

# Quoi manger avant un match ?

- Il y aura deux types d'alimentation avant un match. Cela dépendra des heures auxquelles le match se déroule.

## Si possible 4h avant (repas)

Glucides complexes (féculents ou céréales).

On évitera les graisses et les aliments risquant de ballonner (choux...).

Exemple de repas : une ration de riz ou de pâtes, un peu de jambon cuit ou un yaourt et un jus de fruit.



## Sinon 1h30 avant (collation)

- Ex : bol de lait avec muesli aux noix et jus de fruit.
- Fromage blanc, banane, pain complet avec du miel.



conseils

À emporter avec soi :

Il est important que ce soit quelque chose de rapide et digeste.

- Barre de céréale
- Yaourt à boire
- Banane/pomme
- Compote

À éviter de consommer dans les deux heures avant :

- Les aliments riches en protéines et lipides car ils sont plus lents à digérer.
- Les aliments riches en fibres car ils peuvent créer des troubles digestifs pendant l'effort.

