



## SAVIEZ-VOUS ?

La déshydratation nuit aux capacités d'exercice, à l'exécution des habiletés et à la prise de décisions, et peut ainsi avoir un effet négatif considérable sur la performance au soccer. La réhydratation complète prend de 24 à 48 heures !



## Faites le plein d'énergie sur le terrain de soccer !

Dans un match de soccer, les joueurs ou joueuses utilisent généralement les filières énergétiques aérobie et anaérobie, car ils parcourent des distances en courant et les entrecoupent de courses de vitesse et de changements de directions. Pour obtenir une performance optimale dans ce sport, il est donc crucial de faire un plein d'énergie approprié avant les matchs et les séances d'entraînement.

### Une alimentation adéquate au soccer donne :

- une énergie soutenue, à l'aide d'aliments et de liquides qui sont riches en glucides, fournissent une quantité adéquate de protéines et sont faibles en matières grasses et en fibres;
- de la concentration d'esprit pour l'exécution des meilleures techniques et habiletés sur la patinoire;
- une hydratation et un équilibre électrolytique adéquats;
- suffisamment d'énergie et de nutriments pour la récupération et la préparation en vue de la séance d'entraînement ou le match suivants.

### Faites le plein d'énergie avant les matchs :

Des études montrent que les joueurs ou joueuses de soccer peuvent utiliser en un seul match jusqu'à 90 % des réserves de glycogène musculaire qu'ils ont dans les jambes, ce qui les fatigue vite et réduit leurs vitesses de course.

- Le fait d'avoir une alimentation à forte teneur en glucides 24 heures avant un match permet aux joueurs ou aux joueuses de soccer de reconstituer leurs réserves d'énergie.
- La consommation de glucides supplémentaires pendant les jours précédant un match assurera aux joueurs ou aux joueuses de soccer l'obtention de leur meilleure performance.
- Jetez un coup d'œil au tableau de la page suivante pour savoir quelles simples collations il faut avoir sous la main à la mi-temps et quels types de repas santé riches en glucides il faut prendre avant un match.

### Les liquides

Les joueurs ou joueuses de soccer ont souvent besoin de plus de liquide que d'autres athlètes en raison de la forte intensité de leur style de jeu « arrêt-départ » et des possibilités limitées qu'ils ont de boire pendant un match. Pour faire en sorte qu'ils aient une hydratation adéquate, suivez les lignes directrices suivantes :

- Optimisez les pauses et encouragez la consommation de liquide pendant les interruptions de jeu officielles et non officielles (par exemple, un arrêt du ballon et un arrêt sur blessure);
- Commencez les séances d'entraînement et les matchs en étant hydratés ou hydratées pour éviter une baisse de performance à cause d'une déshydratation excessive et pour fournir à votre corps des glucides et des électrolytes pendant les séances d'entraînement prolongées;
  - ▶ essayez de prendre des boissons contenant des glucides (par exemple, des boissons pour sportifs et sportives) afin qu'elles vous aident à remplacer les liquides, électrolytes et réserves d'énergie perdus.
- Consommation de liquide recommandée par jour :
  - ▶ perte de liquide = poids avant - poids après;
  - ▶ visez à boire 1,5 l de liquide par kilogramme de poids perdu.\*
- Sachez que la soif n'est pas un bon indicateur des besoins en liquide du corps; un joueur ou une joueuse de soccer peuvent être très déshydratés avant d'avoir soif;
- Quand il fait chaud, il peut s'avérer nécessaire de consommer plus de liquide que d'habitude. Gardez des liquides frais et rafraîchissants à portée de la main pour boire pendant les interruptions et en sortant du terrain.

\*La quantité réelle de liquide requise dépendra du taux de transpiration de chaque joueur ou joueuse.



## Aliments riches en glucides à prendre avant ou après les parties

- 800 ml de boisson pour sportifs et sportives
- 3 morceaux de fruits, de taille moyenne
- 1 baguet de taille moyenne
- 2 crêpes avec du sirop d'érable
- 2 barres de muesli ou de céréales (voyez la recette ci-après)
- 1 tasse de yogourt avec 1 tasse de fruits
- 1 tasse de céréales Granola faibles en gras avec 1 tasse de lait à faible teneur en matière grasse
- De 250 à 350 ml de frappé aux fruits
- 1 sandwich au beurre d'arachide et à la confiture



## Exemples de collations riches en glucides à prendre pendant les temps d'arrêt

- Des fruits frais, congelés, en conserve ou secs et des barres aux fruits
- Des jus de fruits ou de légumes à 100 %
- Gels ou boissons pour sportifs et sportives
- Céréales sèches (muesli, Granola faibles en gras ou Shreddies)
- Barres Granola, de céréales ou pour sportifs et sportives
- Bretzels
- Petits déjeuners instantanés ou boissons substitués de repas (c.-à.-d. Boost ou Ensure)

## Barres énergétiques maison faciles à faire

### Ingrédients :

1,25 tasse d'eau  
3 cuillerées à table de sirop de maïs  
4 lb de préparation pour muffins à faible teneur en matières grasses

1 tasse de raisins secs (ou de canneberges sèches, de dattes hachées, d'abricots hachés, etc.)  
1/2 tasse de graines de tournesol (ou d'amandes)  
1/2 tasse de noix de coco râpée non sucrée  
1 cuillerée à table de cannelle

### Mode de préparation :

1. Préchauffez le four à 325 °F. Dans un grand bol, mélangez ensemble l'eau, le sirop de maïs et la préparation pour muffins jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Ajoutez au mélange les raisins secs, les graines de tournesol et la cannelle.
3. Placez du papier sulfurisé sur une plaque à biscuits et étendez le mélange uniformément sur le papier.
4. Placez une feuille de papier sulfurisé sur le dessus du mélange et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez le mélange à 1 pouce d'épaisseur.
5. Enlevez la feuille de papier qui se trouve sur le dessus et faites cuire le mélange au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit brun doré.
6. Laissez refroidir le mélange sur la plaque à biscuits pendant 45 minutes, puis retournez-le et enlevez le papier. Coupez le mélange en 32 barres.

Recette extraite de PowerFUEL Food, ouvrage de Dufour, A. (octobre 2012).

