

## GUIDE DE L'ALIMENTATION DU VOLLEYEUR

### Pourquoi s'intéresser à l'alimentation dans le volley-ball ?

Le Volley est un sport mixte associant des efforts intenses et courts répétés sur une longue durée et il n'existe pas de modèle nutritionnel simple déjà établi. On cherche à mieux récupérer, éviter les blessures, améliorer la forme physique et la performance, augmenter la résistance aux infections, aux changements de températures, bien gérer des périodes de compétitions intenses.

### LES 10 RÈGLES DE BASE POUR L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE DU VOLLEYEUR



Je finis mon dernier repas 1h30 avant le début de l'échauffement d'un entraînement ou d'un match.



J'évite de sauter des repas.



Je pense à boire de l'eau pendant mon entraînement.



Je prends plus de féculents (céréales, pain, riz, pâtes, quinoa, boulgour...) en cas d'entraînement intense.



Je m'hydrate après l'entraînement.



Je privilégie les aliments simples (fruits ou légumes crus ou cuits) aux plats préparés.



J'évite chips, viennoiseries... juste avant l'effort. Je privilégie les fruits secs (raisins secs, dattes...) avant ou pendant l'effort.



Je prends plus de légumes quand je n'ai pas entraîné, surtout le soir.



J'évite les produits trop gras lors de mon dernier repas.



La bière post-entraînement pour se réhydrater est un mythe !