

# Récupération après la pesée et entre les combats



Si vous avez perdu > 1.5 à 2kg d'eau (bains chauds, saunas, extra jogging ...)

## RÉCUPÉRATION DES LIQUIDES PERDUS

*Votre corps ne peut pas absorber plus de 1.2 L à 1.5 L de liquides par heure*

*Plus vous êtes déshydraté, plus il sera difficile de vous réhydrater rapidement*

*L'urine est le meilleur indicateur de votre niveau d'hydratation; foncée=buvez!, transparente=OK !*

- ❖ **Boire 500 ml (2 tasses) de boisson énergétique immédiatement après la pesée**
- ❖ Ajoutez des électrolytes à votre boisson
- ❖ Par la suite, buvez une boisson énergétique toutes les 8-10minutes – 200ml à chaque fois (5 grandes gorgées)
- ❖ Ne buvez pas de grandes quantités de liquides d'un seul coup, même si vous avez très soif
- ❖ Limitez le café durant cette période de récupération, un espresso serait un meilleur choix (sans dépasser 2 petites tasses)

## **\*Électrolytes**

*La récupération avec de l'eau seule ou une boisson énergétique risque de ne pas être suffisante*

*> 2kg d'eau perdue = ajoutez un des produit suivant :*

*Note : chaque kg de poids perdu en eau = 600-800mg de sodium et 200-400 mg de potassium*

Nom	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Qté de liquide	Où le trouver
Gastrolyte	500	300	200ml	Pharmacie
Pedialyte (1 bouteille)	300	200	8 oz. 250ml	Pharmacie
Boisson Eload (1 scoop de 30g)	370	100	500ml	Magasin spécialisé Boutique Courir
Capsules Nuun (1)	360	100	500 ml	Internet Magasin spécialisé <a href="http://www.nuun.com">www.nuun.com</a>

## RÉCUPÉRATION DES GLUCIDES ET REPAS PRÉ-COMPÉTITION

1. Calcul facile : 1 g/kg/heure de glucides avant le premier combat
2. Limiter les aliments riches en fibres, vous voulez récupérer rapidement et une absorption rapide d'aliments!
3. Ne consommez pas les aliments solides seuls, combinez-les toujours avec des liquides (eau ou boisson énergétique)

### **Aliments riches en glucides**

- ❖ COMPLEXES - *bagels, céréales, pain aux raisins, gruau, pain baguette, barres de céréales*
- ❖ SIMPLES – *bananes, jus de fruits, fruits secs (dattes, canneberges, figues), raisins frais, confiture, nutella*
- ❖ Lait au chocolat, yogourts faibles en gras (<2%)
- ❖ Substituts de repas et barres substituts (Ensure, Boost)

# Récupération après la pesée et entre les combats



## RÉCHAUFFEMENT

**Durant le réchauffement, continuez de boire et planifiez une collation riche en glucides**

Exemple: Biscuits aux figes Newton (3) ou

1 barre de céréale (Nature Valley Trail mix ou Sucrées-Salées)

+

Boisson énergétique ou jus de fruits dilué avec de l'eau

## ENTRE LES COMBATS – Quelques exemples de choix alimentaires à faire entre les combats :

**Moins de 15 minutes = 30g de glucides**

**(Choisissez surtout des liquides et/ou boissons énergétiques, il n'y a pas suffisamment de temps pour digérer des protéines ou encore, un sandwich)**

- ❖ Boissons énergétiques
- ❖ Jus de fruits dilués
- ❖ Compotes de fruits (Mott's) ou Fruits secs (ex. Canneberges Craisins ou Raisins secs)
- ❖ Biscuits aux figes Newton

**15 minutes à 30 minutes = 45g de glucides**

3	<b>Boisson énergétique</b>	300 ml (1.5 tasse) de Gatorade
2	<b>Fruits ou céréales</b>	2 fruits ou 1 barre de fruit Fruit to Go + 1-2 biscuits aux figes

**30 minutes à 1 heure = 60g de glucides**

2	<b>Fruits</b>	1 banane
2	<b>Pains et céréales</b>	1 tasse de céréales à grignoter ou 2 biscuits aux figes + EAU

**1 heure - 2 heures (plus de temps pour digérer les protéines) = 60g de glucides ou plus**

2	<b>Pains et céréales</b>	2 tranches de pain ou Craquelins faibles en gras et fromage OU une assiette de pâtes
2-3	<b>Viandes</b>	Jambon/dinde/poulet/Singles Kraft en tranches
2	<b>Fruits</b>	1 tasse de jus ou 2 fruits frais ou mélange de noix et de fruits secs (1/2 tasse)
2-3	<b>Boisson énergétique</b>	200 à 300 ml + eau, au moins 500ml

# Récupération après la pesée et entre les combats



## Exemples d'aliments

Quelle quantité pour avoir...

Aliments	30g glucides	45g glucides	60g glucides
Bagel – élevé en glucides	2/3	1	1+1/3
gruau – non cuit	1/2 tasse	3/4 tasse	1 tasse
Biscuits aux figes Newton	2	4	6
1 barre de céréale Nutrigain et cie.	1	1+1/2	2
Honey Nut Cheerios / Shreddies	1 tasse	1+1/2 tasse	2 tasses
Pretzels Rold Gold (Mini Twists) – sodium	25 twists	35 twists	45 twists
Banane – élevée en potassium	1	1+1/2	2
Dattes, petites – élevées en potassium	6	10	15
Nutella (cuillère à table)	2	3	4
Jam (cuillère à table)	2	3	4

Quelle quantité boire pour avoir...

LIQUIDES	30g glucides	45g glucides	60g glucides
Gatorade (6% glucides)	500 ml	750 ml	1 L
Jus d'orange/pommes (12% glucides)	1 tasse	1+1/2 tasse	2 tasses
Chocolat au lait	1+1/4 tasse	1+3/4 tasse	2+1/2 tasses

# Le protocole de réchauffement

Le réchauffement est la première étape du succès durant une journée de compétition. Les athlètes doivent utiliser le réchauffement comme outil de préparation pour la journée devant eux. De plus, le réchauffement aide l'athlète physiquement et mentalement.

Le réchauffement doit être intense et résolu. Les athlètes doivent pousser leur corps jusqu'à un certain niveau pour qu'ils puissent donner leur 100% une fois rendu sur le tapis. Le réchauffement doit être plus intense que n'importe quel autre combat de la compétition. C'est important d'avoir assez de repos entre le réchauffement et le premier combat.

- A) Les athlètes et les entraîneurs doivent déterminer les partenaires de réchauffement de leurs athlètes avant la compétition ou bien avant la pesée. Les athlètes doivent décider quand ils vont se réchauffer en fonction de l'heure de leur premier combat ainsi que la disponibilité de leur partenaire et le lieu de réchauffement.
- B) Les athlètes doivent penser à eux-mêmes avant tout durant la compétition. Ils doivent trouver un partenaire qui est prêt à travailler avec eux. Ne planifier pas autour l'horaire de l'autre; travailler ensemble pour décider ce que vous allez faire avant de commencer le réchauffement.
- C) Les athlètes doivent parler avec le thérapeute en ce concerne le meilleur temps pour se faire traiter avant de commencer le réchauffement. Ceci est très important, car le thérapeute va avoir plusieurs athlètes en charge la journée même de la compétition.
- D) Les athlètes doivent se rendre sur le site de la compétition au moins une heure et quart avant le début de leur premier match.
- E) Les athlètes doivent commencer leur réchauffement 50 minutes avant leur premier match :
  - 10 min : de course, de sprint et d'étirements
  - 10-15 min : de newaza – uchi-komi, exercices et randori
  - 15-20 min : de tachi-waza – uchi-komi, prises, projections et exercices de tactique
  - 15-25 min : repos et concentration avant le match
- F) Entre les combats, les athlètes doivent utiliser le repos actif pour récupérer de leurs combats et pour se préparer pour les matchs à venir (en marchant et en restant actif). Les athlètes doivent continuer à bouger et garder l'œil sur la compétition de leur catégorie de poids. Il est essentiel que les athlètes demeurent positifs et concentrés pendant la compétition. Ils doivent également développer des tactiques pour leur prochain combat.
- G) Les athlètes doivent essayer d'avoir des pensées positives ainsi que des mots ou des phrases inspirantes pour créer de l'énergie et ils doivent également essayer d'éviter toute pensée négative avant leurs combats. Les athlètes doivent être positifs à 100% dans leur croyance qu'ils peuvent gagner le match avant même d'embarquer sur le tapis.
- H) S'il y a une longue pause entre les matchs préliminaires, le repêchage et les finales, les athlètes vont être obligés de faire un plus petit réchauffement en préparation pour leur prochain combat. Ces réchauffements doivent être intenses et concentrés sur les tactiques spécifiques qui vont être utilisées étant donné que l'athlète connaît son adversaire.
- I) Toujours se grouper avec les membres de l'équipe et prendre une place au milieu du site de compétition pour l'esprit d'équipe, la bonne vision et la facilité du déplacement.