

Football

Capucine BERTRAND - Nutritionniste du sport

*La nutrition du
jeune footballeur
performant*



THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF

Introduction

A travers ce guide nous allons te donner les connaissances de bases pour pouvoir mettre toutes les chances de ton côté à l'atteinte de tes objectifs.

Le club, ton entraîneur et son staff, ainsi que toutes les personnes qui vont t'entourer sont là pour t'aider à atteindre cet objectif !

Au même titre que l'entraînement, la qualité de sommeil et de l'alimentation font partie intégrante de la performance ! Eviter les blessures, gagner en énergie, mieux récupérer, éviter la prise de masse grasse, renforcer les muscles, mais avant tout être en bonne santé, voilà l'objectif de l'alimentation dans ton quotidien de footballeur.

Tu veux te faire plaisir dans le football le plus longtemps possible ? C'est ici que ça commence !

OBJECTIF PERFORMANCE !
LETS GO



THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF

1. Je teste mes connaissances
2. Le petit déjeuner
3. L'hydratation
4. Dans mon assiette
5. Autour du match
6. Le sommeil
7. Les blessures
8. La charte du centre

Sommaire



THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



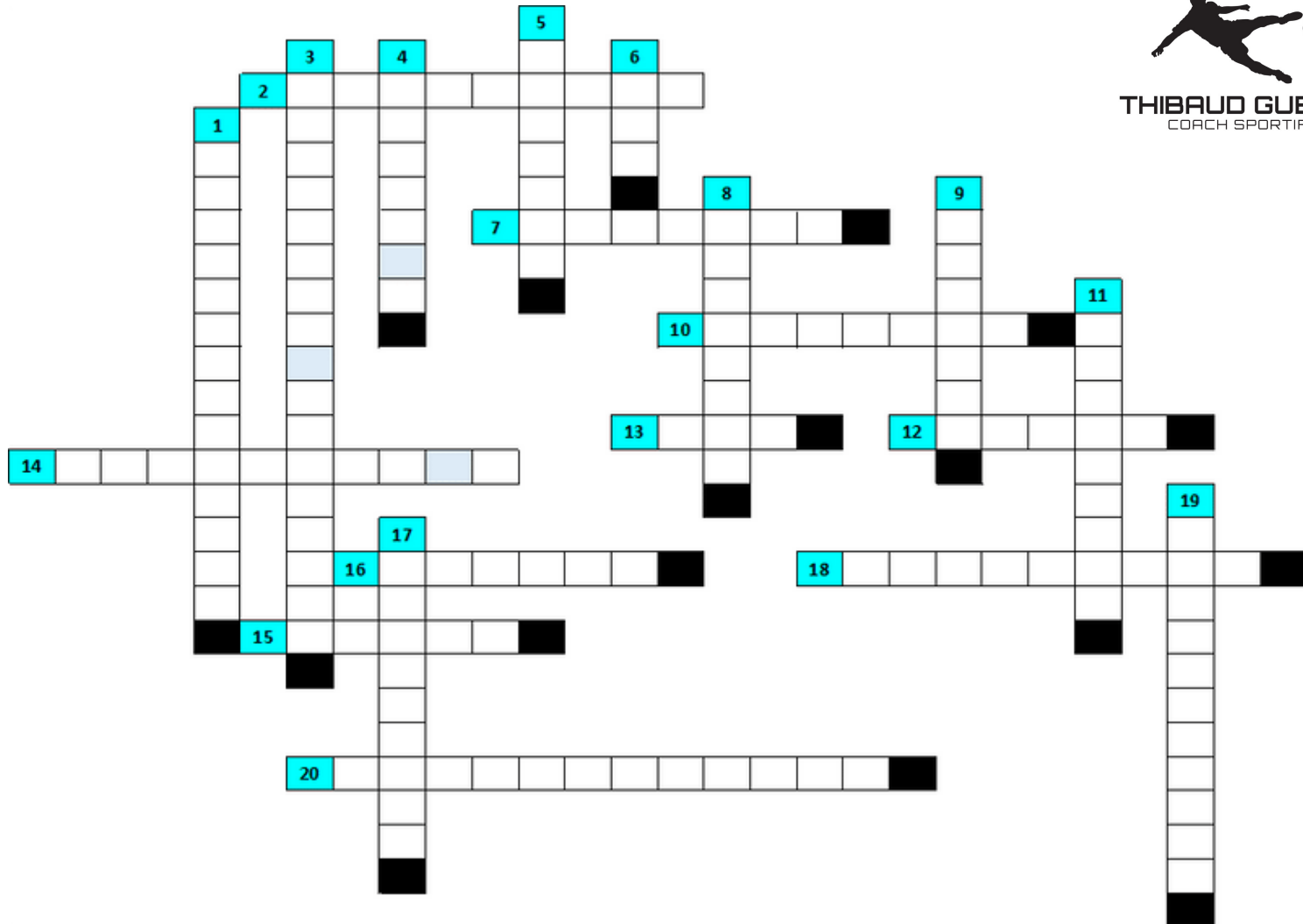
*Je teste mes
connaissances*



Mots croisés

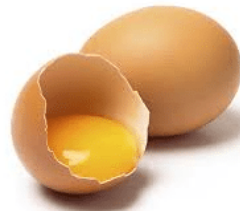
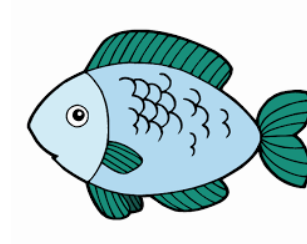
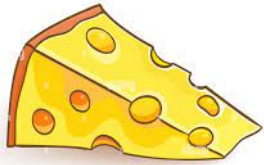


THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF

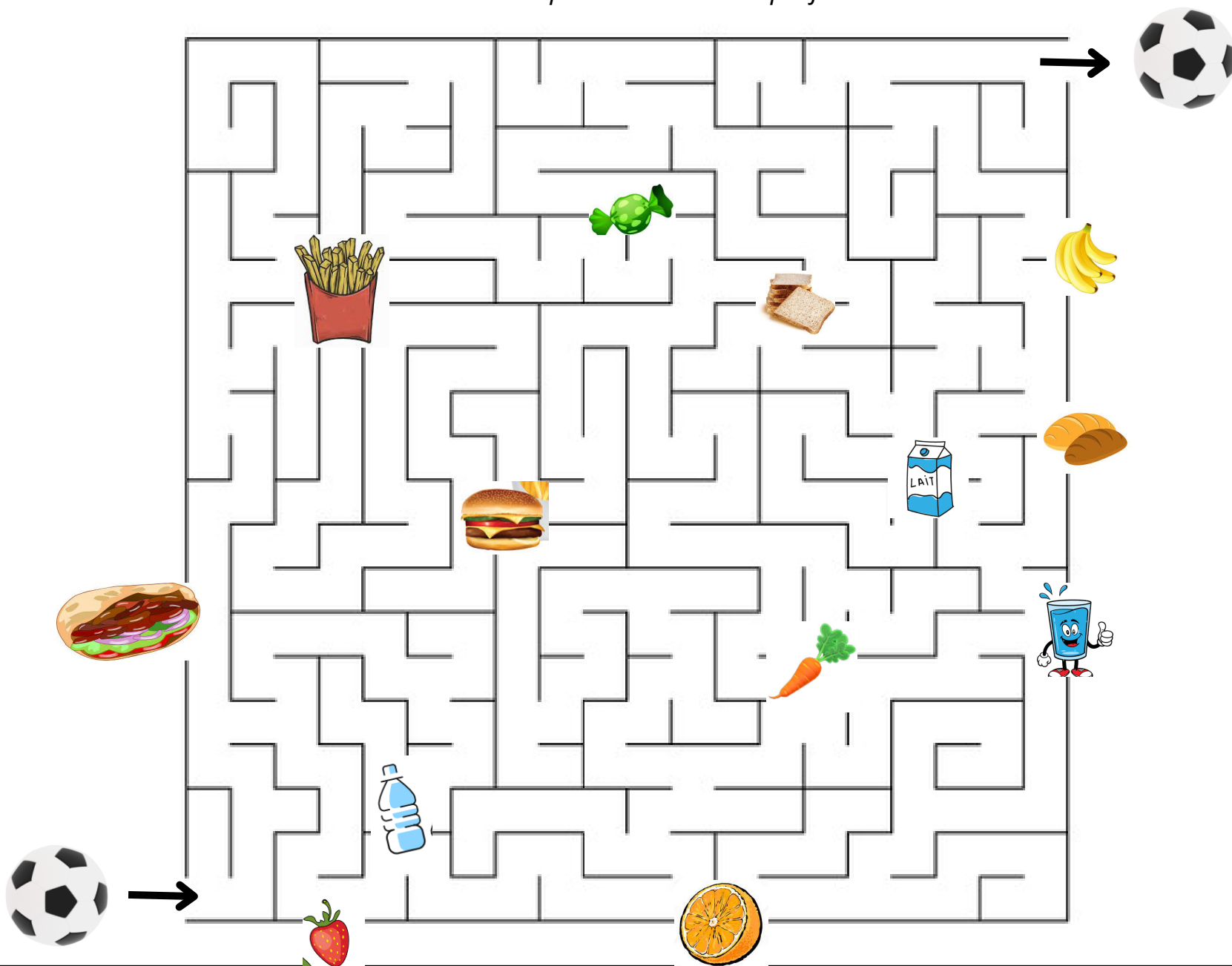


1. Effet causé par le manque d'eau
2. Permettent la reconstruction musculaire
3. Source importante de calcium
4. Contenus dans les poissons gras et importants pour la santé cardio vasculaire
5. Deuxième source d'énergie
6. Indispensable pour la santé, éviter les blessures, être performant
7. Ce que donne une bonne alimentation
8. Première source d'énergie pour le sport
9. Procurent des vitamines et des minéraux en quantité importante pour être en bonne santé
10. Contenu dans les produits laitiers et permet une bonne contraction musculaire
11. Contenu dans les bananes et permet d'éviter les crampes
12. Boissons sucrées contre-productives pour la performance
13. Minéral essentiel pour les capacités respiratoires
14. Aide à fixer le calcium sur les os
15. Augmente la masse grasse et réduit la performance
16. Procurent des vitamines et des minéraux en quantité importante pour être en bonne santé
17. Source de glucides la plus intéressante pour avoir de l'énergie sur la durée
18. Peuvent être évitées avec une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, hydratation)
19. Je peux l'augmenter sur le terrain avec une bonne hygiène de vie
20. Contenus dans les fruits et légumes, permettent de réduire l'inflammation

7 aliments ennemis de ta performance se sont glissés dans cette page, à toi de les retrouver



Retrouve le chemin qui te mènera à la performance



J'évalue mes habitudes alimentaires

LE MATIN



Je me lève au dernier moment et je pars sans déjeuner



Je mange ce que je trouve



Je fais un petit déjeuner équilibré

CONCERNANT L'EAU



Je n'aime pas boire de l'eau je préfère les boissons sucrées



Je bois à l'entraînement quand j'ai soif



Je bois régulièrement que ce soit à l'entraînement ou dans le reste de la journée

POUR L'ENTRAINEMENT



J'arrive régulièrement à l'entraînement sans avoir mangé



Je grignote un truc juste avant parce que j'ai faim



Je suis en pleine forme et j'ai bien mangé avant de venir

APRÈS L'ENTRAINEMENT



Je ne mange rien



Je mange ce qui me passe sous la main



Je mange sainement en quantité suffisante pour bien récupérer

AU REPAS



Je file au fast food pour me faire plaisir



Pâtes et protéines à chaque repas



Je fais un repas équilibré

NIVEAU COLLATION



J'en prends jamais



Je prends ce que je trouve quand j'ai faim



J'emporte ma collation avec moi tous les jours

QUESTION GRIGNOTAGES



J'adore les bonbons, les gateaux...



Ca m'arrive régulièrement parce que je manque d'énergie



C'est très rare

AUX MATCHS



Je ne fais pas attention à ce que je mange



Je mange des féculents avant pour avoir de l'énergie



J'adapte mon alimentation avant, pendant, après

Résultats

TU AS UNE MAJORITÉ DE



Tu es encore novice dans la gestion de ton alimentation en rapport avec tes ambitions de footballeur. Ce livret va te permettre de comprendre pourquoi tes habitudes alimentaires vont à l'encontre de ta performance.



Tu as quelques notions d'alimentation mais tu écoutes surtout tes envies sans faire vraiment le lien avec ton activité physique. Ce livret va te permettre de changer quelques habitudes pour être plus en forme sur le terrain.



Tu as déjà de bonnes habitudes alimentaires bravo. Ce livret va te permettre de parfaire tes habitudes afin d'être encore plus performant au quotidien.



THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



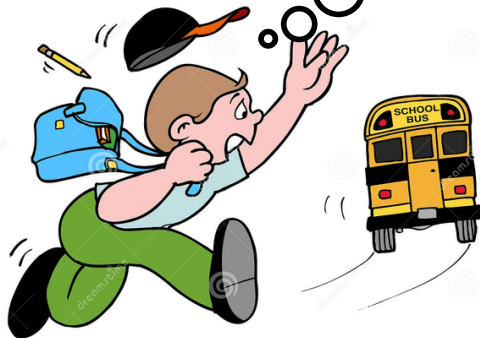
*Le petit
déjeuner*



JE CROIS QUE JE ME SUIS COUCHÉ TROP TARD JE SUIS FATIGUÉ ! ENCORE QUELQUES MINUTES AU LIT NE ME FERONT PAS DE MAL



VOILA JE SUIS EN RETARD, PAS LE TEMPS POUR LE PETIT DÉJEUNER TANT PIS JE FILE



JE NE SAIS PAS CE QUE J'AI AUJOURD'HUI JE TROUVE L'ENTRAÎNEMENT DIFFICILE



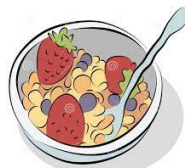
LES COMPOSANTS D'UN BON PETIT DÉJEUNER



1 verre d'eau au réveil



1 fruit entier à varier



1 bonne source d'énergie



1 produit laitier



VU TES PERFORMANCES A L'ENTRAÎNEMENT JE SUIS OBLIGÉ DE TE LAISSER SUR LE BANC CE WEEKEND POUR LE MATCH DÉSOLÉ



SI TU VIENS A L'ENTRAÎNEMENT SANS DÉJEUNER TU NE SERAS PAS PERFORMANT ET TU RISQUE DE TE BLESSER !!!



Mes recettes

Petit déjeuner

Bowlcake

1. Pelez et écrasez la banane dans un bol avec une fourchette.
2. Ajoutez l'œuf et le lait, mélangez. Incorporez les flocons d'avoine, la levure et les 2/3 des pépites de chocolat. Mélangez à nouveau.
3. Faites cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes, selon la puissance.
4. Laissez refroidir puis démoulez le bowl cake dans une assiette et parsemez du reste de pépites de chocolat. Vous pouvez accompagner ce bowl cake de fruits frais pour un petit-déjeuner équilibré et vitaminé.
5. A prendre avec un bol de lait ou un verre de jus de fruit (100% pur jus et te limiter à un seul verre)



Parts: 1 - Préparation: 5 min - Cuisson: 3 min

1 banane

1 œuf

40gr de flocons d'avoine

3 cuillères à soupe de lait

25gr de pépites de chocolat

1 cuillère à café de levure chimique



THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



Mes recettes

Petit déjeuner



Pancake

1. Versez tous les ingrédients dans un récipient et les mélanger.
2. Laissez la pâte reposer pendant 30 minutes si vous la faite le jour même.
3. Faites chauffer une poêle à feu vif. Versez une goutte d'huile dans la poêle et essuyez-la avec un essuie-tout.
4. Versez des petites louches de pâte (faites attention qu'elles ne se touchent pas) et laissez cuire jusqu'à l'apparition de petites bulles. Retournez les pancakes et laissez cuire encore 1 minute environ.
5. Dégustez aussitôt avec quelques fruits rouges frais
6. A prendre avec un bol de lait ou un verre de jus de fruit (100% pur jus et te limiter à un seul verre)

Préparation: 5 min - Cuisson: 15 min

250 g de farine
50 cl de lait demi écrémé
35 g de beurre fondu
3 oeufs
2 bananes bien mûres
1 c. à soupe de levure chimique
1 c. à café de vanille liquide



THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



Mes recettes

Petit déjeuner

Banana Bread

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser les deux bananes mûres à l'aide d'une fourchette.
3. Incorporer les œufs, la farine, le lait et la levure (+ la vanille) puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Ajouter ensuite les pépites de chocolat et mélanger encore.
5. Verser l'appareil dans un moule à cake rectangulaire préalablement graissé.
6. Enfourner pendant 40 à 45 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au centre, il doit ressortir sec.
7. A prendre avec un bol de lait ou un verre de jus de fruit (100% pur jus et te limiter à un seul verre)



Parts: 2 - Préparation: 15 min - Cuisson: 45 min

180g de farine de blé complète
2 bananes mûres (environ 160g)
2 œufs entiers
100g de pépites de chocolat noir
50ml de lait d'amande (ou lait demi-écrémé)
6g de levure chimique
Optionnel : 1 cuillère à café de vanille liquide



THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



Autres idées de petits déjeuners

*Couper de
cœur*

Avocado toast

2 ou 3 tranches de pain complet (ou seigle, ou céréale, ou noix... MAIS PAS DE PAIN DE MIE NI DE PAIN BLANC)
1 avocat coupé en tranche dessus
2 oeufs au plats
1 fruit (mais pas banane)

Céréales

Privilégier les flocons d'avoine, granola maison ou muesli (les autres céréales sont très riches en sucres et ne donnent pas de l'énergie suffisante pour toute la matinée)
1 yaourt nature ou fromage blanc (verser les céréales dedans)
1 fruit entier à couper dans le fromage blanc et les céréales (fruits rouges idéalement sinon orange, pomme, kiwi, pastèque... sauf banane)

Oeufs brouillés / Omelette

2 ou 3 tranches de pain complet (ou seigle, ou céréale, ou noix...)
1 peu de beurre de cacahuète sur le pain (attention à la composition ne pas acheter s'il y a du sucre dedans)
2 ou 3 oeufs brouillés à la poêle
1 fruit (mais pas banane)

Riz au lait

Faire cuire le riz blanc dans du lait avec de la vanille (attention à ce que le lait n'accroche pas dans la casserole)

A prendre avec un verre de jus de fruit (100% pur jus et se limiter à un seul verre) + 1 fruit entier (mais pas banane)

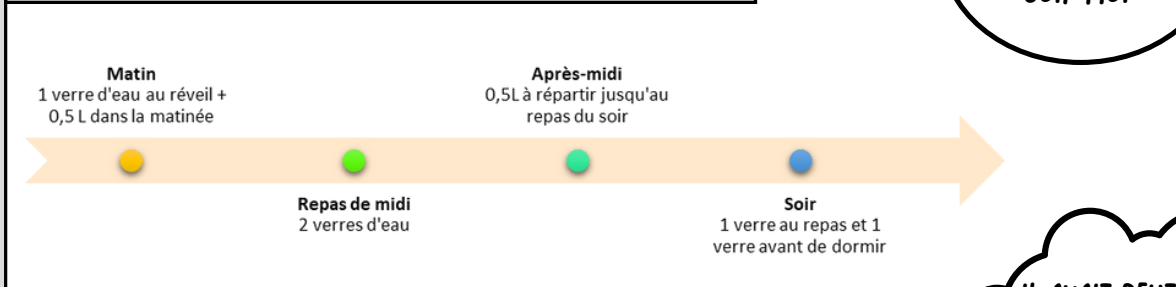


L'hydratation





LE FOOTBALL ET L'HYDRATATION



- + je bois à chaque pause à l'entraînement
- + je peux rajouter des électrolytes dans ma boisson à la fin de l'entraînement
- + j'évite les boissons sucrées qui augmentent la déshydratation
- + je me rapproche de ma nutritionniste pour mon plan hydrique personnalisé

POURQUOI IL INSISTE AUTANT AVEC L'EAU LE COACH ? J'AI PAS SOIF MOI



IL AVAIT PEUT ETRE RAISON LE COACH J'AI RIEN BU ET MAINTENANT JE ME SENS FATIGUÉ ET J'AI MAL DE PARTOUT



Les conséquences de la déshydratation



**SI TU NE BOIS PAS SUFFISAMMENT DANS
LA JOURNÉE TU RISQUES :**

- + de fatigue
- + de risque de blessures
- de performances
- de concentration
- + de risque de coups de chaleur



Je suis moins bon sur le terrain, je loupe des actions et des gestes techniques, je n'arrive pas à jouer le match complet...

J'ai plus de douleurs (crampes, courbatures, tendinites...), je peux me blesser plus facilement (déchirures, lésions musculaires, entorses...)





THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



*Dans mon
assiette*



J'AI SUPER FAIM ON VA MANGER AU SELF ?



J'AURAI PRÉFÉRÉ UNE PIZZA OU UN MAC DO MAIS ON EST OBLIGÉ



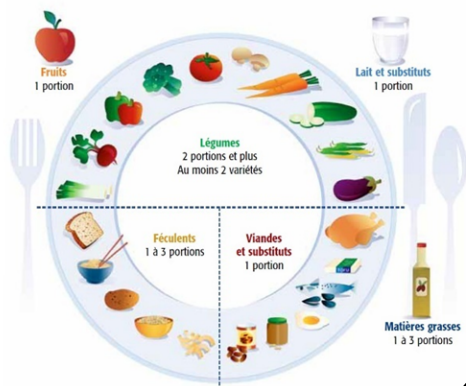
AUJOURD'HUI LES ENFANTS JE VOUS AI PRÉPARÉ DES PÂTES ET DU POULET AVEC DES LÉGUMES FRAIS, QU'EST-CE QUE JE VOUS SERT ?



J'AIME PAS LES LÉGUMES MONSIEUR DE TOUTE FAÇON POUR LE SPORT JE DOIS SURTOUT MANGER DES PROTÉINES ET DES FÉCULENTS

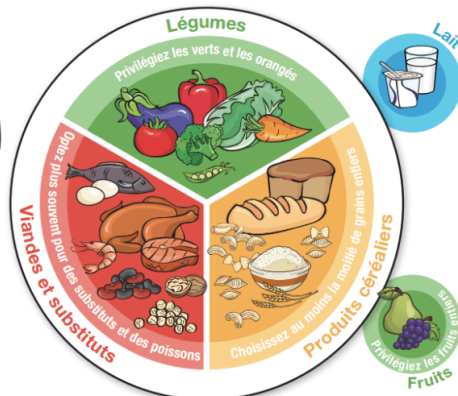


LA REPARTITION DANS VOTRE ASSIETTE



Jours sans entrainement

Jours avec entrainement



LES PÂTES C'EST LA VIE !!!



MAIS POURQUOI J'AI AUTANT DE DOULEURS ET SI PEU D'ÉNERGIE J'AI POURTANT BIEN MANGÉ À MIDI....



A privilégier

Fruits entiers
Légumes
Pâtes et riz complet
Pains spéciaux
Muesli
Flocons d'avoine
Produits laitiers
Viande blanche
Oeufs
Poisson
Huile d'olive pour la cuisson
Huile de colza, noix pour les
assaisonnements à froid
Oléagineux : amandes, noix,
noisettes...
Légumineuses : lentilles, pois
chiche, petits pois...

A éviter

Fromage
Fast food
Produits transformés
Pizza
Boissons sucrées (sodas, jus de
fruits, sirop)
Boissons énergétiques
Bonbons, gâteaux, viennoiseries
Friture
Charcuterie
Alcool
Pain blanc
Pain de mie
Biscottes
Céréales industrielles
Gels d'effort

Mon calendrier fruits et légumes de saison

JANVIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix


LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive



FEBVRIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive



MARS

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

LEGUMES épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge



AVRIL

FRUITS pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos

LEGUMES fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, chou, navet, endive



MAI

FRUITS fraise, cerise, pomelos, rhubarbe

LEGUMES chou fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre, primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet



JUIN

FRUITS fraise, framboise, abricot, melon, pomelos


LEGUMES brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre, primeur, haricot vert, aubergine, petit pois, polivron, fève, carotte, navet, céleri



JUILLET

FRUITS abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre, primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, polivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, céleri, oignon blanc



AOUT

FRUITS abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle


LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre, primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, polivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte



SEPTEMBRE

FRUITS coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, polivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis



OCTOBRE

FRUITS pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, polivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, chou



NOVEMBRE

FRUITS châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix


LEGUMES chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau



DECEMBRE

FRUITS kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

LEGUMES chou, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote



LES FÉCULENTS POUR
AVOIR DE L'ÉNERGIE TOUTE
LA JOURNÉE ET SURTOUT
PENDANT L'ENTRAÎNEMENT
MAIS AUSSI POUR BIEN
RÉCUPÉRER



En résumé

1 portion de légumes
1 portion de protéine
1 portion de féculent
1 laitage
1 fruit

LES FRUITS ET
LÉGUMES POUR LES
VITAMINES, LES
FIBRES, LE CONTRÔLE
DE MON POIDS, ÉVITER
LES BLESSURES



LES PRODUITS LAITIERS
POUR LE CALCIUM,
INDISPENSABLE POUR LA
CONTRACTION MUSCULAIRE
ET LA SANTÉ DE MES OS



LES PROTÉINES POUR LA
CONTRACTION MUSCULAIRE
ET LA RECONSTRUCTION DE
MES MUSCLES APRÈS
L'ENTRAÎNEMENT





THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



Jours de Match



AVANT LE MATCH

3h avant je mange des féculents, des protéines, un produit laitier et un fruit bien mûr et je m'hydrate bien



PENDANT LE MATCH

Je m'hydrate dès que j'en ai l'occasion



LES JOURS DE MATCH JE VEUX QUE VOUS FASSIEZ ATTENTION AUX POINTS SUIVANTS :

Se **coucher tôt** et faire une bonne nuit de sommeil
Bien vous **hydrater**
Manger correctement avant, pendant et après le match

A LA MI-TEMPS

Je recharge mes batteries avec des compotes, des fruits / fruits secs / des pâtes de fruits / des bretzels et je m'hydrate bien



APRES LE MATCH

Je mange des protéines et des glucides dans les 30 min qui suivent la fin du match pour bien récupérer et je m'hydrate beaucoup



Mes collations après match

La collation idéale

Milkshake
Lait + banane
+ fruits rouge

La collation pratique

1 yaourt à boire + 1 fruit

La collation salée

1 sandwich pain + jambon de dinde + 1 fruit

POURQUOI BIEN MANGER APRES UN MATCH ?

Parce que vos muscles ont beaucoup travaillé et que la nourriture vous aide à mieux récupérer et plus vite ainsi qu'à éviter les blessures



QUE MANGER APRES UN MATCH ?

Des protéines et des glucides de bonne qualité ! Et non mes ptis la pizza ou le mac do ne sont pas recommandés juste après un match ! attendez le lendemain pour ça !!

Soit prévoyant ! Emmène ce dont tu as besoin et ce que tu aimes dans ton sac pour être sur de bien manger ! Tu peux aussi rajouter des électrolytes dans ton eau après le match pour bien récupérer



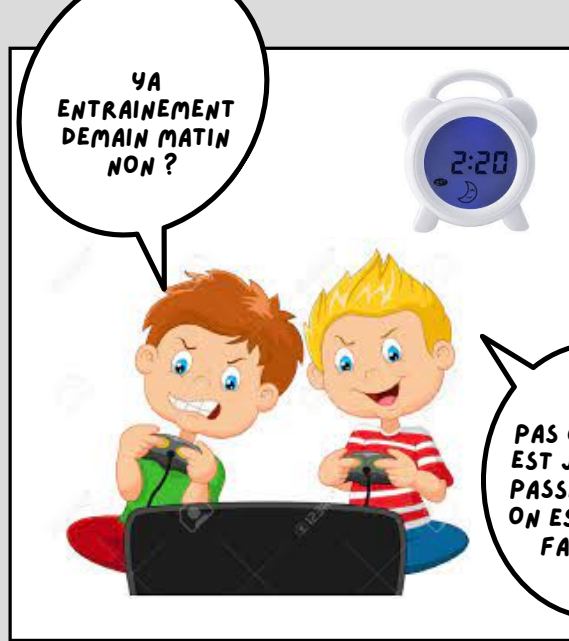


THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



Le sommeil





ALIMENTATION SPORT ET SOMMEIL

Le manque de sommeil a les mêmes effets qu'une mauvaise alimentation : fatigue, baisse des performances, risques de blessures...

LES CONSEILS

- Couche toi entre **22 et 23h** maximum
- Dors entre **7 et 9h** par nuit
- Mange **2 à 3 heures** avant d'aller te coucher
- Ne **mange pas trop ni trop peu** le soir
- Fais attention aux **excitants** (café, thé, boissons énergisantes, coca...)
- Privilégie les **aliments qui favorisent le sommeil** : féculents, protéines, kiwis, cerises, lait





THIBAUD GUERFI
COACH SPORTIF



Les blessures



AIEEEEE, JE CROIS QUE JE ME SUIS FAIT MAL A L'ISCHIO COACHHHHHH



D'APRES LES EXAMENS TU VAS DEVOIR ETRE ARRÊTÉ 3 SEMAINES MINIMUM



CA VA ETRE LONG, JE COMMENÇAIS JUSTE A ME SENTIR BIEN SUR LE TERRAIN



ALIMENTATION ET BLESSURES

Les blessures ne sont souvent pas une question de malchance ! L'alimentation et l'hydratation sont souvent les principales causes de vos blessures ! Que ce soit les courbatures, les crampes, les fractures, les déchirures ou même les entorses si vous retombez mal

LES ALIMENTS ESSENTIELS DU SPORTIFS

Les **fruits & légumes** pour les vitamines et les antioxydants

Le **calcium et la vitamine D** pour les os et les muscles

Les **protéines** pour les muscles

Les **féculents** car si vous manquez d'énergie vous manquez de lucidité

Les **omega 3** pour la santé cardiovasculaire et la vision

Le **fer** pour bien respirer



DÉSOLÉ MAIS JE VAIS DEVOIR TE REMPLACER SUR LE TERRAIN. ON VERRA SI TU REPRENDS TA PLACE À TON RETOUR



J'AI VRAIMENT PAS DE CHANCE AVEC CES BLESSURES



Mes aliments pour éviter et soigner les blessures



Fruits et légumes verts, orange, rouge, les herbes aromatiques, les épices



Riz et pâtes complets, pain complet, lentilles, petits pois...



Saumon, oeufs, maquereau, thon, sardine, viande blanche, viande rouge 2 fois par semaine



Saumon, avocat, huile de colza, huile de noix, huile d'olive pour la cuisson, oléagineux



LES ALIMENTS QUI CAUSENT DES BLESSURES

Les produits sucrés, les aliments transformés, la friture, le fromage, la viande rouge en trop grande quantité, l'alcool...



Les produits laitiers et l'eau



Tu as désormais toutes les cartes en main pour faire une bonne saison !
N'oublie pas que l'entrainement invisible (sommeil, alimentation) est tout aussi important que ce que tu fais sur le terrain ! Ton coach est là pour te soutenir et t'accompagner toute la saison n'hésites pas à lui en parler pour avoir plus d'informations



Bonne saison 2022-23