

## L'ALIMENTATION DU NAGEUR

### REGIME PENDANT LA SEMAINE QUI PRECEDE LA COMPETITION :

1. Mangez un plat de pâtes le soir deux jours avant la compétition.
  2. Préférez une alimentation légère à mesure que la compétition approche.
  3. Pas de fruits pendant 4 heures avant la compétition (à l'exception de bananes mûres).
  4. Le jour de la compétition prenez un petit déjeuner léger (le pain blanc grillé se digère plus rapidement).
  5. **NE MANGEZ PAS** entre les épreuves (½ barre de céréales, beaucoup d'eau, ½ banane mûre).
  6. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous n'êtes pas rassasié.
- Les acides doivent absolument être éliminés pour faire place aux minéraux et aux éléments nutritifs essentiels dont le corps a besoin. (Le calcium par exemple.)
  - Dès que la digestion commence, elle mobilise une partie du sang qui circulait dans les muscles.
  - La digestion des hydrates de carbone commence dans la bouche. Il faut mâcher longtemps pour accélérer la digestion.
  - Le porridge et la semoule cuite sont excellents pour le petit déjeuner. Ils sont très nutritifs et faciles à digérer.
  - Les vrais athlètes préfèrent le pain complet.
  - Il faut absolument manger des légumes. Surtout des légumes frais et en plus grande quantité que les hydrates de carbone.
  - 30 à 40% de l'alimentation devraient être composés de protéines. Elles aident le corps à constituer et à réparer les tissus. (Poisson, volaille - *dinde et poulet* - et bœuf.) Evitez le porc.

Prévoyez 2 ou 3 pauses pendant la compétition et profitez-en pour faire de la gymnastique douce. Avant chaque épreuve, consacrez quelques minutes à un travail mental axé sur la technique que vous utiliserez.

- **MANGEZ DES CEREALES COMPLEXES ET DES SUCRES LENTS**
  - Pain complet
  - Céréales (porridge, semoule, **PAS DE CEREALES SUCREES**)
  - Pommes de terre cuites au four ou à l'eau, ou purée
  - Riz complet
- **EVITEZ LES CEREALES RAFFINEES** (qui favorisent la formation d'acides)
  - Farine raffinée
  - Farine blanche
  - Pâtes à la farine blanche

