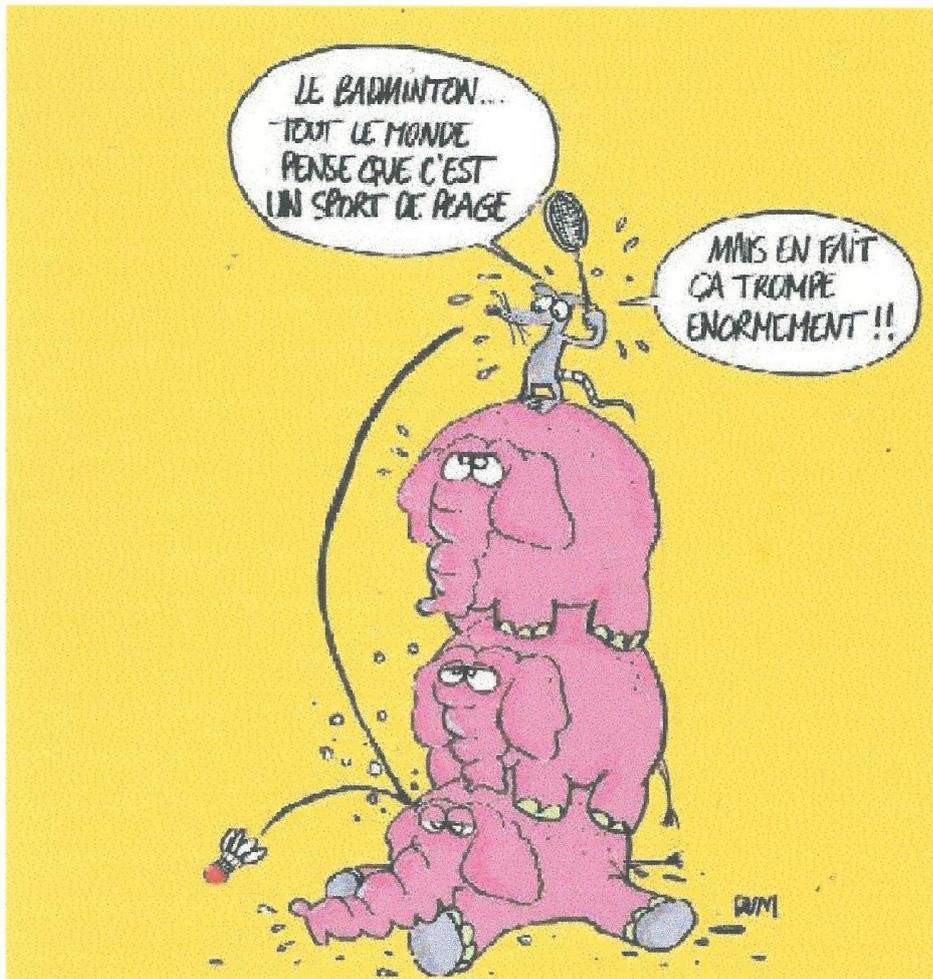


BADMINTON



BADMINTON

- Comment s'alimenter avant une compétition ?

- Comment s'alimenter pendant une compétition ?

- L'échauffement avant une compétition ou avant un entraînement.

- Attitude entre les matchs et pendant l'entraînement.

- A la fin de la compétition ou de l'entraînement.

- Les accidents sont-ils inévitables ?

- Divers



Comment s'alimenter avant une compétition

L'hygiène alimentaire fait partie intégrante de l'entraînement d'un sportif.

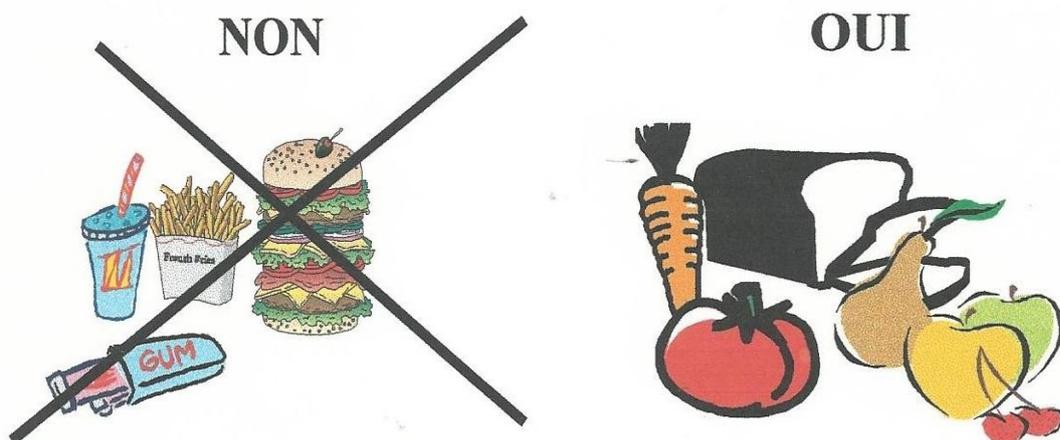
La performance du joueur dépendra de la rigueur dans la surveillance de l'alimentation. Toutefois, il existe des règles incontournables en matière de diététique sportive.

Les repas doivent avoir pour but d'aider l'athlète à emmagasiner les sucres lents (glucides) en vue de préparer les journées de compétition à venir. Voici quelques exemples d'aliments de type « sucres lents » :

Produits farineux : pain, riz, pâtes, semoule, céréales

Crudités : légumes (pomme de terre, carotte ...) ou fruits.

Il est important de bien respecter les 3 repas par jour, à des heures précises et bien réparties, et surtout éviter les produits à « sucres rapides » (pâtisserie industrielle, bonbons, fast-food, coca) qui sont de véritables drogues pour certains sportifs.



Quelques règles de base :

- Consommer des féculents à chaque repas (glucide à absorption lente).
- Remplacer si possible la viande par le poisson.
- Si vous manquez de temps pour déjeuner, consommer de préférence : tomate, œuf dur, jambon, pain, fromage, yaourt, fruit, carotte crue....
- Eviter de « grignoter » entre les repas (bonbons, chewing-gum, sucrerie, biscuits apéritifs....)
- Manger lentement et bien mâcher
- Boire au moins 1,5 litres d'eau minérale par jour, éviter les boissons sucrées et gazeuses
- Saler modérément les plats

Comment s'alimenter pendant une compétition

Il y a 2 erreurs d'alimentation à ne pas commettre pendant les journées de compétition, erreurs à l'opposé l'une de l'autre souvent à l'origine d'une mauvaise prestation voir une contre performance.

- Hypoglycémie : le joueur ne s'alimente pas assez ce qui provoque un malaise sur le terrain. Il manque de glucides qui sont les carburants indispensables pour le fonctionnement de ses muscles.



- Crampes d'estomac, vomissements : le joueur a pris un repas trop rapproché de son match et l'exercice musculaire perturbe sa digestion.

Les joueurs doivent faire particulièrement attention à bien s'alimenter pendant la compétition et la prise de repas doit se faire dans de bonnes conditions psychologiques : en dehors de la salle avec une période de repos au calme après le repas pour faciliter la digestion.

❖ Le petit déjeuner

- Le petit déjeuner doit être copieux et se prendre de préférence 2 heures avant le début du match.
- Thé ou café
- Céréales avec lait
- Jambon ou œuf
- Pain ou biscotte avec beurre et confiture
- Fruit ou yaourt

❖ Le déjeuner

Si le joueur dispose d'une longue période (3 à 4 heures) avant son match de l'après-midi, il peut prendre un déjeuner ressemblant à un repas type :

- Un hors d'œuvre avec un peu d'huile et de citron afin d'exciter les sécrétions gastriques.
- Une viande grillée ou rôtie accompagnée de légumes verts ou pomme de terre ou riz, avec pain



- Fromage à pâte dure ou yaourt
- Fruit ou compote

❖ Les rations d'attente

Le stress de la compétition provoque souvent une sensation de faim, voire même de malaise, d'autant plus renforcé que l'attente est prolongée. Pour cela, il est conseillé de prendre, toutes les heures ou ½ heures, des petites collations qui peuvent être des portions de sandwich, des barres chocolatées ou un fruit mûr (banane, pomme)

❖ Boire pendant l'effort

Il est indispensable de boire, en petite quantité, tout au long de l'effort pour compenser les pertes d'eaux liées à la transpiration et à l'évaporation au niveau de la peau, sinon les conséquences deviendront vite néfastes : douleurs musculaires, crampes, claquage

Tout ceci est valable lors de l'entraînement, il ne faut pas arriver avec un couscous dans l'estomac....

Echauffement avant une compétition ou avant un entraînement

Un bon échauffement permet d'avoir une bonne disposition physique et mentale pour le match. Voici un schéma d'échauffement type en 3 phases :

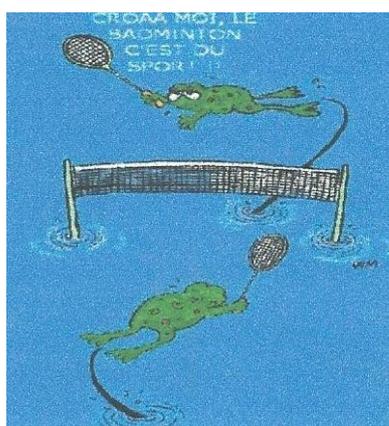
- Phase 1 : jogging lent, sautiellement pendant 10 à 15 minutes, juste pour réveiller les muscles.



- Phase 2 : mouvements d'échauffement du corps (cou, bras, dos, jambe, pied). Un conseil : commencer toujours des pieds jusqu'à la tête ou inversement, pour ne rien oublier.
- Phase 3 : Echauffement vitesse, résistance... avec des répétitions de sprints rapides sur une courte distance (50-60m) avec récupération en trotinant. Terminer par des étirements complets de tous les muscles.

Quelques conseils pratiques :

- Il faut être couvert au début de l'échauffement et ne se dévêtir qu'à l'approche de la compétition. Entrer sur le terrain en légère sudation est un indice intéressant pour le pratiquant. Il ne faut pas attendre plus de quelques minutes entre la fin de l'échauffement et le début de la compétition.
- Le pratiquant âgé doit, d'une façon générale, s'échauffer plus longtemps et plus progressivement que le pratiquant jeune.
- L'échauffement le matin doit être plus long que celui réalisé l'après-midi pour réveiller tous les muscles non ou très peu sollicités pendant le sommeil.

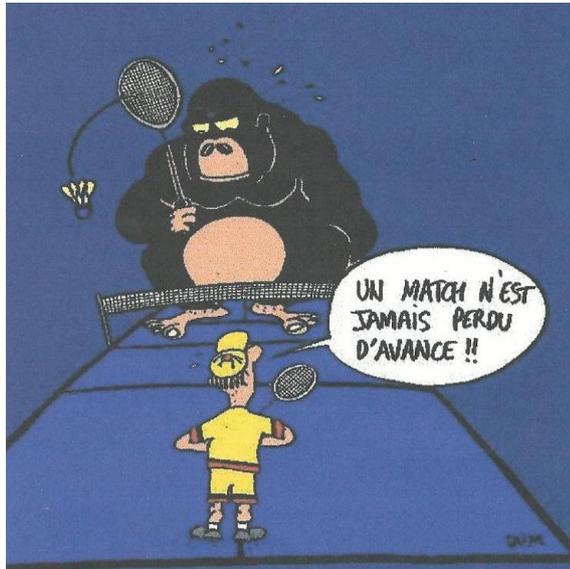


Attitude entre les matchs et pendant l'entraînement

Entre les matchs, au lieu d'aller vanter vos exploits ou vous lamentez, pensez à :

- Vous changez (tee-shirt, sous-vêtement, short, survêtement, chaussettes....) pour ne pas attraper froid.
- Faire quelques exercices d'assouplissement, d'étirements pour éviter les courbatures musculaires.
- Vous préparez au prochain match (quelquefois, c'est dans la demi-heure qui suit !) en vous alimentant en boisson énergétique et en sucre (fruits, gâteaux, chocolat....)
- Faire un point avec votre entraîneur sur les défauts et les tactiques utilisés. Demandez- lui conseils pour le prochain match.
- Prendre une bonne douche chaude qui permettra aussi bien de détendre vos muscles. A condition que votre prochain match soit dans plus d'une heure.
- Si vous disposez d'une longue période de repos, recommencez toutes les phases d'échauffement.





Pendant l'entraînement :

- Si l'entraînement dure toute une journée, pensez à vous changer (tee-shirt, chaussettes, sous-vêtements....)
- Boire en petite quantité régulièrement
- Manger des fruits, des barres de céréales....
- Et surtout écouter votre entraîneur.