

JUDO

L'alimentation, l'alliée du jeune judoka



harmonie-mutuelle.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



Harmonie Mutuelle, partenaire
de la Coupe régionale de judo minimes.



ÉDITOS

3

Syluie Briens

Présidente Harmonie Mutuelle région Bretagne

Harmonie Mutuelle place le sport et les jeunes au cœur de ses axes de prévention; c'est pourquoi, le 26 novembre 2017,

Harmonie Mutuelle signait avec la ligue régionale de judo une convention pour 3 années: 2018, 2019 et 2020.

Notre objectif est de promouvoir « le sport et l'alimentation ».

Nous avons décidé d'accompagner les jeunes judokas sur ce thème en remettant à chacun ce guide sur l'alimentation et de mettre en place la coupe de Bretagne « Challenge Harmonie Mutuelle dans la catégorie minimes ».

Nous souhaitons que ce guide permette à ces jeunes compétiteurs d'acquérir pour toute leur vie de bonnes habitudes.



Jérôme Liot

Président de la ligue de Bretagne de judo

Avant d'être une discipline sportive, le judo est une méthode éducative. En cela, la convention nouée entre

Harmonie Mutuelle et la ligue de Bretagne de judo prend tout son sens, puisque le présent livret ne manquera pas de vous apporter les conseils alimentaires utiles.

Vous, les minimes des 4 départements bretons, y trouverez ainsi de précieuses recommandations « judo santé » pour vos vies de sportifs mais aussi, et surtout, pour vos vies futures d'adultes.

Je remercie Harmonie Mutuelle pour cette collaboration vertueuse dans notre démarche éducative commune, à travers la prévention en matière de santé, au service de l'ensemble de nos filles et garçons judokas bretons.



Sommaire

4

Savoir gérer son poids au quotidien 7

- L'alimentation 8
- Le sommeil, l'autre allié de la performance 9

L'avant compétition..... 11

- 3 jours avant une compétition 12
- L'avant compétition 13

Le jour de la compétition15

- Hydratation 16
- Boissons énergisantes et alcool à proscrire 17

La récupération après la compétition..... 19

- L'indispensable après une compétition de judo 20
- Le dîner... et la soirée 21
- Le lendemain 21
- Vos repères nutritionnels 22
- Le saisissez-vous? 23

*D'après «L'alimentation du jeune sportif, Prévadiès»
Isabelle MISCLER, Nutritionniste Conseil*



Introduction

L'entraînement commence à table !
L'alimentation est l'alliée du sportif :
elle apporte l'énergie nécessaire
pour être au top de sa forme
pendant un combat et elle permet
de récupérer après l'effort.

Les conseils de ce guide vous permettront
d'optimiser vos atouts sportifs.
Bonne lecture.



Amélie Guihur

Médaille d'argent à l'Open Européen de Belgrade en 2017
Médaille de bronze à la Coupe d'Europe à Sarajevo en 2017

« L'alimentation fait partie intégrante de mon entraînement. C'est très important que le corps puisse être le mieux préparé à l'effort physique et cela passe bien entendu par l'alimentation. »





Savoir gérer son poids au quotidien

Gérer son poids

Gérer son poids au quotidien

8

L'alimentation

La **gestion du poids** vous évitera d'avoir recourt à des pratiques telles que les régimes draconiens, le sauna, les diurétiques...

Ces régimes, bien connus chez les judokas, s'accompagnent le plus souvent d'une baisse des réserves de **glucides** qui est le **principal carburant des muscles**, et d'une **déshydratation** de l'organisme.

Leurs effets néfastes sur les performances, mais aussi sur la santé de l'athlète, ne sont plus à démontrer !

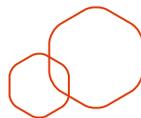
Il est en effet très compliqué de restaurer complètement toutes ces réserves entre la pesée et le début des combats.



Maël Le Normand

Vice-champion d'Europe par équipes

« Il ne faut surtout pas se gaver afin que le corps ne fasse pas yo-yo, c'est délétère ! Il faut rester à l'écoute de son corps, repousser ses limites, savoir se reposer au bon moment et ne pas entrer dans le piège du surentraînement. »



Le sommeil, l'autre allié de la performance

Tout comme une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur est un facteur clé de la performance. Il n'est donc pas à négliger.

Pour être en pleine possession de ses moyens le jour de la compétition, veillez à avoir une bonne nuit de sommeil avant la compétition, ou, tout au moins, à ne pas avoir une nuit plus courte que d'habitude.

Pour mettre tous les atouts de votre côté pour un sommeil réparateur, quelques règles simples sont à respecter :

- ❖ dormir dans l'obscurité ;
- ❖ veiller à avoir une température de 18°C dans la chambre ;
- ❖ prendre une douche fraîche avant le coucher ;
- ❖ s'assurer d'avoir une literie confortable, de qualité ;
- ❖ ne pas garder son téléphone portable à côté de soi, ou regarder un écran (TV ou PC) avant de se coucher.







L'avant compétition

L'avant compétition

12

Objectif : faire le plein de carburant...
tout en conservant l'équilibre !

3 jours avant une compétition

À l'inverse des pratiques usuelles dans le judo, vous devez adopter une alimentation **hyper-glucidique** (60 à 65 % de votre apport énergétique total) **les 3 jours avant** une compétition, et **bien vous hydrater**.

Tous vos repas devront contenir une **source de glucides**, tout en privilégiant les **féculents** plutôt que les glucides simples.

Le dernier jour, il faudra éviter les féculents riches en fibres, tels que les céréales complètes, afin de limiter l'irritation des intestins.

Fruits et légumes : de préférence cuits la veille de la compétition.



Attention

Les viennoiseries, charcuteries et autres plats riches en acides gras de mauvaise qualité seront à éviter. Concernant des poissons gras : 1 portion, au cours des 3 derniers jours, est préconisée.



L'avant compétition

Respectez un délai de trois heures entre la fin du dernier repas et le début de l'activité pour éviter les troubles digestifs : lors des combats, les intestins sont fortement ballotés.

Séance du matin

Prenez de préférence un petit-déjeuner facile à assimiler, riche en glucides et pauvre en graisses :

- jus de fruits ;
- céréales, si possible complètes ;
- protéines (œuf, jambon, fromage, bacon, lait de soja) ;
- laitage : lait demi-écrémé ou yaourt.

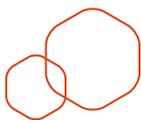
Séance en cours d'après-midi

Prenez un repas léger à l'heure du déjeuner : salades, crudités, féculents pour éviter tout ballonnement durant le combat.



**Amélie
Guihur**

« De manière générale, manger de tout grâce à une alimentation diversifiée, c'est le meilleur moyen pour que l'organisme dispose de tout ce dont il a besoin pour la performance. »







Le jour de la compétition

Le jour de la compétition

16



**Maël
Le Normand**

« Le jour de la compétition, je m'hydrate bien. J'utilise des boissons isotoniques, afin d'apporter aux muscles de l'énergie, grâce aux glucides, et du sodium pour pallier aux sudations. »

L'hydratation

Une fois la **pesée réalisée**, vous devrez apporter régulièrement des **glucides** ainsi que de l'eau à votre organisme afin qu'il ait l'énergie nécessaire pour l'effort physique que vous allez lui demander.

Entre la pesée et les combats, vous pouvez boire une boisson d'attente au fructose voire une solution de réhydratation vendue en pharmacie.

Pendant la compétition

Dès l'échauffement, vous pouvez commencer à **boire régulièrement une boisson de l'effort**, et ce durant toute la compétition.

Si vous avez une pause **de plus de 2h30** pendant le tournoi, vous pouvez boire un peu de **boisson de récupération** à la fin du dernier combat.



Attention

Il ne faut pas confondre « boisson énergétique » (boisson sucrée destinée aux sportifs qui va apporter des éléments pour les muscles) avec « boisson énergisante » (boisson de type RedBull®).

Boissons énergisantes et alcool : à proscrire

Les **boissons énergisantes** contiennent beaucoup de caféine qui est une substance « excitante ». La caféine met longtemps à être éliminée de l'organisme. Quatre à cinq heures après avoir bu une cannette de boisson énergisante, il reste dans le sang encore la moitié de la quantité initiale de caféine. Par conséquent, la consommation de **ce type de boisson perturbe forcément le sommeil**. Or, bien dormir est une clé majeure de récupération.

Associées à une pratique sportive, les boissons énergisantes **accentuent les facteurs de risques cardiaques et les risques d'accidents à la chaleur**, car elles augmentent la température du corps. C'est pourquoi les boissons énergisantes sont très fortement déconseillées, même après la compétition.

L'**alcool**, qui est interdit par la loi aux mineurs, **altère également les processus de récupération**.

Quant au **cocktail « alcool - boisson énergisante »**, il est à proscrire car il peut **créer des troubles du rythme cardiaque et une mauvaise estimation de ses aptitudes**, et par conséquent un comportement dangereux.



B CUISINES & AGENCEMENTS
www.b-cuisines-concarneau.fr 02 98 04 51 85 - CONCARNEAU

Intermarché
CONCARNEAU
LANRIEC

Association Mutualité

18





La récupération après la compétition

La récupération ap

La récupération après la compétition

20

L'indispensable après une compétition de judo

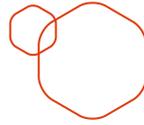
Dès la fin des combats, il faut lutter contre l'acidité musculaire mais également assurer des apports alimentaires qui favoriseront la reconstruction musculaire.

Pour cela, une boisson de récupération riche en minéraux, est idéale. Il est conseillé d'en boire le plus possible, dès la fin de l'effort et durant au moins 1 heure.

Vous pouvez prendre le reste de votre boisson de l'effort ou du jus de raisin dilué de moitié dans de l'eau riche en bicarbonates, accompagnés d'un yaourt.



Après la compétition



21

Le dîner... et la soirée

Pour lutter contre l'acidité et refaire le plein de glucides, le **dîner post-compétitif** devra être **équilibré**, riche en féculents et pauvre en « mauvaises » graisses.

Par ailleurs, vous devrez continuer à bien vous hydrater.



Le lendemain

Les repas gras et difficiles à digérer devront être **évités** pendant au moins 24h pour aider l'organisme à récupérer plus rapidement.



Amélie Guihur

« Immédiatement après l'épreuve, c'est important de boire beaucoup d'eau avec un bon repas, des pâtes, etc. Le lendemain c'est repos ou un petit jogging. »



Vos repères nutritionnels

Correspondant aux objectifs du Programme national nutrition santé pour protéger votre santé.



Fruits et légumes

Au moins 5 portions par jour



Matières grasses ajoutées

Limiter la consommation



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit



Produits sucrés

Limiter la consommation



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 portions par jour



Boissons

Eau à volonté



Viande, produits de la pêche ou œuf

1 à 2 portions par jour



Sel

Limiter la consommation

Vos repères d'activités physique



Durée: de 30 minutes à 1 heure

Régularité: tous les jours

Intensité: modérée (ex: marche rapide)

LE SAVIEZ-VOUS?

Amélie Guihur

Catégorie : - 57 kg

Née en 1994

Club : St-Geneviève (91) • INSEP



Le palmarès d'Amélie

Amélie a remporté une médaille d'argent à l'Open européen de Belgrade, en 2017. Elle a remporté l'argent au championnat d'Europe junior à Porec, en 2012.

Avec l'équipe de France junior, elle a remporté l'argent au championnat du monde, en 2013 et 2014.

Avec l'équipe de France junior, elle remporte l'argent au championnat d'Europe, en 2014. Elle gagne son premier Open Européen à Cluj, en 2015.

En tant que junior, elle a remporté deux médailles d'or à la coupe d'Europe à Leibnitz. Elle a remporté le championnat de France senior, en 2015, et le bronze en 2014 et 2016. Elle a remporté une médaille de bronze à l'Open de Sarajevo, en 2017 et également à l'European Cup de Dubrovnik en Croatie, en 2018.

Maël Le Normand

Catégorie : - 100 kg

Né en 1982

Club : A. J. 22



Le palmarès de Maël

Maël Le Normand était l'un des meilleurs judokas français dans sa catégorie.

Il s'est taillé un solide palmarès sur les tatamis internationaux : Champion de France 1^{re} division, 5^e du Mondial universitaire en 2009 ou encore vice-champion d'Europe par équipes.

Soyez acteur de votre santé!

Harmonie Mutuelle développe des actions et des services de **prévention et de promotion de la santé**, destinés prioritairement à ses adhérents, afin que chacun puisse faire des choix libres et éclairés et adopter des comportements favorables en matière de santé.

Découvrez les services et les actions pour vous accompagner **au-delà de la complémentaire santé.**

PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT



- **La santé de votre enfant** accompagne les parents et aide les enfants à bien grandir.
- **La santé gagne l'entreprise** au service de l'entreprise et des salariés.
- **Demain s'invente aujourd'hui** pour le bien-être et la santé des seniors.

RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION SANTÉ

Ateliers, rencontres, conférences... tout au long de l'année, près de chez vous. À consulter via l'agenda du site www.harmonie-prevention.fr.



SERVICES DE PRÉVENTION PERSONNALISÉE

- **Réponses d'experts à vos questions de santé** : service téléphonique pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.
- **Betterise*** : simple et ludique, ce service de prévention web et mobile vous propose quotidiennement des conseils sur-mesure et des programmes de coaching.

** Selon garanties.*



INFORMATION SANTÉ ET CONSEILS PRATIQUES

- Validés scientifiquement et médicalement
- dans Essentiel santé magazine
- sur www.harmonie-prevention.fr.

