou riz
4 on (120g) de filet de porc
avec vinaigre balsamique
1 tranche fromage (30g)
Huile, vinaigrette, vinaigre
30g de chocolat
Eau, café, thé

COLLATION PM

5 biscuits *Social Thé*
1/2 tasse de raisins
1-2 galettes de riz

SOUPER*

1/2 tasse de riz, couscous
ou pomme de terre
Saumon ou poisson cuit
au four (100-150g)
1 pouding au chocolat ou 1
yogourt vanille

*Ce repas devrait être adapté en fonction du poids à perdre.
Il pourrait être possible d'augmenter les portions... ou pas!

EXEMPLES DE MENUS

Quoi manger le jour de la pesée?

Les choix d'aliments le jour de la pesée sont souvent limités. La pire chose à faire est de jeûner jusqu'à la pesée. Consommer de petites quantités d'aliments riches en glucides tout au long de la journée permettra de se sentir mieux et aura un très faible impact sur le poids.



Les choix principaux doivent être riches en glucides, de faible poids et faibles en fibres, tels que les barres de céréales, barres aux figues, bananes, compote de pommes (pressables), rôties avec beurre d'arachide ou confiture, œufs cuits durs, fromage, bonbons, jujubes, etc. L'hydratation sera également minimale jusqu'à la pesée.

Déjeuner / Collation 8:00 am

1 tranche de pain avec b.arachide **et/ou** confiture (15 mL)
1 compote de fruits (1/2 tasse ou pressable) **ou** 1 banane
petit café / thé

Collation 10:30 am

10 biscuits soda **ou** craquelins de riz
ou 1 barre granola **ou** 2 biscuits aux figues
1 compote de fruits (1/2 tasse **ou** pressable)
1 tranche de fromage (30g)
Cubes de glace **ou** 1 tasse (250 mL) d'eau froide



Collation 13:30

(Tout dépend du poids)

1 compote (1/2 tasse ou pressable) **ou** 1 barre granola
Cubes de glace **ou** 1 tasse (250 mL) d'eau froide

Techniques de perte de poids rapide jusqu'à la pesée (entraînement de judo bien habillé, bains chauds alternés avec des serviettes, sauna-suit, sauna, etc.) Maintenir la consommation régulière de collations riches en glucides.

Pesée (17h-20h)

Débuter la récupération et la réhydratation immédiatement après la pesée. Voir la page suivante pour les stratégies de récupération optimales.



RÉCUPÉRATION APRÈS LA PESÉE

Après la pesée, l'objectif principal est de refaire rapidement les réserves d'énergie et de se réhydrater pour le tournoi qui débutera le lendemain matin. Le temps approximatif pour bien refaire les réserves est de 14 heures. Voici un plan structuré pour s'inspirer afin de minimiser les symptômes gastro-intestinaux et favoriser une récupération rapide.

Il est préférable d'éviter les protéines, les graisses et les aliments riches en fibres : ils ralentissent la digestion et retardent la récupération. Grosso modo, il faut faire comme si on venait d'avoir une intoxication alimentaire ou une gastro-entérite : boire des liquides contenant des glucides et des électrolytes. Lorsqu'on se sent mieux, on augmente alors la consommation de glucides. Pour une absorption rapide, on privilégie encore des aliments faibles en fibres. Les boissons sportives et les formules de réhydratation (ex. Pedialyte) sont supérieures à l'eau pour se réhydrater, remplacer les électrolytes perdus et fournir des glucides aux muscles.



0-30 minutes

Liquides et glucides à absorption rapide

Boire ~ 1 L ou plus de Pedialyte (ou autre formule de réhydratation) (OU une boisson sportive, ex. Gatorade, + 1/2 à 1 paquet de Gastrolyte) + 2 coupelles de fruits (125 mL ch.) - ex. mandarines ou salade de fruits + 1 banane - si bien toléré - éviter si mal au ventre et manger plus tard.



30-60 minutes (répéter)

Liquides et glucides à absorption rapide

Boire 500 mL à 1 L de Pedialyte (ou autre formule de réhydratation) (OU une boisson sportive, ex. Gatorade, + 1/2 à 1 paquet de Gastrolyte) + 1 à 2 bananes - si bien toléré - manger lentement + 1 Boost ou substitut de repas liquide - si bien toléré



1 à 1.5 heure après

liquides, glucides complexes et plus soutenant

Continuer de boire: 500 mL à 1 L de boisson sportive (ex. Gatorade)
Ajouter des glucides plus soutenant : 2-3 tasses de riz cuit, pâtes cuites, couscous, patates avec sel et sauce soya ou 1 soupe Gattuso ou 1 paquet de riz Uncle Ben's.
Autres bons choix: Pain baguette, petits pains ronds, pain avec Nutella ou confiture, pain aux bananes, craquelins (ex. Premium plus ou pretzels)

RÉCUPÉRATION APRÈS LA PESÉE



1.5 à 2 heures

Liquides, glucides complexes, ajout de protéines

Il est maintenant possible de prendre un repas équilibré, comme des pâtes avec sauce à la viande et légumes. Dans la seconde heure qui suit la pesée, il est possible de consommer plus de glucides complexes, tels que riz blanc, pâtes blanches ou pomme de terre, pain baguette, toasts, sandwich, salade de fruits, etc. Il faut également continuer de boire des liquides tels que des boissons sportives, de l'eau, des jus de fruits, du jus dilué ou des tisanes.



> 2 heures

Liquides et aliments préférés; manger normalement

Vérifier le poids en cas de limite du 5% pour le jour suivant.
Continuer à bien s'hydrater / manger en fonction du poids.

Au bout de 2 à 3 heures, il est possible d'incorporer des aliments riches en protéines faibles en gras (par exemple, thon, poitrine de poulet, sauce à la viande maigre) et éventuellement des aliments plus gras (noix, beurre de noix, fromage, huiles, vinaigrettes, avocat).

Prévoir suffisamment de nourriture en voyage. Ne partez pas sans vos aliments préférés!

Barres énergétiques, barres de protéines

Barres de fruits, barres granola et compote de fruits pressable

Barres aux figues - *Nature's Bakery, Newton*

Craquelins, biscuits soda, galettes de riz

Beurre d'arachide ou beurre de noix

Sachets de gruau instantané

Mélanges de noix et fruits secs.

Boîtes de thon, jerky de boeuf

Nouilles instantanées - ex. Gattuso, M.
Noodles, Ramen

Gomme, menthes

Gels énergétiques

Boissons sportives (ex. Gatorade en poudre, eLoad, etc.)

Produits de récupération, suppléments testés, Protéines Whey, etc.

Substituts de repas: Boost, Ensure

Équipement: bouilloire, ustensiles de voyage, sacs Ziplock



JOUR DE COMPÉTITION

Bien carburer pour attaquer plusieurs combats par jour

L'objectif principal de l'alimentation le jour du tournoi est d'être rempli d'énergie, de se sentir bien et d'être bien hydraté(e) pour performer lors des multiples combats, tout en évitant les aliments qui prennent trop de temps à digérer ou qui pourraient causer des problèmes intestinaux.

Manger un déjeuner complet au moins 3 heures avant le premier combat; ce repas doit contenir une source de protéines faibles en gras, suffisamment de glucides et de liquides. *Pour les athlètes incapables de manger ou qui ont des nausées, les substituts de repas liquides, les craquelins salés, le riz collant et les muffins / pains aromatisés au citron semblent mieux tolérés.* Reportez-vous à la page 12 pour d'autres idées de déjeuner.

Les exemples ci-dessous sont des suggestions de déjeuners et doivent être adaptés individuellement en fonction des besoins énergétiques et des préférences alimentaires. Il n'est pas recommandé d'essayer quelque chose de nouveau un jour de compétition. Il est préférable d'avoir fait des tests pendant les jours d'entraînement et de connaître les aliments qui conviennent à chacun.



2-3 tranches de pain
10 mL de beurre/margarine + confiture
2 oeufs ou 1/2 à 1 tasse d'oeufs brouillés
Grosse salade de fruits (1-2 tasses)
Café, jus, lait, eau
(total 60-75g glucides)



1 tasse de yogourt nature / vanille
1 tasse de petits fruits
1 à 2 muffin anglais
1-2 c.à table (30 mL) de b.arachide miel ou sirop d'érable (15 mL)
Café, jus, lait, eau
(total 60-75g glucides)



1 bagel
2 c.à table (30 mL) fromage à la crème
1 banane
Grosse salade de fruits (1-2 tasses)
Café, jus, lait, eau
(total 100-130g glucides)

JOUR DE COMPÉTITION

Bien carburer pour attaquer plusieurs combats par jour

La durée entre les combats déterminera le type d'aliments à privilégier. Comme il y a plusieurs combats par jour, il est important de récupérer et de boire après chaque combat afin de maximiser l'énergie tout au long de la journée. Les aliments salés, les nouilles *ramen* et les aliments à saveur de citron sont souvent mieux tolérés par les athlètes nerveux incapables de manger pendant les jours de compétition.



20-30 minutes avant les combats : Liquides et collations riches en glucides, au besoin

Prévoir une collation riche en glucides si nécessaire (30 g de glucides). Par exemple: banane, barre de céréales, barre aux figues, mangues ou dattes séchées, gel énergétique, compote de pommes, petite salade de fruits, etc.



30 minutes à 1 heure entre les combats : Liquides et collations riches en glucides

Boire 250 à 500 mL de liquides (eau, boisson sportive ou jus) pour rester bien hydraté. Les collations doivent être riches en glucides pour une énergie rapide; par exemple. boisson sportive, gel énergétique, barre de fruits, barre aux figues, banane, raisins, barre énergétique, barre de céréales, craquelins, muffin faible en gras, etc.



1 à 1.5 heure entre les combats : Inclure des glucides avec des protéines, si bien toléré

Ex. choix riches en glucides mentionnés ci-haut, noix, *trail mix*, substitut de repas (ex. Ensure / Boost), barre énergétique, yogourt à boire, lait au chocolat, biscuits soda avec fromage et raisins, etc.



> 1.5 heures : Il est possible de manger plus de protéines et de gras, si bien toléré

Exemples:

- Salade de pâtes au poulet, salade de fruits
- Sandwich (pain pita ou wrap - poulet, dinde, thon), salade de fruits
- Riz au poulet, carottes, céleri, poivrons rouges, yogourt léger, banane
- Barre substitut de repas avec banane et lait au chocolat (200-500 mL)

Il est préférable d'éviter les grandes quantités de mayonnaise, vinaigrette, oignons, ail, légumineuses, poivrons verts, sauce tomate, curry, poivre de Cayenne - car ils pourraient irriter l'estomac, augmenter les crampes et problèmes gastro-intestinaux.

JOUR DE COMPÉTITION

Stratégies de voyage lors des longs vols et pour réduire le risque d'infections



Se laver les mains à chaque visite de la salle de bain et avant de manger est la meilleure stratégie pour prévenir les infections.

Dans les aéroports et les avions, utilisez souvent un désinfectant pour les mains (ex. Purell), en particulier si vous touchez les écrans de divertissement et si vous utilisez les toilettes.



Pour les vols > 4 heures, les vols de nuit et pour améliorer le confort à l'arrivée, portez des bas de compression pour éviter l'enflure des membres inférieurs.



Utilisez **Salinex** ou **Hydrasense** pour votre nez environ toutes les heures durant le vol. (Cela peut aider à maintenir l'humidité des voies respiratoires car l'air de l'avion est très sec).



Bien qu'il n'y ait aucune preuve de l'efficacité de cette stratégie, il est suggéré de porter un masque durant les vols, surtout si vous vous retrouvez assis près de passagers toussant continuellement.



Apportez des comprimés de gingembre Graval ou du Graval régulier pour prévenir les nausées, liées aux changements de pression atmosphérique (en cas de mal des transports).



Apportez un oreiller de voyage, des couvre-yeux et des bouchons d'oreille (surtout pour les longs vols de nuit).



Buvez régulièrement pendant le vol, essayez de boire au moins 250 mL par heure. Même si vous devez réduire votre poids, évitez de couper les liquides drastiquement, car cela pourrait provoquer une déshydratation sévère.



Apportez suffisamment de collations dans l'avion (barres aux figues, barres granola, bananes, barres aux fruits, noix, mélange de noix et fruits secs, dattes, mangues séchées, jerky, etc.).



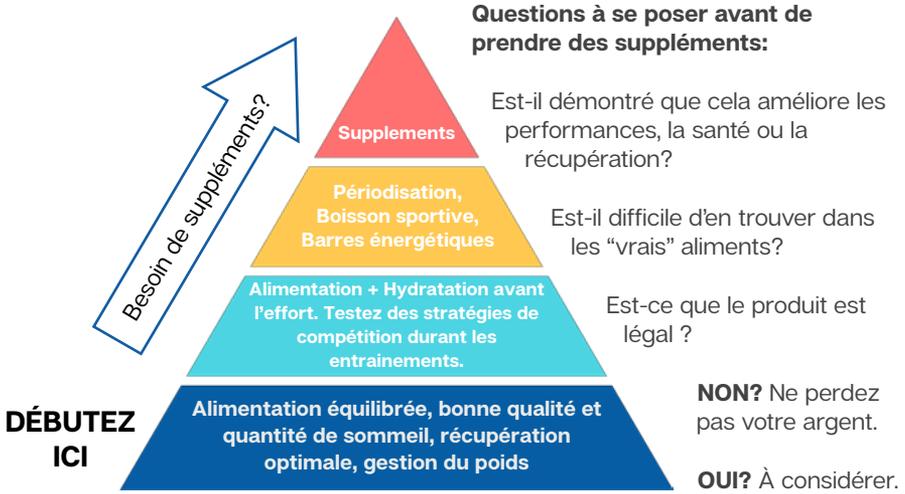
Bougez toutes les heures, évitez de rester assis pendant de longues périodes (sauf pour dormir, bien sûr!).

SUPPLÉMENTS

En prendre ou non ?

1

Les athlètes cherchent constamment à améliorer leurs performances pour avoir l'avantage sur leurs adversaires et envisagent souvent l'usage de suppléments. Quelques suppléments améliorent la performance, mais ils ne sont pas nombreux. Consultez un(e) diététiste pour déterminer si vous avez réellement besoin de suppléments. Considérez les phases de pyramide ci-dessous avant de commencer à prendre quoi que ce soit.



2

Si vous souhaitez toujours utiliser des suppléments, ceux-ci sont-ils certifiés par une agence antidopage qui teste régulièrement les substances interdites? (ex. Informed Choice ou NSF) Vous ne devez jamais prendre de supplément sans confirmation qu'il ne présente aucun risque d'échec à un contrôle antidopage. Chaque produit que vous mettez dans votre bouche est votre responsabilité. Encore une fois, travaillez avec un(e) diététiste pour vous guider vers les meilleurs choix et le dosage optimal.





GUIDE DE NUTRITION POUR LES JUDOKAS LE GUIDE DE RÉFÉRENCE

Le judo est un sport complexe qui exige de la vitesse, de la force, ainsi qu'une forte capacité anaérobie et d'endurance. À ces exigences physiologiques uniques s'ajoutent le défi de devoir faire le poids avant de performer. La plupart des judokas se battent dans une catégorie de poids inférieure à leur poids normal, c'est à dire, le poids qu'ils peuvent maintenir sans faire de grandes restrictions, ni d'être au *régime*. Ce livre est conçu pour répondre aux besoins des judokas et les aider à mieux maîtriser les bases de la nutrition lors de périodes d'entraînement et se préparer efficacement aux tournois.



Catherine Naulleau

Catherine est nutritionniste du sport basée à Montréal et titulaire d'une maîtrise de l'Université de Montréal. Elle est présentement étudiante au doctorat Ph.D. à l'Université de Sherbrooke où elle tente d'optimiser la perte de poids rapide chez les sports de combats. Catherine travaille en étroite collaboration avec l'équipe nationale de judo depuis plus de 10 ans et conseille de nombreux athlètes de sports de combat en les aidant à trouver des stratégies nutritionnelles adaptées pour bien gérer leur poids. Dans son passé, elle a été athlète élite d'aviron pendant 12 ans dans la division des poids légers. Elle a également expérimenté quelques techniques de perte de poids à l'époque.



Au cours des dernières années, elle a accompagné l'équipe canadienne aux Jeux Panaméricains et Jeux Olympiques en tant que diététiste de performance du Comité Olympique Canadien (Sotchi 2014, Toronto 2015, Rio 2016 et PyeongChang 2018) afin de fournir aux athlètes l'accès à une nutrition de haute performance. Outre l'environnement élite, Catherine a aussi sa pratique privée -Nutrition Performance- et collabore avec de nombreux passionnés de sport et des personnes actives pour atteindre leurs objectifs de santé.