

Loïc ROULLIER
CN 5^e dan
DEJEPS Judo/Jujitsu
Professeur certifié EPS
Préparateur physique

LA NUTRITION DU JUDOKA



AU QUOTIDIEN

Avoir une alimentation dite équilibrée en ayant 4 repas par jour bien distincts.

Le petit déjeuner

1 grand verre d'eau avec un jus de citron
1 à 2 T de pain complet avec un peu de beurre
1 yaourt de brebis ou de chèvre avec en mélange des flocons d'avoine ou du muesli.
1 boisson type café ou thé.
1 fruit frais.

Midi

Avoir une assiette dite « américaine » pour évaluer les proportions + 1 yaourt de chèvre ou de brebis avec un fruit

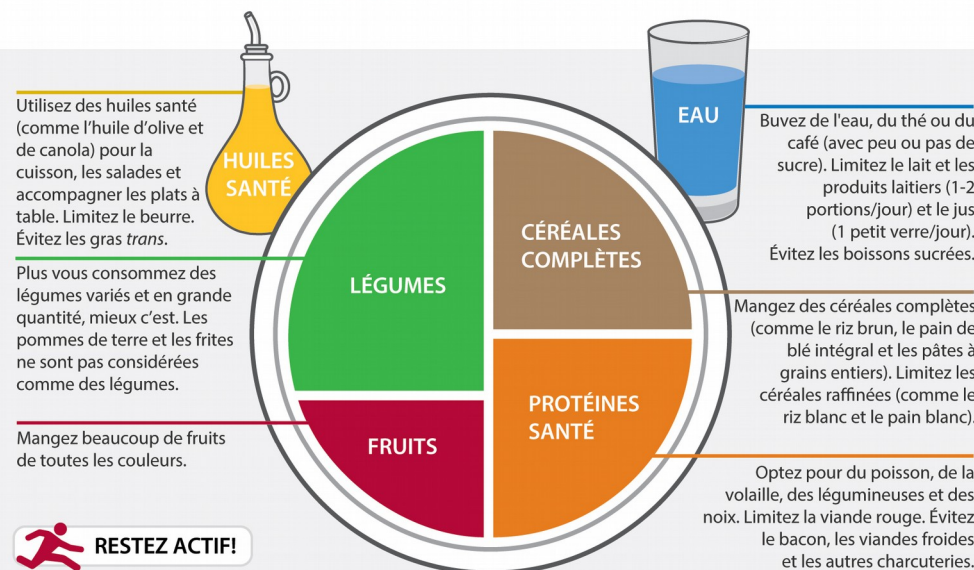
Goûter

1 fruit et des amandes (ou équivalent dans la même famille) et une boisson type thé

Soir

Idem que le midi avec une proportion plus élevée pour les légumineux et si possible, les féculents remplacés par des céréales type quinoa, semoule, épeautre, millet, orge, boulghour ... avec des lentilles, pois cassés etc

L'ASSIETTE SANTÉ



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Ma liste de course

- 2x2 litres d'eau minérale
 - 1 litre de jus de raisin
 - 1 cannette de Coca Cola
 - 50 cl de Badoit ou St Yorre
 - Du sel de mer non iodé
 - Des amandes
- puis au choix :
- Pain d'épices
 - Des pâtes d'amandes
 - Fruits secs
 - Compotes enfants
 - 1 gateau de riz ou de semoule au lait
- OU
- Spordej de chez Overstims
 - Gatosport de chez Overstims*

**peut se congeler*



Ma boisson d'effort (*Boisson hypotonique*)

Dans une gourde ou grande bouteille, je mets 1/3 de jus de raisin et 2/3 d'eau avec une grosse pincée de sel.

Cette bouteille t'accompagnera au bord des tatami et compensera toutes tes pertes au fur et à mesure des combats.

AVANT LA COMPETITION



Stratégies & Astuces

Stratégie 1

Je suis largement au poids et je réussis facilement à m'alimenter. Je prends alors mon petit déjeuner habituel 1h30 à 2h avant les combats.

Stratégie 2

Je suis limite au poids ou je suis bien trop stressé. Je dois attendre la pesée pour m'alimenter.

Astuce N°1 : Je prends tout de suite après ma pesée un gâteau de semoule ou de riz au lait.

Astuce N°2 : Je prends tout de suite après ma pesée, 2 à 5 dosettes de Sportdej que je mélange dans un bol avec de l'eau. Transformer le tout en crème onctueuse type Danette.

La meilleure solution pour ma part !

Astuce N°3 : J'ai préparé en amont un Gatosport (que je peux congeler) et je mange une à deux parts avant de m'échauffer

PENDANT MA COMPETITION

HYDRATATION « SHIAI »

J'alterne, selon mes besoins, entre de l'eau minérale et ma boisson sport à base de jus de raisins.

Je bois 1 fois de ma boisson sport pour 2 fois de l'eau minérale.

Je bois à la bouche c'est à dire, une gorgée à la fois et non tout d'un coup au risque de vomir en surchargeant mon estomac par trop de quantité d'un coup !

NUTRITION « SHIAI »

Entre mes combats, si le besoin s'en fait ressentir, je mange un peu de pain d'épices ou de la pâte d'amandes en petite quantité et éventuellement, quelques fruits secs ou tout simplement une part de Gatosport de chez Overtims que je picore régulièrement. Attention de ne pas surcharger l'estomac.



LA RECUPERATION !

Dès la fin des combats, boire ½ litre de St Yorre et manger des amandes, source de protéines ainsi que des fruits secs.

Ensuite, boire de l'eau de manière abondante. Attendre le soir pour retrouver un vrai repas avec si possible quelques pommes de terre source d'acides aminés et des légumes type haricots verts.

Bonne récupération !

