

# CONSEIL NUTRITION POUR LA COMPETITION

## Une compétition de gymnastique comporte des contraintes nutritionnelles majeures :

1. La durée totale de la compétition est longue.
2. Les attentes entre chaque agrès sont longues (... trop longues) et surtout leur durée n'est pas prévisible.
3. Il faut maintenir le niveau d'hydratation, non pas en buvant trop, mais régulièrement, un petit peu par un petit peu.
4. Il faut avoir « stocké » du carburant glucidique avant la compétition, puis il faut l'entretenir pendant la compétition ; ceci parce que les muscles ont besoin de glucose pour fonctionner, mais aussi et peut-être surtout parce que le cerveau est également nourri par le glucose ; et si ce taux de glucose baisse dans le sang, le risque majeur est de voir apparaître une hypoglycémie. Cette hypoglycémie est CATASTROPHIQUE : les muscles se contractent mal, le cerveau perçoit mal les sensations physiques et gère mal les émotions ; c'est la contreperformance assurée.

Et une dimension psychologique tout à fait particulière, le mental jouant un rôle prépondérant. Le stress à lui seul fait baisser le taux de sucre dans le sang; et une baisse du taux de sucre dans le sang est un facteur déclenchant et aggravant le stress ; donc l'hypoglycémie représente le principal risque dans la gestion mentale et nutritionnelle de tous les sports où le facteur temps n'est pas maîtrisable.

### ➤ 3 jours avant la compétition

Quelques jours avant la compétition, privilégiez une alimentation allégée, peu riche en matières grasses. Préférez par exemple une escalope de veau, un filet de bœuf, jambon blanc dégraissé, cabillaud... Mettez sur des légumes cuits plus faciles à digérer. Oubliez les sauces, assaisonnez plutôt vos plats avec de l'huile de colza, d'olive ou de noix. Consommez aussi des féculents pour recharger les réserves en glycogènes des muscles.

### ➤ Le jour de la compétition

De manière générale, pour toute épreuve sportive, on conseille de manger 2 ou 3 heures avant l'effort. N'oubliez pas de vous accorder cette pause repas pour prendre des forces et vous préparer à la compétition. Ce moment est essentiel, et participera, entre autres, à la réussite de votre passage. Evitez au maximum les aliments lourds et gras, qui restent sur l'estomac, en particulier les graisses cuites (comme les

fritures, panures, charcuterie...), mais aussi les fibres irritantes (comme les légumes secs), qui peuvent ralentir la digestion ou causer des problèmes digestifs. Installez-vous dans un endroit calme, pour manger tranquillement, sans précipitation, et mâchez lentement.

---

*Évitez les graisses, en particulier les graisses cuites (fritures, panures...), et les fibres irritantes (légumes secs) avant la compétition car elles peuvent ralentir la digestion ou provoquer des problèmes digestifs. Consommez les légumes épluchés, épépinés, cuits.*

---

○ Concrètement, que mange-t-on avant une compétition ?



L'hydratation : n'attendez pas d'avoir soif pour boire ! (sensation de soif = perte de 10% des capacités physiques). Une bonne hydratation pendant l'entraînement de gymnastique est particulièrement importante. Plus vous vous entraînez longtemps, plus il est nécessaire de boire un liquide adéquat. Lorsque votre corps commence à se déshydrater, ses performances diminuent... Buvez donc régulièrement, tout au long de la journée, par petites quantités (8 à 9 gorgées toutes les 20 minutes). Bannissez les sodas, bourrés de sucre et méfiez-vous des boissons de l'effort ou boissons énergétiques: si elles sont trop concentrées en glucides, elles peuvent diminuer l'absorption de l'eau par l'organisme et donc entraîner des troubles digestifs.

✓ *Le petit déjeuner : 2 situations :*

•Vers 7h30, 8h au plus tard. Manger tranquillement, dans une ambiance calme, prendre le temps. Classiquement je déconseille de lait le jour d'un entraînement intensif et encore moins le jour d'une compétition (car très peu digeste) ; je préfère que le sportif consomme un thé peu infusé ou du café ; pas de café au lait qui est une boisson très peu digeste. Lors de ce petit déjeuner il faut consommer des sucres « lents » c'est à dire qui permettent le maintien plus prolongé du carburant glucidique dans le sang et les muscles ; exemple : pain aux céréales (à faire griller, c'est plus digeste), biscottes aux céréales, avec un peu de confiture ; ou 3 à 5 biscuits « petit déjeuner LU aux céréales complètes » ou des céréales musli ; puis si possible un petit pot de compote de fruits ; et boire 10-15mns plus tard tranquillement un petit verre de jus de fruits.

•Pour les « lève-tard » genre 9h ... (ce qui ne paraît pas souhaitable) il n'y aura pas de petit déjeuner, tu mangeras ton repas d'avant compétition vers 9h30-10h c'est à dire 3 bonnes heures avant le début de la compétition.

✓ *Le repas d'avant compétition :*

***Il doit être terminé 3 bonnes heures (c'est à dire 10h au plus tard dans notre hypothèse d'un début de la compétition à 13h) avant l'horaire de passage; il doit être parfaitement digeste, en particulier il ne doit pas comporter de graisses.***

2 cas de figures :

1. Il est consommé chez toi car tu n'habites pas loin du lieu de la compétition ; nous conseillons de manger tranquillement, de prendre le temps de bien mâcher :

- une assiette de pâtes plutôt cuites « al dente » c'est à dire 7-8 minutes

- une tranche de jambon ou de la volaille (sans la peau), éviter : la viande rouge, les œufs, la charcuterie.
  - une ou 2 biscottes
  - un petit pot de compote de fruits
- Eviter les laitages (peu digestes, ou alors 125 ml de Yop).**

2. Il est consommé dans la voiture pendant le trajet, ou sur place (ça dépend de la durée du déplacement entre ton domicile et le lieu de la compétition) ; là encore manger très tranquillement, cool, en 15 à 20mns, prendre le temps de bien mâcher :

3 possibilités:

- Une salade de pâtes avec peu d'huile, assaisonnement pas trop relevé, avec des carrés de jambon ou de poulet (tester avant quelques entraînements)
- Eventuellement (mais nous ne le conseillons pas trop) : le recours à la prise d'un sandwich est possible; pas de laitage ; terminer par un petit pot de compote de fruits.

**ATTENTION DANGER :** il n'est pas question de consommer même une seule gorgée juste avant de passer sur un des 6 ou 4 agrès : l'estomac doit être VIDE, à toi de gérer le timing ; par contre tu peux rincer un peu la bouche avec une « mini » bouchée d'eau plate.

### Les « grignotages »

À toi d'être très à l'écoute de tes sensations pour bien ressentir la fréquence à laquelle tu dois consommer des apports glucidiques ; en plein hypoglycémie ce sera bien trop tard.

Il s'agit donc de consommer assez régulièrement (toutes les 40 minutes environ mais c'est TOI qui gères cette fréquence) un aliment TRES digeste qui, consommé un petit peu par un petit peu, va permettre de maintenir le niveau du « carburant » glucidique.

Voici quelques choix possibles, mais c'est à TOI de choisir :

- un ou deux biscuit(s) « petit déjeuner LU aux céréales complètes »,
- un ou deux « biscuit(s) roulés taillefine LU à la framboise » (pourquoi taillefine : parce que les grignotages ne doivent contenir aucune graisse ou alors très peu, car la présence de graisses retarde la digestion alors que le muscle « demande » rapidement son apport en sucre),
- une demie ou une barre de nougat,
- une demi-barre de céréales (attention, choisir une variété à moins de 8% de lipides),
- une demie ou une barre de pâte de fruits,
- une demi-tranche de pain d'épices

*Chaque sportif est différent* : certains ont besoin de s'alimenter, d'autres non. Bien sûr il faut gérer le timing des grignotages de sorte de ne pas manger dans les 3-4 minutes qui précèdent le passage sur un agrès : il est logique de consommer un aliment solide plutôt 2-3 minutes après le passage sur un agrès.

### L'hydratation :

Boire tout au long de la journée est essentiel, en particulier pour les sportifs, car la déshydratation, même légère, de l'organisme peut entraîner une diminution de la performance sportive. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire car la sensation de soif est un indicateur d'un mauvais état d'hydratation corporelle.

**Sensation de soif = perte de 10%  
des capacités physiques**

**Voici par exemple, la composition d'une boisson que l'on pourrait consommer durant l'effort.**

- 1 litre de thé
- 1 jus de citron
- 30 à 80 grammes de miel
- 1 pincée de sel

*Rien d'obligatoire, mais nous vous laisserons le soin de préparer vous-même cette boisson !!!*

## CONCLUSION

***Même si le sujet est anxieux avant la compétition et qu'il n'a pas faim, il doit absolument se forcer à manger. L'angoisse peut vider les réserves glycogéniques du sujet.***