

## Exemple de plan nutritionnel

C'est maintenant un fait accepté que la nutrition joue un rôle essentiel dans la performance d'un joueur de rugby et que ses besoins sont différents des autres sportifs. Un Plan nutritionnel fait plus que seulement optimiser les niveaux énergétiques pour l'entraîneur et la compétition.

Comme les exercices de musculation ou de vitesse, un Plan nutritionnel se base sur des objectifs et des buts et est modulé en vue de résultats spécifiques. Les domaines à considérer dans le cadre de votre Plan nutritionnel comprennent les points suivants :

### 1. Apport énergétique

Les hydrates de carbone représentent la source d'énergie la plus facilement disponible pour les joueurs de rugby et devrait former la majeure partie de votre consommation calorifique. Les directives pour les repas d'avant match comprennent :

- manger un plat de résistance au moins 3 heures avant le coup d'envoi, riche en hydrates de carbone avec une petite source de protéines
- un petit snack comme une pomme 90 minutes avant le coup d'envoi
- éviter des aliments avec trop de protéines et de matières grasses boire beaucoup
- tester les aliments dans le cadre des entraînements pour voir lesquels vous conviennent le mieux

Consommer essentiellement des aliments à index glycémique moyen avant l'entraînement et les matches, comme par ex. du porridge et des aliments à index glycémique élevé immédiatement après un match comme par ex. des bananes, pain avec miel.

### 2. Construction et réparation

Du fait de la nature du rugby, sport de contact, et le besoin important de force et puissance physiques, les joueurs doivent avoir une consommation plus de protéines que les personnes normales. L'augmentation de la masse musculaire dépend d'un haut niveau de protéines mais exige également de l'énergie provenant d'autres substances nutritives (graisses et hydrates de carbone) pour un bon équilibre énergétique.

#### Trop nerveux pour manger ?

Certains joueurs ont du mal à manger normalement avant un match. Ces joueurs devraient manger des choses qu'ils aiment et peut-être prendre un petit déjeuner plus copieux s'ils savent qu'ils auront du mal à manger à l'approche du match. Une sorte de milk-shake énergétique peut être une bonne option pour ces joueurs.

### 3. Réapprovisionnement

Dans les 30-40 minutes qui suivent la fin du match, le joueur devrait se réapprovisionner en hydrates de carbone, compenser la perte de fluides et d'électrolyte (voir des exemples de snacks de récupération ci-dessous). Une petite quantité de protéines devrait également être consommée.

#### Exemples de snacks de récupération

Choisir 1-2 options à partir de la liste suivante. Chaque snack de « récupération » post exercices fournit ~50g d'hydrates de carbone +>10g de protéines :

- 250-350 ml : boisson énergétique + carbohydrate energy drink + 250 ml : repas supplément liquide
- 200-300 ml : milk-shake/smoothie aux fruits
- 250 ml : yoghourt aux fruits sans matières grasses ou 1 yoghourt à boire (350 ml)
- 200 ml (1 verre) yoghourt à boire + 1 barre énergétique sans matières grasses
- Sandwich au fromage allégé/cottage cheese/viande maigre froide/poulet + 1 fruit
- Bol de céréales allégées avec du lait écrémé
- 2 petits sachets de pretzels + 250 ml de yoghourt allégé