

COMMENT SE NOURRIR POUR MIEUX PERFORMER AU HOCKEY

Le corps humain est une machine très complexe, la seule machine qui n'est pas tout à fait comprise par tout le monde; c'est pourquoi, il devient important d'apprendre à connaître son corps pour apprivoiser ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour chacun.

- Ø Une bonne alimentation va non seulement te permettre de devenir un meilleur athlète mais va également promouvoir une vie saine et prolongée.
- Ø Il faut toujours garder en tête que même si quelqu'un travaille très fort pendant l'entraînement, il sera impossible de performer à son plein potentiel si l'alimentation n'est pas adéquate.
- Ø Quand tu te prépares pour une partie de hockey il y a un temps précis pour manger des aliments qui vont t'aider à performer.

NUTRITION

Six nutriments permis provenant des quatre groupes alimentaires sont essentiels pour une santé saine et pour améliorer tes performances sportives.

Glucides :

- Ø Les glucides sont la source principale d'énergie pour le hockey.
- Ø Les glucides complexes, proviennent des produits de grain (pain et céréale) et des fruits et légumes.
- Ø Les glucides simples, proviennent du sucre et du miel (barre de chocolat).
- Ø On encourage les athlètes à manger plus de 65% de la totalité de leurs calories en glucides.

Gras :

- Ø Le gras a également quelques effets positifs sur notre corps comme : le protéger dans les impacts (mise en échec) et produire de l'énergie quand on fait un effort maximal. (marche, jogging et entre les présences sur la glace)
- Ø Un taux de gras trop élevé, peut par contre être néfaste sur la santé et diminuer la capacité des mouvements.
- Ø Un jeune athlète peut manger entre 20 et 30% de la totalité de ses calories en gras.
- Ø N.B.: Mauvais gras : Gras Saturé.

Protéines :

- Ø La fonction première de la protéine est de réparer et construire les tissus musculaires.

- Ø Elle est également utilisée comme source d'énergie si les glucides sont épuisés.
- Ø Un jeune athlète peut manger entre 15 et 20% de la totalité de ses calories en protéine.
- Ø ***Un excès de protéines ne te permettra pas de devenir plus fort, il sera seulement emmagasiné et se transformera en gras inutile.
- Ø Les bons choix de protéines : blanc d'œuf, pois, lentille, poisson, poulet, dinde, bœuf haché maigre, lait et fromage faible en gras.

Vitamines et Minéraux :

- Ø Les vitamines et minéraux ne sont pas une source d'énergie mais aident à la production d'énergie.
- Ø Les vitamines régularisent la fonction du corps.
- Ø Une alimentation bien équilibrée suffira amplement à procurer toutes les vitamines et minéraux dont tu as besoin.
- Ø ***Noter bien qu'un excès de vitamine et minéraux ne produira pas plus d'énergie, n'augmentera pas la force musculaire, l'endurance et ne préviendra pas la maladie.

Eau :

- Ø L'eau fait partie de 50% de notre masse corporelle et est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps.
- Ø L'eau aide à régulariser la température de notre corps, elle aide
- Ø à la production d'énergie, augmente la masse musculaire et achemine les nutriments aux parties du corps selon les besoins.

Glucide : Le maître de l'énergie

- Ø Les glucides sont l'énergie préférée pour les sports intenses comme le hockey. Patiner, courir, mise en échec ont tous un point en commun, ils consomment des glucides.
- Ø Parce qu'il est très difficile d'emmagasiner les glucides, un apport en glucide est nécessaire à tout les repas.
- Ø Gardez en tête que si vous sentez que vos jambes sont fatiguées, c'est signe que vous manquez de glycogène (glucide).
- Ø Si vous avez une partie de hockey le vendredi, il est très important de bien consommer des glucides le mercredi et le jeudi.
- Ø ***Bon choix de glucides : Produit de grain, spaghetti, pain de blé entier, bagel, riz, miel. Légume - pomme de terre, blé dinde, pois. Fruit - raisin, banane, orange, ananas.

LE REPAS D'AVANT PARTIE:

- Ø Quatre à cinq heures avant le début de la partie, mangez un repas élevé en glucide et faible en protéine et matière grasse. Les glucides vont te permettre d'emmagasiner de l'énergie et sera plus facile à digérer que les aliments élevés en gras et protéine.
- Ø Gardez en tête que si votre repas n'est pas digéré, celui-ci ne sera pas utile comme source d'énergie.
- Ø Si nécessaire, une collation peut être consommée une heure et demi à deux heures avant la partie. Elle suffira à calmer la faim et donner un peu plus d'énergie pour la partie.
- Ø Une bonne collation devrait contenir des aliments comme: yogourt, jus de fruit, banane, bagel, et céréale.
SURTOUT DÉFENSE de manger une barre de chocolat une heure avant la partie, cela donne un effet très néfaste sur tes performances.

Nutrition pendant la partie

- Ø Boire un liquide qui contient des glucides pendant la partie devrait aider à assurer assez d'énergie pendant toute la partie. (Gatorade, Powerade, eau)
- Ø Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, il sera déjà trop tard!!!

Nutrition après la partie

- Ø Remplacez le liquide perdu: pour chaque livre de perdue, vous devez boire deux tasses de liquide.
- Ø ***Les glucides après la partie sont aussi nécessaires que les glucides mangés avant la partie si on joue le lendemain.
- Ø Immédiatement après la partie ou entraînement, nous bénéficions de 20 minutes où les muscles sont les plus réceptifs et ont besoin d'être nourris!
- Ø Profitez de ces 20 minutes pour boire un jus et manger une banane, bagel, raisin...
- Ø *** De retour à la maison profites-en pour manger un repas riche en glucide, protéine, fruit, et légume. Bois beaucoup d'eau!!! Exemple : Spaghetti avec sauce, petite poitrine de poulet, légume, salade, pain de blé entier et un petit dessert.

Plan de nutrition pour une partie du Vendredi a 7:30pm (Ajuster en conséquence avec l'heure de votre partie)

1. Avoir une alimentation équilibrée et variée à tous les jours de la semaine.
2. Manger beaucoup de glucides le mercredi et le jeudi.
3. Prendre un déjeuner élevé en glucide le vendredi matin avec beaucoup d'eau.
4. Le repas avant la partie, doit se prendre entre 14:00 et 15:00 heure (peut varier selon l'âge) et doit être élevé en glucide, faible en gras et protéine, avec beaucoup de liquide (jus et eau).

5. Option: Collation avant la partie 17:30 heure.
6. Boire de l'eau jusqu'à environ 18:00 heure.
7. Pas de sucre dans la dernière heure précédant la partie (barre de chocolat).
8. Pendant la partie, boire continuellement de l'eau ou Gatorade.
9. Immédiatement après la partie, jus, fruit, et bagel pour profiter du 20 minutes!!!
10. Manger un repas fort en glucide dans l'heure qui suit la partie.

J'espère que ceci vous aidera à mieux performer! Il ne faut jamais oublier que même si on s'entraîne très fort, il ne faut pas négliger notre alimentation et le repos. Pour des performances soutenues et une vie saine rien de mieux qu'une bonne alimentation, du repos et du travail!!!