

• L'alimentation

« Une alimentation bien réglée et une bonne hygiène de vie sont deux conditions indispensables à la préparation aux compétitions et à la réussite sportive. »

Les besoins de l'escrimeur sont très importants en raison de la durée des compétitions et de l'intensité des efforts fournis.

Au quotidien

Ta nourriture doit être variée et équilibrée car ton corps a besoin de :

- glucides (sucre) ;
- protéines (viande) ;
- lipides (graisse) ;
- eau ;
- sels minéraux ;
- oligo-éléments.

Il faut répartir les repas dans la journée en évitant d'en sauter un et insister sur le petit déjeuner qui se situe après une période de jeûne (le sommeil). Respecter le rythme des repas.

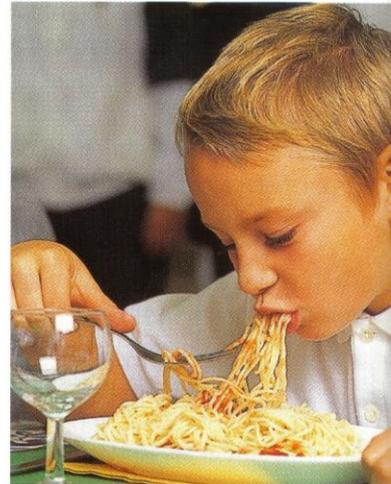
En compétition

Avant :

- nécessité de prévoir pendant 2 ou 3 jours l'absorption de sucres lents (pâtes, riz) ;
 - la veille, faire un dîner équilibré et de digestion facile afin d'emmagasiner le maximum d'énergie ;
- le jour de l'épreuve, un petit déjeuner copieux doit être pris au moins 3 heures avant le premier assaut.

Pendant :

- entre chaque tour de poules, pense à t'hydrater ; mange des fruits secs, des barres énergétiques, du chocolat ;
- il existe souvent 1 heure de battement, entre 2 épreuves. Il est important d'en profiter pour se réalimenter.



Après :

- boire même si on n'a pas soif et manger légèrement ;
- reprendre l'alimentation normale le lendemain.

Il est rappelé que la cigarette et l'alcool sont vivement déconseillés, car ils sont facteurs de risques après l'effort.