



Pendant les tournois de badminton, les temps de match sont de 30 à 40min, les temps de repos de 20 à 40 minutes. Les muscles puisent dans les réserves de sucres rapides (glycogène).  
Voici quelques conseils pour performer !!!

### 3 jours avant la compétition :

On cherchera à :

- ✚ Surcharger les stocks de glycogène pour ne pas en manquer le jour J.
- ✚ Éviter une perte trop importante de glycogène entre les entraînements.

#### Au petit-déjeuner :

Pain ou céréales + matière grasse et / ou produit sucré  
Boisson + 1 fruit + 1 produit laitier.



#### Au déjeuner, 4 à 5h après le petit-déjeuner :

Entrée de légumes  
Plat principal : viande blanche ou poisson + légumes + sucres lents (féculents ou pain)  
Dessert : fruit + laitage



#### Les jours d'entraînement, 1h avant l'entraînement :

Compote sans sucre ajouté ou jus de fruit 100% pur jus  
Pain + miel ou confiture  
Boisson.

Si pas le temps, manger 1 ou 2 barres de céréales justes avant l'entraînement en buvant de l'eau.

#### Au dîner :

Entrée : légumes ou potage  
Plat principal : viande blanche ou œuf + légumes + pomme de terre ou pâtes complètes ou riz complets + pain.  
Dessert : fruit ou salade de fruits ou compote sans sucre

## Le jour J

L'objectif sera :

- ✚ De disposer d'un stock de glycogène suffisant avant le début de la compétition.
- ✚ De fournir l'énergie nécessaire aux efforts physiques tout au long de la journée (Pour éviter : hypoglycémie, baisse de tonus, baisse de la concentration, baisse de la performance).
- ✚ D'anticiper la récupération et éviter le catabolisme musculaire (crampes, fatigue, douleurs).

Le petit-déjeuner : 3h avant le début de la compétition.

*Un produit laitier* : fromage, yaourt, fromage blanc 20%, lait demi-écrémé.

*Un sucre lent* : pain complet, muesli, céréales complètes, biscottes complètes, pain aux céréales...

*Matières grasses* : noisette de beurre ou de margarine.

*Une portion de fruit* : compote, jus de fruit 100% pur jus, fruit frais.

*Un sucre rapide* : confiture, miel.

*Une boisson sucrée ou non*



Boissons : eau ou **boisson de l'effort\*** toutes les 30 min avant le premier match.

Immédiatement après la première épreuve, veiller à bien boire ½ litre d'eau minéralisée. Puis toutes les 15 minutes 100 à 200ml.

Puis 30 minutes après le premier match, reprendre un petit déjeuner ou une collation en adaptant les quantités en fonction du temps alloué avant le début de la compétition suivante (plus ou moins léger et liquide).

Puis à nouveau boire à chaque fin de match au moins 500ml d'eau.

**\*Boisson de l'effort = 1L d'eau avec 40g de sucre et 0.5g de sel**

Pendant les temps morts 

Manger peu mais souvent : fruits secs, barre de céréales (1 h d'arrêt)

Sandwich avec peu de matière grasse, semoule au lait ou riz au lait (2 h d'arrêt)

Repas complet (pause de 3h)

A éviter :

Les frites ? .... À la fin de journée pour le plaisir.

Les barres chocolatées ? ..... Grasses et sucrées, elles ralentissent la digestion et peuvent provoquer des alourdissements gastriques.

Pour des plus amples renseignements et pour personnaliser votre alimentation ou celle de vos enfants compétiteurs, n'hésitez pas à me contacter.