

ALIMENTATION

P O U R	<p>Judokas : bien gérer son poids avant la compétition</p> <p>Une compétition se prépare et s'anticipe tout comme la gestion du poids.</p> <p>Une alimentation équilibrée voire au besoin légèrement hypocalorique, vous permettra d'atteindre vos objectifs de poids sans trop de stress.</p>
L E S	<p>Cette planification vous évitera aussi d'avoir recours à des pratiques telles que les régimes draconiens, le sauna, les diurétiques et j'en passe!</p> <p>Ces techniques bien connues chez les judokas s'accompagnent le plus souvent d'une baisse des réserves de glucides(glycogène), qui est le principal carburant des muscles, et d'une déshydratation de l'organisme.</p>
A D U L T E S	<p>Leur effet néfaste sur les performances mais aussi sur la santé de l'athlète, n'est plus à démontrer! Il est en effet très compliqué de restaurer complètement toutes ces réserves entre la pesée et le début des combats.</p> <p>Dans l'idéal, être légèrement sous le poids recherché (la marge de poids sera à définir à l'entraînement) une semaine avant la compétition permettra d'affiner votre préparation au mieux.</p> <p>Avant le début du tournoi, vous pourrez suivre un régime hyperglucidique (riche en glucide) afin d'optimiser vos réserves de glycogène et votre état d'hydratation sans risque de dépasser votre poids limite.</p>

Pour tout le monde

Bien manger les 3 jours avant une compétition de judo pour des réserves d'énergie optimales

Tous vos repas devront contenir une source de glucides, tout en privilégiant les féculents (**PATES** , **RIZ**) plutôt que les glucides simples (.**glucose**, **du fructose (sucre des fruits)**, **du saccharose (sucre de table)**)

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

Fruits et légumes ne devront pas être oubliés, avec une préférence pour les fruits et légumes cuits la veille de la compétition.(**COMPOTES**, **SALADE** , **CRUDITES**, **RATATOUILLE** ..)

L'apport de protéines pourra se faire sous forme de laitages, viandes, poissons, œufs...Les viandes rouges seront à consommer avec modération en préférant les morceaux maigres.

Bien entendu, les viennoiseries, charcuteries et autres plats riches en acides gras de mauvaise qualité seront à éviter au maximum.

Par contre, on peut manger des poissons gras tels que le saumon ou les sardines (1 portion au cours des 3 derniers jours) et utiliser les huiles végétales comme l'huile d'olive, l'huile de colza ou encore de noix pour assaisonner vos plats.

En compétition: un apport glucidique (sucre) et hydrique (eau) régulier pour éviter les baisses de performance.

Une fois la pesée réalisée, il faut apporter régulièrement des glucides ainsi que de l'eau à ton organisme afin qu'il ait l'énergie nécessaire pour l'effort physique que tu vas lui demander.

À privilégier :

EAU, BANANES, PATES, RIZ ...

À éviter :

BARRE DE CEREALES AVEC CHOCOLAT, VIENNOISERIES, SUCRE, GATEAU AU CHOCOLAT

Collation après la pesée du matin :

Le petit déjeuner devra être facile à digérer surtout si les combats ont lieu tôt dans la matinée.

Ses caractéristiques: pauvre en fibres et en lipides, riches en glucides de faible index glycémique, sans aliments épicés.

Il devra être accompagné d'une boisson, en évitant les excitants .

Il sera préférable d'utiliser des fruits cuits plutôt que des jus de fruits qui peuvent être source de remontées acides ou d'irritations des intestins.

Concernant les laitages, il vaut mieux préférer les yaourts au lait, du fait des problèmes d'hyperperméabilité intestinale liée à l'effort.

En attendant le début des compétitions :

Entre la pesée et les combats, vous pouvez boire une boisson d'attente au fructose (par exemple ½ EAU + ½ JUS DE RAISIN NOIR) voire une solution de réhydratation vendue en pharmacie si vous avez utilisé le sauna ou d'autres techniques de sudation.

Si la compétition débute plus de 3 heures après la pesée, vous pourrez compléter votre apport énergétique en mangeant un aliment semi-liquide type «crème déjeuner pour le sport».

Pendant la compétition :

Dès l'échauffement, vous pouvez commencer à boire régulièrement une boisson de l'effort...

Boisson de l'effort

Pour 1 litre de boisson :

- 60 g de sucre de table (4 cuillères à soupe environ)
- 1 grosse pincée de sel
- 1 litre d'eau (non gazeuse ou dégazéfiée)

Si vous souhaitez aromatiser cette boisson énergétique, vous pouvez y ajouter un trait (pour ne pas modifier trop fortement la teneur en glucides) de sirop, de jus de fruit ou d'arôme naturel liquide.

Attention, à ne pas ajouter de sirop ou jus trop acides qui risquent d'entraîner des troubles gastriques.

Bibliographie

Bigard X, Guezennec C-Y. Nutrition du sportif. Masson, 2007

...et ce durant toute la compétition.

Elle devra être consommée fraîche, mais non glacée, par petites gorgées dès que vous en aurez la possibilité.
Essayer d'en consommer au moins ½ litre par heure.

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 (voire la section récupération) et faire une nouvelle collation type petit déjeuner ou aliment semi-liquide.

Si la pause s'avère très longue, vous pouvez même opter pour un mini-repas avec des pâtes ou du riz et un peu de viande blanche, accompagnés d'un dessert type compote ou fruits secs.

La récupération : indispensable lors d'une compétition de judo

La pratique du judo s'accompagne d'une acidification de l'organisme qu'il faut tenter de limiter et d'éliminer pour éviter qu'elle n'entrave les performances.

Dès la fin des combats, il faut donc lutter contre l'acidité musculaire mais également assurer des apports alimentaires qui favoriseront la reconstruction musculaire, permettront de refaire les stocks énergétiques et de compenser les pertes d'eaux et de minéraux.

Pour cela, une boisson de récupération riche en minéraux, en eau, en sucres et en protéines est idéale.

Il est conseillé d'en boire le plus possible dès la fin de l'effort et durant au moins 1 heure.

À défaut de boisson de récupération, 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.
- un milk shake sucré au chocolat

Pour continuer à alcaliniser (lutter contre l'acidité) l'organisme et refaire le plein de glycogène, le diner post-compétitif devra être équilibré, riche en féculents et pauvre en «mauvaises» graisses.

Il devra faire également la part belle aux fruits (crus, cuits ou secs) et légumes ainsi qu'aux protéines, animales si possible. Par ailleurs, vous devrez continuer à bien boire pour restaurer l'équilibre hydrique.

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

Bibliographie : JUDO QUEBEC. Le judo de compétition.

PREPARATION DE LA COMPETITION

La veille de la compétition :

Je prépare mon sac :

- (à partir de benjamin) Mon passeport de judo avec le certificat médical de moins d'un an et au moins 2 timbres de licence (pensez à prendre les 2 passeports l'année où vous en changez) ainsi que la convocation ou la sélection lorsqu'il y en a une
- Mon kimono et mes 2 ceintures : ma ceinture de grade et ma ceinture rouge (pour le 1^{er} combattant appelé). Celles-ci sont parfois fournies par l'organisation
- un survêtement pour me couvrir entre les combats (on se refroidi vite entre les combats),
- Mes Zooris et/ou une paire de basket (cela permet de s'échauffer parfois en dehors du tapis qui lui est occupé par la compétition)
 - Des Chaussettes pour ne pas me refroidir les pieds
- Une Bouteille d'eau ou une gourde (à mon nom de préférence)
 - De quoi se restaurer entre les combats (barre de céréales)
 - une petite pharmacie pour les petits bobos
 - Une serviette pour la douche

Le bon rythme à adopter sur lieu de la compétition :

a) Avant la pesée :

Arrive le plus tôt possible sur le lieu de la compétition (au début des horaires de pesée) pour ne pas dépasser l'heure de fin

b) Avant les combats :

Là encore, adopte les bons réflexes :

- Bois régulièrement avec de l'eau légèrement sucrée
- Alimente toi régulièrement mais en petite quantité : **ÉVITE LES SANDWICHES GRAS**, lourds à digérer.

c) L'échauffement préparatoire à la compétition :

Pour aborder la compétition dans des conditions optimales, tu devras t'échauffer de façon efficace (la durée totale de l'échauffement est d'environ 30 minutes).

Échauffement général : (durée environ 10 minutes)

- Mise en train avec des courses variées (trotter puis accélérer et finir par quelques sprints)
- Mobilisation articulaire (cou, poignets, chevilles), roulades avant et arrière, chutes
- Renforcement musculaire : 1 ou 2 séries de pompes et d'abdominaux
- Étirements musculaires

Échauffement spécifique : (durée environ 15 minutes)

- Uchi Komi statiques sur tes techniques préférées (au moins 5 séries de 10 Uchi Komi)
 - Uchi Komi en déplacement
 - Nage Komi en déplacement
 - Bataille au Kumikata
- Petits randoris debout et au sol

Retour au calme

Entre les combats :

- Observe les caractéristiques de tes futurs adversaires (droitier ?, gaucher ?, son spécial...)
 - Conserve toute son énergie pour les combats à venir, en évitant de se disperser. Reste concentré sur l'avancement de la compétition (savoir si tu passes dans 5 ou dans 4 combats)
 - Recentre toi sur les actions à effectuer lors du combat à venir (saisir la manche de l'adversaire, le tirer à soi, ne pas avancer sur l'adversaire, esquiver rapidement les attaques adverses pour ne pas rester sans son dos, penser aux enchaînements avant / arrière et arrière / avant ...)

Pendant les combats :

Pendant les interruptions de combat, regarde de temps en temps en direction de ton professeur.

Combats au maximum de tes possibilités

Respecte l'arbitre et ton adversaire

Voici quelques conseils pour être dans les meilleures conditions pour gagner...

rien n'est obligatoire

mais s'entraîner, vouloir gagner et ne pas mettre toutes les chances de son côté

ne sert à rien !!!!