



- ▶ Les journées de compétition sont caractéristiques (deux rencontres dans la même journée).
- ▶ Nous avons donc un double objectif, récupérer après le 1er match tout en préparant le 2ème.
- ▶ Ces principes sont complémentaires à un régime alimentaire varié et équilibré, une répartition des prises alimentaires ainsi qu'une adaptation des quantités en fonction de la situation et des besoins de chacun.

Rappel :

- S'hydrater tout au long de la journée. 
- Penser aux délais entre les prises alimentaires et les phases de jeu. 
- Supprimer les produits trop sucrés et trop gras tels que les sodas, pâtisseries, sauces ou fritures.
- Privilégier les aliments et les préparations facilitant la digestion. 

Organiser sa journée :

L'ensemble de ces conseils spécifiques s'intègrent dans une journée type, où il est important de respecter une fréquence et une régularité des prises alimentaires pour être dans un état optimal de forme.

Entre deux rencontres, l'objectif est de réparer les lésions musculaires, de continuer de réhydrater son organisme, de restaurer les stocks en glycogène, vitamines et minéraux afin de récupérer, mais également pour préparer le match suivant.

