

Au GUC-JCG nous avons plusieurs sections d'activités :

- **Section Eveil psychomoteur à partir de 4 ans**
- **Section JUDO**
 - **Judo loisir à partir de 4 ans**
 - **Judo compétiteurs à partir de 9ans : «Groupes Benjamins-Minimes-Cadets-Juniors-Senior ».**
 - **Musculation complémentaire «Pour les inscrits au Judo, au Sambo et self défense ».**
- **Section SELF Défense à partir de 14 ans : Loisirs et compétiteurs**
Jujitsu Combat compétition « défense-attaque-sol-debout-pied-poing-projection » / défense personnel.
- **Section Sambo à partir de 14 ans : Loisirs et compétiteurs**
SAMBO « lutte en corps à corps avec techniques d'immobilisations et de clefs différente du judo technique de Judo + Judo»
- **Section Fitness/ Cardio combat/ Renforcement musculaire**
«Cardio combats » Cours de fitness.

Adresse secrétariat du club : GUC-JCG Piscine universitaire
388 rue de la passerelle 38406 Saint Martin d'Hères.

Email: Judo.club.grenoble@gmail.com

Site: www.guc-jcg.com 04-76-82-44-31

Ville de Grenoble



Conseil Général



DDCS



GUC



UNCU



Merci à tous, sportivement
Philippe Ribot



La Diététique du sportif : « le Judo et l'alimentation »

L'équilibre alimentaire c'est un apport journalier équilibré !!!

Quelques connaissances générales

Les apports énergétiques au travers de l'alimentation doivent être en rapport avec la dépense énergétique. L'exercice physique augmente les besoins quantitatifs et qualitatifs.

Les besoins en énergie sont couverts par les glucides, les lipides, les protides

- **Les protides** (matériaux de construction) → viandes, poissons, œufs, laitages...
- **Les lipides** (corps gras) → huiles, beurre, fromage, crème, amandes, noix, charcuterie,...
- **Les glucides** (principale source d'énergie) → Pâtes, sucres, riz, pommes de terre, farine...

Les besoins de fonctionnement sont assurés par les vitamines, les oligo-éléments, les sels minéraux et l'eau

- **Les vitamines, les oligo-éléments et les sels minéraux** (indispensables au bon fonctionnement de l'organisme) → Un apport alimentaire varié : Fruits, légumes, céréales, viandes, huiles, laitages, produits de la mer...
- **L'eau** (entre 60 et 70 % de notre organisme) → **INDISPENSABLE !!!!**

Exemple d'équilibre alimentaire d'une journée

Chaque jour :

- * Manger de tout avec plaisir.
- * Prenez au moins 3 repas pour éviter de grignoter
- * Faites au minimum 30 minutes d'exercice physique

<p>Le petit déjeuner Produit céréalier : pain, biscotte... Produit laitier : lait, yaourt, fromage... Fruit ou compote de fruits ou jus de fruits. Aliment plaisir : confiture, chocolat... Matière grasse : beurre, margarine...</p>	<p>Déjeuner Légumes crus ou cuits Viande ou œuf ou poisson Légumes et féculents Produits laitiers Fruits ; Pain Boisson : eau</p>
<p>Goûter Produit laitier Fruit ou compote Féculent Boisson : eau</p>	<p>Dîner Légumes crus ou cuits ; Légumes Féculents ou pain Viande ou œuf ou poisson (50 % de moins par rapport au midi) Fruit ; Produit laitier Boisson : eau</p>

Quelques principes à respecter

Pour atteindre la période de compétition en bonne forme et avec un poids idéal, il est nécessaire de conserver une alimentation équilibrée tout au long de l'année. Si la nutrition contribue à l'amélioration des performances, elle permet surtout d'éviter les contre-performances, les défaillances ou les accidents.

- ✓ **Une alimentation équilibrée** → Varier les apports... "Manger de tout !"
- ✓ **Une alimentation adaptée** → Selon l'intensité et la durée de l'effort. Attention aux apports très caloriques (gâteaux, biscuits apéritifs, bonbons...) sans véritables besoins.
- ✓ **Privilégier les glucides lents** (pâtes, riz, pommes de terre, farine...) **aux sucres rapides** (sucres, gâteaux...)
- ✓ Si les corps gras sont indispensables, ils ne sont pas tous intéressants → **Eviter les fritures, le beurre cuit...**
- ✓ **Manger des fruits et des légumes tous les jours** → Les vitamines, les oligo-éléments et les sels minéraux
- ✓ **Boire de l'eau.**
- ✓ **Toujours entamer un exercice en étant bien hydraté. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.** La soif apparaît quand la déshydratation est déjà amorcée, elle est donc un mauvais indicateur des besoins.

Judo et compétition

Un repas équilibré riches en glucides lents (pâtes), pris entre 8 et 12 heures avant une compétition, est fort utile pour augmenter de façon importante les réserves énergétiques.

Un petit déjeuner digeste (sans trop de matières grasses et de fibres) terminé 3 heures avant le début de l'effort de façon à ne pas subir de lourdeurs digestives :

◆ Avant le premier combat

Boire de l'eau régulièrement en petite quantité

Pas de sucres rapides justes avant le premier combat pour éviter certains troubles (hypoglycémie réactionnelle)

◆ Pendant la compétition

Penser à boire régulièrement (eau) ou des boissons diluées 1 à 2 verres toutes les 20mn.

Des apports énergétiques digestes (banane, fruits secs, coca cola, barres de céréales...)

◆ Après la compétition

Bien s'hydrater pendant 2 à 4 heures (eau, lait, jus de raisin) + quelques glucides en attendant le repas

◆ **Le soir de la compétition il faut** reconstituer ses réserves par un repas riche avec de bons apports.

Légumes + de la viande ou poissons ou œuf + pâtes ou riz ou pommes de terres + produit laitier + pain + fruits secs

Le régime visant à perdre du poids avant la pesée ne permet pas d'apports équilibrés (insuffisants) et ne donnent plus le temps nécessaire à la digestion (apports tardifs). Ils occasionnent souvent une déshydratation dangereuse qui occasionne des répercussions significatives sur l'organisme et sur les performances physiques.

Exemple de ce que l'on peut mettre dans son sac

Vous partez en compétition, il faut prévoir des aliments en fonction de cette journée :

* Les aliments lentement digérés (environ 1h à 1h30 de digestion) :

- Biscuits « petit beurre »
- Sandwichs pain + jambon + beurre
- Sandwichs pain + fromage
- Pâtes froides

* Les aliments à vitesse de digestion moyenne (environ 30 minutes) :

- Le pain d'épice / Biscuits type figolu
- Gâteaux fruit / Gaufrettes fourrées aux fruits
- Yaourts à boire peu sucrés / Gerblé

* Les aliments rapidement digérés (environ 5 à 10 minutes) :

- Des pâtes de fruit
- Jus de fruits coupé avec de l'eau = boisson énergétique
- Eau + miel ; tisane froide + miel ; thé froid + miel
- Des compotes à boire aux fruits ou aux fruits et céréales
- Fruits sec (raisin sec, abricot sec)
- Yaourts à boire sucrés

* Boisson de récupération

- Vichy



Comment perdre un peu de poids de manière équilibrée !!!



Règle 1 : Un contrôle régulier du poids

- * Se peser 1 fois / semaine le matin au réveil avant le petit-déjeuner pour ne pas se l surprendre par des variations du poids.

Règle 2 : Pas de perte de poids importante

- * Si j'ai un pourcentage de masse grasse peut important ! Au-delà de 2% au dessus de sa catégorie de son poids à perdre, il faudra changer de catégorie.
- * Le régime pour maigrir ne durera pas plus de 3 semaines, et devra s'arrêter 3 jours avant la compétition.
- * Perte de 1 kg maximum par semaine pour permettre de poursuivre l'entraînement.
- * Si j'ai un pourcentage de masse grasse important on peut perdre plus de 2% de son poids, Dans ce cas il est bien d'être suivi par un diététicien pour faire un régime à plus long terme et prendre de bonnes habitudes alimentaires lors des repas et entre les repas avec l'aide et le suivi des parents.

Règle 3 : J -15 Mettre de l'ordre dans son alimentation

- * Arrêter les grignotages
- On peut conserver un gouter avant l'entraînement (1 fruit ou 1 barre de céréales)
- * Chasser les graisses et les sucres inutiles (voir choix des aliments page 3)
- * Augmenter la part des protéines pour préserver la masse musculaire (2 parts de viande ou poisson par jour au minimum + 3 à 4 yaourts)
- * Eviter d'avoir faim : « manger de l'eau » (salade, soupe, fruit, yaourt à volonté)

Règle 4 : J - 3 Préparation de la compétition

- * Ne plus avoir de poids à perdre
- * Ne pas sauter de repas pour ne pas mettre son corps en état de jeun
- * A chaque repas, féculent + viande, poisson ou jambon

CHOIX DES ALIMENTS POUR PERDRE DU POIDS

A préférer	A éviter
Petit déjeuner :	
Café ou thé + 1 sucre Lait écrémé ou ½ écrémé Pain, biscottes Céréales simples (corn flakes) Confiture, miel (peu) 1 fruit ou 1 verre de jus de fruit	Lait entier, concentré Croissant, brioche Pain au chocolat Biscuit, gâteaux Céréales sucrées, chocolatées Beurre, Nutella
Midi et soir :	
Crudités (peu de sauce) Viande ou poisson (cuisinés peu gras) Pâtes, riz, semoule, pomme de terre Roti de bœuf, veau ou porc / Steak, escalope Cuisse de poulet, de lapin Filet de poisson, coquillages, crustacés Jambon cuit Œufs durs, omelette cannelloni Féculets à un repas, légumes à l'eau Lentilles, petits pois, haricots secs Tous les légumes (crus, cuits, potage) Yaourt, fromage blanc, petit suisse Yaourt aux fruits, aromatisés Pain (+ / - suivant le menu) Fruits frais, compote Eau	Charcuterie, avocat Entrées chaudes (quiche, friand, pizza) Viande ou poisson en sauce Viande ou poisson panés Côte de porc, entrecôte de bœuf Conserves de poisson à l'huile Frites, chips, tartiflette Gratin dauphinois, quenelle, cassoulet, ravioli, légumes en gratin Fromages secs, à tartiner Crèmes dessert, laitages Fromage blanc à la crème Pâtisserie, glace, chocolat, Confiserie / fruit en sirop Fruits secs oléagineux (amandes, noisettes, noix, cacahuètes, pistaches) Alcool, soda, sirop, thé glacé