



LA DIÉTÉTIQUE DU JEUNE JOUEUR DE TENNIS

Bien manger, bien boire !

L'optimisation des performances des jeunes joueurs de tennis (12/18 ans) peut-elle être liée à une alimentation appropriée ? Qu'est-ce que "bien manger" pour un sportif ? Éléments de réponses.

On le sait : devenir un joueur de tennis complet dépend de plusieurs facteurs. Certes, le jeune en formation doit acquérir une technique, la plus juste possible, afin de répondre de manière variée et avec ambition sur le plan tactique. Mais le tennis de haut niveau nous montre sans cesse à quel point un joueur doit aussi avoir un mental exceptionnel et être physiquement prêt – pour maintenir une intensité physique élevée sur toute la durée d'un match, pour pouvoir répéter ces efforts dans plusieurs matchs consécutifs... Enfin, l'environnement dans lequel le joueur évolue influe sur l'ensemble des autres facteurs.

Mais il est un autre domaine qu'il convient d'approfondir, un secteur auquel on n'accorde pas forcément autant d'importance malgré son rôle dans la formation des jeunes et leur éducation, et le fait qu'il puisse les rendre plus performants

tout en préservant leur intégrité physique et psychologique : la diététique.

Quelques certitudes

Un jeune sportif a des besoins nutritionnels majorés par rapport à la ration journalière conseillée pour un individu de même âge n'ayant pas d'activités physiques soutenues. La pratique d'un sport, associée à la croissance, augmente les besoins en vitamines, minéraux et macronutriments.

L'activité tennis entraîne 390 à 430 kcal/h de dépense énergétique. Les efforts à fournir vont nécessiter un approvisionnement régulier des réserves tout au long de l'exercice. On ne mange pas de la même façon en période d'entraînement, avant, pendant ou après un match en compétition. Voici quelques grandes notions et explications. ■

Entraînement

Demandez le menu !

Voici quatre exemples de repas structurés qui pourraient être répartis sur une journée d'entraînement. Ils puisent dans tous les groupes d'aliments. Les féculents pourront être pris le soir et les légumes le midi, ou inversement. L'eau sera prise à tous les repas et à volonté.

PETIT-DÉJEUNER

- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses, fromage.)
- Un produit céréalier : pain, biscottes ou céréales.
- Beurre, confiture ou miel.
- Œuf ou jambon.
- Fruits frais ou compotes, jus de fruits pressés ou sans sucre ajouté.

DÉJEUNER

- Crudités, salades assaisonnées, sauce vinaigrette (huile d'olive, de colza ou de noix).
- Viande, volaille ou poisson (environ 150 g) ou 2 œufs.
- Pommes de terre ou riz ou pâtes (300 g) + beurre cru.
- Yaourt ou fromage blanc sucré, ou 40 g de fromage.
- Fruit frais ou compote sans sucre ajouté.
- Pain (1/4 de baguette ou 50 g de pain).

GOÛTER

- Un produit céréalier (pain, biscottes, céréales ou barre de céréales non chocolatée).
- Produit laitier.
- Un fruit frais.
- Une boisson (eau).

DÎNER

- Potage maison ou crudités assaisonnées.
- Viande, volaille, poisson ou 2 œufs.
- Légumes verts + beurre cru.
- Un produit laitier (yaourt, fromage blanc, petits-suisses ou fromage).
- Fruit frais ou compote sans sucre ajouté.
- Pain (1/3 de baguette ou 70 g de pain).

Une alimentation adaptée

La semaine précédant la compétition

Il faut poursuivre ou reprendre l'alimentation équilibrée de la période d'entraînement.

↳ 3 JOURS AVANT LA COMPÉTITION

On augmente la ration de pain et de féculents, afin de maintenir les réserves de glucose à leur maximum. N'oubliez pas qu'à ce moment-là, le stress ressenti par le joueur peut commencer à se manifester. L'organisme va réagir en consommant encore plus de glucose, d'où la nécessité de reconstituer les réserves. Il faut veiller aussi à maintenir une bonne hydratation (eau plate minéralisée).

↳ LA VEILLE AU SOIR

- 1 grosse assiette de pâtes (les pâtes mettent 5 heures pour s'éliminer) ;
- 1 ration de viande non grasse (grillée) ou œuf, le tout sans sauce ni mayonnaise ou ketchup ;
- 1 produit laitier (pas de fromage trop gras avant une compétition) ;
- 1 dessert – qui peut être riche en glucide lent (riz au lait, gâteau de semoule, pain d'épice...) ;
- 1 fruit ;
- 1 eau plate.

↳ 3 HEURES AVANT LE MATCH

Selon l'horaire du match, ce repas pourra être un petit-déjeuner, un déjeuner ou une collation. Il est important de démarrer le match avec le stock maximal de sucres. Il faut consommer avant tout des aliments glucidiques (pomme de terre, riz, semoule, muesli, pain d'épice, céréale ou pain) auquel on associera un aliment qui apporte des protéines (jambon, viande grillée, œuf ou fromage blanc). L'eau est indispensable.

↳ 1 HEURE AVANT LE MATCH

C'est la ration d'attente. Elle permet de maintenir les réserves de glycogène et d'apaiser l'anxiété. Elle pourra être solide, si le repas précédent a bien été pris 3 heures avant.

- Fruit cru bien mûr ou compote
- Produit laitier sucré
- Pâte de fruits
- Pain d'épice
- Barre céréalière non chocolatée.

Elle pourra être liquide, absorbée alors 10 à 15 minutes avant le match ou en remplacement de la ration solide.

- 1/3 d'eau minéralisée (Volvic, Hépar, Contrex),
- 1/3 jus de raisin (ou autre fruit)
- 50 à 80 g de glucides (sucre ou miel).

Pendant le match

Il est important de rappeler que le cerveau consomme du sucre et qu'il se servira en premier, avant les muscles. Il est donc fondamental de s'alimenter dès le début du match pour maintenir les réserves en glucose (sucre) afin de rester performant pendant tout le match. On notera aussi que le stress lié au match engendre une consommation accrue de sucre. Il est donc conseillé d'apporter des glucides régulièrement, à chaque changement de côté, dès le début du match. Vous pourrez absorber, par exemple, banane, compote, fruits secs, barre de céréales non chocolatée ou boisson d'attente. Une consommation d'eau minérale plate est indispensable sur toute la durée du match.

Après le match

L'objectif est d'optimiser la récupération. La capacité à fournir un nouvel effort après le match va dépendre de la vitesse et de l'importance du renouvellement des stocks de sucre. Pour prévenir les accidents tendineux et/ou musculaires, il est important de bien réhydrater l'organisme pour éliminer les toxines. Immédiatement après le match et dans l'heure qui suit, il faut apporter des sucres rapides (fruits – sauf la banane –, miel, confiture, pâte de fruits, compote) ou une boisson sucrée non gazeuse (jus de fruit, ice-tea), ou encore l'équivalent d'une ration d'attente. Il faudra attendre au moins 1 heure avant de consommer viandes, poissons, œuf, fromage et autres produits laitiers. À partir de ce moment-là, on pourra compléter par des sucres lents (barres de céréales non chocolatées, banane, fruits secs).

Le soir même, on reprendra le menu de veille de match si la compétition se poursuit le lendemain. Sinon, ce sera un menu de récupération :

- bouillon de légumes ;
- pâtes, riz ou pomme de terre ;
- viande grillée, poisson ou œufs ;
- produit laitier (yaourt, fromage) ;
- pain, environ 50 g ;
- fruits frais et/ou secs.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

L'alimentation du jeune joueur en formation devra être composée de 50 à 55 % de glucides, de 30 à 35 % de lipides et de 15 % de protéines.

Les glucides Leur fonction essentielle est de fournir de l'énergie à l'organisme. Ils vont rendre les muscles performants. On les trouve dans les végétaux (fruits et légumes), les produits laitiers (lait et ses dérivés), les produits sucrés (pain d'épice, pâtes de fruits, barres céréalières...), le pain et les dérivés céréaliers, légumineuses et féculents.

Les lipides Ils constituent le principal réservoir énergétique pour des efforts de longue durée. Ils sont donc indispensables dans les disciplines à dominante aérobie (plus de 2 heures d'effort continu) dans les jours qui précéderont une compétition, afin d'avoir des réserves suffisantes dans le tissu adipeux. Au cours des heures précédant une compétition (la veille au soir), il n'est plus judicieux de consommer des graisses (risques de tendinopathie et de sensations de lourdeur). On trouve les lipides dans les corps gras alimentaires (beurre, margarine, huile, crème) et les graisses cachées (charcuterie,

viande grasse, plats cuisinés, pâtisseries, biscuits, pâte à tartiner, crèmes dessert type liégeois, mousse au chocolat...)

Les protéines Elles assurent un apport fondamental d'acides aminés indispensables à l'ensemble de la masse maigre (muscles, squelette, organes vitaux). Les protéines nourrissent les muscles. Elles sont donc indispensables avant la compétition, mais nuisibles pendant (augmentation des déchets azotés qui provoque des tendinopathies). Les protéines proviennent de sources animales ou végétales. Les protéines animales – viande, poisson, œufs et produits laitiers – ont la meilleure qualité nutritionnelle pour nourrir la masse maigre. Les protéines végétales – céréales (blé, riz, quinoa, maïs) et légumineuses (lentilles, pois, haricots secs, fèves...), elles, sont aussi là pour apporter les vitamines du groupe B dont l'organisme a besoin. Il sera donc nécessaire de consommer les deux.