

# J - 1 ! Compétition !

--

Bien qu'il soit nécessaire d'adapter à chaque personne de façon individuelle la nutrition même avant une course, il existe cependant quelques consignes généralistes que chacun peut mettre en œuvre pour être bien pendant sa compétition.

En effet, mieux vaut que le corps et le mental de l'athlète soit préparé par anticipation à la nutrition spécifique d'avant compétition, grâce à une alimentation cadrée qui permette d'aborder la période de compétition avec tous les atouts métaboliques de fonctionnement et les statuts en micronutriments idéaux pour une gestuelle, une puissance, une force, un développement et une gestion de course optimisées.

La veille d'une compétition, l'alimentation doit tenir compte du travail de l'intestin et du cerveau autant que de celui qui va être produit par les muscles, ainsi que des temps métaboliques.

La veille d'une compétition, les aliments les plus favorables sont :

Le poulet, la dinde ou le lapin

Le cabillaud, la sole, le lieu, la limande, le colin

Le riz basmati, le quinoa, pomme de terre ou les pâtes al dente

Les carottes, la betterave rouge, les tomates épépinées, les champignons, le céleri rave, les poivrons rouges épluchés, le persil ou les oignons

Les yaourts de brebis ou chèvre

Les bananes, les mangues, les kiwi et kiwi gold, les kakis, les fruits rouges et noirs, les citrons

Certains fruits secs : bananes, abricots, dattes ou raisins et fruits noirs

Les pains d'épices, nougats, miel et gâteaux secs

Les boissons sucrées de type jus de fruits sont appréciables à ce moment-là.

Les autres aliments bien que nécessaires à d'autres périodes ne sont pas toujours bénéfiques en pré-compétition. Avoir une alimentation peu grasse, chargée en glucides, protéines légères et plutôt orientée sur une épargne digestive est profitable à la performance.

En fonction de la façon dont est préparée la période compétitive sur le plan nutritionnel, les limitations peuvent être plus ou moins grandes. Quant aux quantités, elles doivent être gérées en fonction de la morphologie, de la préparation, de l'affûtage, du poids exigible, des besoins métaboliques personnels.



Le 13 janvier 2020



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

