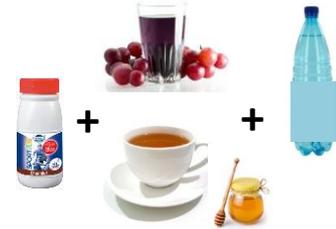


**Objectifs :** se réhydrater, reconstituer ses réserves énergétiques, ne pas perturber la digestion et favoriser le sommeil.



Après la pesée : boissons + aliments

**1. Boire ! Le top : 1 boisson protéinée + 1 boisson sucrée + Eau gazeuse,**  
A boire régulièrement en petites quantités pour favoriser la réhydratation.



## Exemple de BOISSONS :

1. Sportéus 20G + Eau gazeuse (St Yorre, Vichy Celestin)
2. Yaourt à boire OU Briquette de lait aromatisé + Eau gazeuse
3. Jus de raisin OU Boisson d'effort (Gatorade, Hydrenergie, ...) + Eau gazeuse
4. Thé + miel + Sportéus 20G + Eau gazeuse

**Boire et manger  
régulièrement en  
petite quantité**

**2. Manger ! Le top : Glucides (pâte, riz, pain, barre) + protéines non grasses,**  
Prendre son temps pour manger et bien mâcher.

## Exemple de COLLATION :

1. Salade de pâtes ou riz + Thon/Jambon/Poulet + Huile d'olive ou colza + sel
2. Sandwich : pain blanc ou aux céréales + Jambon/Poulet/Thon + Fromage
3. Barre hyperprotéinée (type Apurna, Gerlinéa...) + 1 banane ou 1 compote
4. Barre de céréale (type Grany) + 1 banane OU 1 compote + 1 yaourt



Eviter les sodas, sandwich gras (type hot dog, panini, kebab, ...), plats gras (viandes en sauce, mayonnaise, ...), et aliments riches en fibres (crudités, pain complet, ...)

**Objectifs :** continuer à se réhydrater, reconstituer ses réserves d'énergie, et ne pas perturber la digestion

## Les indispensables

Dîner  
(veille de  
compétition)



Eviter les aliments trop gras ou trop sucrés (kébab, pizza, plats en sauce, sodas, bonbons, chocolat...)

Avant le coucher



Petit-déjeuner  
(au moins 2h avant  
l'échauffement)

Le petit-déjeuner est **INDISPENSABLE**. Il doit être **COPIeux** et **DIGESTE** pour apporter de l'énergie car la journée de compétition est longue et sans véritable repas.



**Objectif :** apporter l'énergie nécessaire, retarder l'apparition de la fatigue et rester concentré tout au long de la journée de compétition

## 3 moments INDISPENSABLES :

FIN DU COMBAT immédiatement	DÉBUT ÉCHAUFFEMENT avant le combat (30mn avant)	CHAMBRE D'APPEL	COMBAT 30 secondes de pause
<p><b>INDISPENSABLE</b></p>  <p>Boisson énergétique 2-3 gorgées</p> <p>+</p>  <p>Eau</p> <p>+</p>  <p>compote</p> <p>ou</p>  <p>ou</p>  <p>Manger une petite quantité d'aliments riches en sucres</p>	<p><b>INDISPENSABLE</b></p>   <p>Boisson énergétique + Eau</p> <p>Petites quantités (2 à 3 gorgées)</p> <p>Régulièrement jusqu'au combat (toutes les 10-15 minutes)</p>	<p><b>INDISPENSABLE</b></p>  <p>Boisson énergétique 2-3 gorgées</p> <p>+</p>  <p>Eau 1 gorgée</p>	 <p>Boisson énergétique 1-2 gorgées</p> <p>+</p>  <p>Eau 1-2 gorgées</p>



Privilégiez le confort digestif et testez ces stratégies sur un entraînement type compétition avant.

**Objectif :** apporter l'énergie nécessaire, retarder l'apparition de la fatigue et rester concentré tout au long de la journée de compétition

## Moins de 1h

**Manger dès le début** du break pour avoir le temps de digérer



**Aliments riches en glucides,**  
(1 barre de céréales, 1 compote, 1 banane ou 1 pâte de fruits)

+  Continuer à boire régulièrement en petites quantités

## + de 1h

**Manger dès le début** du break pour avoir le temps de digérer



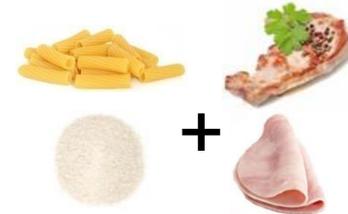
Barre hyperprotéinée

+  Continuer à boire régulièrement en petites quantités

**Aliments riches en glucides et protéines**  
(barre hyperprotéinée ou 1 Sportéus de Lactel)

## + de 2h

**Manger dès le début** du break pour avoir le temps de digérer



Pâte ou Riz + Viande blanche ou Poisson Blanc

*Éviter les plats en sauce et les légumes*

**ou**



Sandwich Pain blanc + Jambon/Poulet

*Éviter les snacks gras (hot-dog, saucisse, pizza, quiche, mayonnaise, ...) et les crudités*



Privilégiez le confort digestif et testez ces stratégies sur un entraînement type compétition avant.

## A BOIRE



- Boisson de l'effort (type Gatorade : disponible à la Recherche OU Hydrénergie)
- Boisson de l'effort maison (eau+jus de raisin+sel)
- Eau
- Eau gazeuse (St Yorre, Vichy Celestin, ...)
- Boisson de récupération (type Sportéus : disponible à la Recherche)
- Boisson de récupération en poudre (disponible à la Recherche)
- Boisson de récupération maison (500mL de lait+ poudre de cacao, sirop ou miel)



## A MANGER

- Barres de céréales (type Grany)
- Compote à boire
- Barre hyperprotéinée (type Apurna, Punchpower, Gerlinéa)
- Banane



**Objectifs :** apporter les aliments indispensables pour une bonne récupération (énergétique et musculaire) tout en se faisant plaisir

Après la compétition  
(immédiatement après le  
dernier combat)



Sportéus 20G (25cl) + Eau minérale (Vichy Celestin, St Yorre, Rozana, Quézac) (25 cl)

**CONSEILS**  
- Continuer à boire régulièrement  
- Eviter les excès d'alcool (déshydrate)

Les indispensables

Repas



Légumes  
(crus ou cuits)



Protéines  
(viande ou poisson)



Féculents  
(pâtes, riz, pain, pomme de terre, ...)



Dessert au choix



Avant le coucher



Fromage blanc + miel