

Le judo est une discipline qui se caractérise par la répétition **d'exercices courts de haute intensité** et qui sollicite principalement la **filière anaérobie**. Pour pouvoir contrer l'adversaire, il requiert aussi une **bonne vigilance** tout au long des combats. Par ailleurs, la pratique du judo nécessite une **hygiène de vie régulière** et une bonne **gestion de son poids** et de son **alimentation**. De cette façon, vous pourrez aborder la compétition dans les meilleures conditions.

Les **conseils nutritionnels suivants** vous aideront à bien vous alimenter pour préparer au mieux votre **compétition de judo**.

Sommaire de l'article :

Judokas : bien gérer votre poids avant la compétition

Bien manger les 3 jours avant un tournoi pour des réserves de glycogène optimales

En compétition : un apport glucidique et hydrique régulier pour éviter les baisses de performance

La récupération : indispensable lors d'une compétition de judo

Judokas : bien gérer votre poids avant la compétition

Une compétition se prépare et s'anticipe tout comme **la gestion de votre poids**. Une **alimentation équilibrée** voire au besoin **légèrement hypocalorique**, vous permettra d'atteindre vos objectifs de poids sans trop de stress.

Cette planification vous évitera aussi d'avoir recours à des pratiques telles que les régimes draconiens, le sauna, les diurétiques et j'en passe! Ces techniques bien connues chez les judokas s'accompagnent le plus souvent d'une baisse des réserves de **glucides**(glycogène), qui est le **principal carburant des muscles**, et d'une **déshydratation** de l'organisme. Leur **effet néfaste sur les performances** mais aussi sur la **santé de l'athlète**, n'est plus à démontrer! Il est en effet très compliqué de restaurer complètement toutes ces réserves entre la pesée et le début des combats. Dans l'idéal, être **légèrement sous le poids recherché** (la marge de poids sera à définir à l'entraînement) une semaine **avant la compétition** permettra d'affiner votre préparation au mieux. Avant le début du tournoi, vous pourrez suivre un régime hyperglucidique afin d'optimiser **vos réserves de glycogène et votre état d'hydratation** sans risque de dépasser votre poids limite.

Bien manger les 3 jours avant une compétition de judo pour des réserves de glycogène optimales

A l'inverse, des pratiques usuelles dans le judo, vous devez adopter une alimentation **hyperglucidique** (60 à 65 % de votre apport énergétique total) **les 3 jours avant** une compétition et **bien vous hydrater**. Tous vos repas devront contenir une **source de glucides**, tout en privilégiant **les féculents** plutôt que les glucides simples. Le dernier jour, il faudra éviter les féculents riches en fibres telles que les céréales complètes, afin de limiter l'irritation des intestins.

Fruits et légumes ne devront pas être oubliés, avec une préférence pour les fruits et légumes cuits la veille de la compétition.

L'apport de **protéines** pourra se faire sous forme de laitages, viandes, poisson, œufs...Les viandes rouges seront à consommer avec modération en préférant les morceaux maigres.

Bien entendu, les viennoiseries, charcuteries et autres plats riches en acides gras de mauvaise qualité **seront à éviter** au maximum. Par contre, vous pouvez manger **des poissons gras** tels que le saumon ou les sardines (1 portion au cours des 3 derniers jours) et utiliser les **huiles végétales** comme **l'huile d'olive, l'huile de colza ou encore de noix** pour assaisonner vos plats.

En compétition: un apport glucidique et hydrique régulier pour éviter les baisses de performance.

Une fois la **pesée réalisée**, vous devrez apporter régulièrement des **glucides** ainsi que de l'eau à votre organisme afin qu'il ait l'énergie nécessaire pour l'effort physique que vous allez lui demander.

Collation après la pesée du matin :

Le petit déjeuner devra être **facile à digérer** surtout si les combats ont lieu tôt dans la matinée. Ses caractéristiques: pauvre en fibres et en lipides, riches en glucides de faible index glycémique, sans aliments épicés. Il devra être accompagné d'une **boisson**, en évitant les excitants si vous n'en avez pas l'habitude. Il sera préférable d'utiliser des **fruits cuits** plutôt que des jus de fruits qui peuvent être source de remontées acides ou d'irritations des intestins. Concernant les laitages, il vaut mieux préférer **les yaourts** au lait, du fait des problèmes **d'hyperperméabilité intestinale liée à l'effort**. Le contenu calorique de cette collation devra être d'environ **400 à 500 kcal**.

Ex de collations :

Compote, tartines de pain avec de la confiture, yaourt, oléagineux (amandes, noix, noisettes), eau. Sandwich pain-jambon avec éventuellement un tout petit peu de beurre, gâteau de riz, compote, eau

En attendant le début des compétitions :

Entre la pesée et les combats, vous pouvez boire une **boisson d'attente au fructose** voire une solution de réhydratation vendue en pharmacie si vous avez utilisé le sauna ou d'autres techniques de sudation.

Si la compétition débute **plus de 3 heures après la pesée**, vous pourrez compléter votre apport énergétique en mangeant un aliment semi-liquide type «crème déjeuner pour le sport».

Pendant la compétition :

Dès l'échauffement, vous pouvez commencer à **boire régulièrement une boisson de l'effort** et ce durant **toute la compétition**. Cette boisson devra contenir des **glucides** (max 80 g/l) ainsi que du **sodium** (au min 1 à 2 pincée par litre). Elle devra être consommée **fraîche**, mais non glacée, par petites gorgées dès que vous en aurez la possibilité. Essayer d'en consommer **au moins ½ litre** par heure.

Si vous avez une pause **de plus de 2h30** pendant le tournoi, vous pouvez boire un peu de **boisson de récupération** à la fin du dernier combat (**voire la section récupération**) et faire une **nouvelle collation** type petit déjeuner ou aliment semi-liquide.

Si la pause s'avère très longue, vous pouvez même opter pour un **mini-repas** avec des pâtes ou du riz et un peu de viande blanche, accompagnés d'un dessert type compote ou fruits secs.

La récupération : indispensable lors d'une compétition de judo

La pratique du judo s'accompagne d'une **acidification de l'organisme** qu'il faut tenter de limiter et d'éliminer pour éviter qu'elle n'entrave les performances.

Dès la fin des combats, et surtout si le tournoi reprend le lendemain, il faut donc **lutter contre l'acidité musculaire** mais également assurer des apports alimentaires qui favoriseront la **reconstruction musculaire**, permettront de refaire les **stocks énergétiques** et de **compenser les pertes d'eaux et de minéraux**.

Pour cela, une **boisson de récupération** riche en minéraux, en eau, en sucres et en protéines **est idéale**. Il est conseillé **d'en boire le plus possible dès la fin de l'effort** et durant au moins 1 heure.

A défaut de boisson de récupération, vous pouvez prendre :

- le reste de votre boisson de l'effort ou du jus de raisin dilué de moitié dans de l'eau riche en bicarbonates, accompagnés d'un yaourt.

- un milk shake sucré au chocolat

Pour continuer à alcaliniser (lutter contre l'acidité) l'organisme et refaire le plein de glycogène, le **dîner post-compétitif** devra être **équilibré**, riche en féculents et pauvre en «mauvaises» graisses. Il devra faire également la part belle aux fruits (crus, cuits ou secs) et légumes ainsi qu'aux protéines, animales si possible. Par ailleurs, vous devrez continuer à bien vous **hydrater** pour restaurer l'équilibre hydrique.

Les repas gras et difficiles à digérer devront être évités pendant au moins 24h pour aider l'organisme à récupérer plus rapidement.

Bibliographie

JUDO QUEBEC. *Le judo de compétition*. http://www.judo-quebec.qc.ca/pdf/Judo_competition.pdf
MORGAN N., MITCHELL N. (2007). "Optimum judo nutrition", BJA Technical Conference, 4 novembre

TESTOU G. (2006). «*Planification de l'alimentation*», 4^{ème} journée de médecine du sport d'Ajaccio