

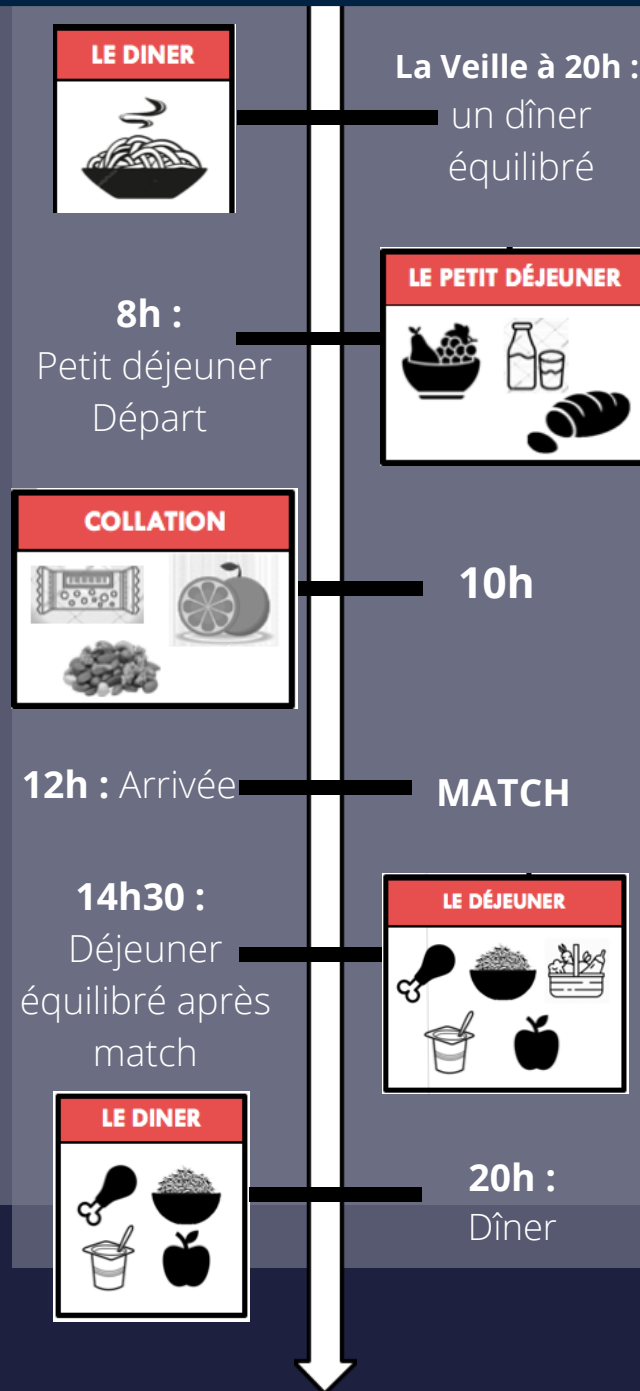
LES RÈGLES DU HANDBALLEUR

- Mange ton repas au moins 3h avant ton match et la collation 1h minimum avant.
- N'arrive jamais à ton match sans avoir pris un petit-déjeuner le matin.
- Dans ta collation matinale, évite les produits trop gras, trop sucrés et difficiles à digérer.
- Privilégie les fruits crus à croquer car ils t'apporteront davantage de vitamines.
 - Les produits laitiers sont indispensables pour ta croissance : à consommer 3 fois par jour.
 - Limite les boissons sucrées.

QU'EST CE QU'UNE COLLATION ?

Une collation permet d'apporter de l'énergie suffisante pour réaliser un effort physique ou de mieux récupérer après une activité sportive.
Attention, la collation ne remplace pas un repas.

JOUR DE MATCH - MON ALIMENTATION



L'HYDRATATION



1,5L

L'eau est la seule boisson **indispensable** à l'organisme. Elle participe à l'**apport en minéraux**, à l'**élimination des déchets** de l'organisme et joue un rôle de **régulation de la température**.

AVANT

Bois **régulièrement** en **petites quantités** pour éviter les crampes au cours du match

- Juste **avant** le match (pendant l'échauffement)
- Entre les **tiers-temps**
- Pendant les **temps morts**

PENDANT

N'attends pas d'avoir soif pour t'hydrater car tes capacités physiques auront déjà diminuées

APRÈS

Bois **régulièrement** pour limiter les courbatures

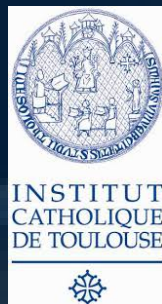
MON ALIMENTATION LES JOURS DE MATCH

Tous les conseils dispensés
dans ce flyer s'appliquent à une
population bien portante

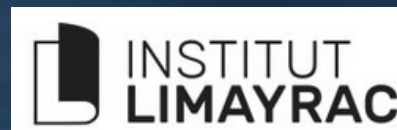
On ne naît pas vainqueur, on le devient !

Les compléments alimentaires
ne sont pas indispensables, sauf s'ils
sont recommandés par ton médecin ou
ton diététicien

Réalisé par des Diététiciens-
Nutritionnistes en Licence
Professionnelle Métiers de la Santé ;
Nutrition Alimentation 2019-2020



COMITÉ HAUTE
GARONNE
FFHANDBALL



Ne pas jeter sur la voie publique

DES IDÉES REPAS ?

PETIT DÉJEUNER

- Pain, beurre et / ou confiture
- Yaourt OU fromage OU verre de lait
 - Un fruit

Les céréales du petit déjeuner sont à éviter
car elles n'apportent pas assez d'énergie.

COLLATION

- Un fruit
- De l'eau

DÉJEUNER

- Salade de riz ou de pâtes avec de la vinaigrette, des légumes, des œufs ou de la viande
Ou
- Un sandwich avec de la salade, des légumes, du fromage et du thon

DÎNER

Je continue mon alimentation variée et
équilibrée, avec de la salade et des
lasagnes par exemple, faites maisons
bien sûr !