

## Le régime glucidique

Les glucides représentent un apport important, certes de courte durée, de combustibles pour l'activité physique. Ils doivent être renouvelés chaque jour par une alimentation riche en sucres. Le régime alimentaire du joueur doit assurer un apport suffisant en glucides afin de procurer une réserve d'énergie correspondant à son programme d'entraînement et de permettre aux muscles d'être réapprovisionnés en glycogène entre chaque séance d'exercices. Certes, l'on peut calculer le taux optimal en glucides en fonction de la base de la taille du joueur et de la charge du programme d'entraînement (voir tableau ci-dessous). Cependant, les besoins réels varient d'un individu à l'autre et doivent être calculés en fonction de l'ensemble des besoins énergétiques et des objectifs spécifiques prévus par l'entraînement. Il est important de connaître la performance du joueur lors des entraînements et des matches afin de détecter suffisamment tôt tout problème éventuel au niveau de l'apport d'énergie.

### Conseils pour le choix des aliments et des boissons glucidiques et pour une récupération du glycogène optimisée

Lorsque la période entre les séances d'entraînement ne dépasse pas 8 heures (comme en pré-saison pour les joueurs de haut niveau), l'absorption d'hydrates de carbone, sous forme liquide ou solide, doit être effectuée dès que possible après la première séance d'entraînement afin d'optimiser la réelle période de récupération.

### Taux de référence en termes d'apport en glucides

Récupération immédiate après l'exercice (0-4 heures) : environ 1 g par kg du poids corporel du joueur et par heure, par intervalles rapprochés

Récupération quotidienne après une séance d'exercices d'une durée modérée et de faible intensité : 5-7 gr par kg du poids corporel par jour

Récupération après une séance d'exercices de intensité moyenne (pré-saison) à forte (préparation d'un match) : 7-10 g par kg du poids corporel par jour

Au cours de périodes de récupération plus longues (24 heures), il n'apparaît pas indispensable de structurer et de programmer les repas et les collations riches en hydrates de carbone. Chaque joueur peut ainsi les organiser à son gré. L'absorption des hydrates de carbone sous forme liquide ou solide ne joue aucun rôle dans la synthèse du glycogène. Etant donné la quantité considérable de glucides à consommer, il convient de répartir l'absorption d'aliments dont la teneur en glucides est élevée sur 24 heures.

Il s'avère également judicieux de choisir des nutriments riches en glucides et de compléter les repas et collations de récupération par d'autres aliments afin de permettre un bon apport en protéines et autres nutriments. Ces nutriments favorisent la récupération et, comme c'est le cas des protéines, ils peuvent permettre un réapprovisionnement supplémentaire des réserves en glycogène lorsque l'apport en glucides est insuffisant ou lorsque les collations sont rares.

Les aliments et les boissons riches en glucides dont l'indice glucidique (IG) est modéré à élevé mettent immédiatement à disposition des glucides pour la synthèse de glycogène. Ces aliments doivent constituer l'élément principal des repas de récupération.

L'apport adéquat d'énergie est également important pour permettre au corps de reconstituer de manière optimale ses réserves en glycogène ; les restrictions alimentaires de certains joueurs, en particulier de certaines joueuses, rendent difficile voire impossible l'approvisionnement du corps en glucides ainsi que la reconstitution des réserves de glycogène.

### Remarque

L'apport de glucides ne doit pas dépendre de pourcentages d'apport énergétique global dans un régime. Ces recommandations sont contraignantes pour les patients et ne correspondent aux besoins d'énergie absolus des muscles.

### Exemples d'aliments présentant un indice glucidique modéré/élevé

La plupart des céréales prises au petit-déjeuner  
La plupart des types de riz  
Pain blanc et complet  
Boissons sportives et sodas  
Sucre, confiture et miel  
Pomme de terre  
Fruits exotiques et jus

### Exemples d'associations d'aliments riches en nutriments glucidiques

Céréales de petit-déjeuner avec lait  
Yaourt aromatisé  
Pâtes de fruits ou compléments d'aliments liquides  
Sandwich avec viande et salade  
Riz ou pâtes légèrement frits

