

# NUTRITION, PERFORMANCE ET BASEBALL



## IMPORTANCE DE LA SANTÉ GLOBALE

Le baseball est un sport qui exige de la vitesse, de l'agilité, de la puissance, de la concentration et de la prise de décisions sur une période prolongée et dans des conditions météorologiques variées. Compte tenu de tous ces facteurs, les athlètes donneront le meilleur d'eux-mêmes s'ils ont une alimentation équilibrée, s'ils obtiennent le meilleur carburant et les meilleurs liquides pour s'entraîner ou jouer, et s'ils se reposent suffisamment !

## S'ALIMENTER POUR LA COMPÉTITION

Qu'il s'agisse d'un jour d'entraînement ou de match, il est crucial de choisir des carburants et des liquides pour soutenir l'activité, afin d'améliorer les performances, les gains à l'entraînement, de réduire les blessures et de maintenir une bonne santé générale.

Il est important pour les athlètes d'utiliser l'approche périodisée de l'entraînement et de la nutrition : cette tactique nutritionnelle permet de s'assurer que les athlètes répondent aux exigences de l'entraînement et de l'énergie afin de maximiser les performances et la santé en général.

## CONCEPTION DE VOTRE REPAS D'AVANT ENTRAÎNEMENT/MATCH

Le moment et la composition des repas d'avant-match sont de la plus haute importance.

Il faut compter 3 à 4 heures pour un repas d'avant-match plus copieux ou, si le temps est limité, 2 à 3 heures pour un repas de taille moyenne.

Ces repas doivent être riches en glucides (amidon, fruits, légumes et produits laitiers) et modérés en protéines (viande, substituts de viande et produits laitiers). N'oubliez pas les liquides pour l'hydratation.

(Ex. Repas comprenant 1/2 assiette de féculents, 1/4 d'assiette de légumes, 1/4 d'assiette de protéines).

Pour faire le plein d'énergie, une collation riche en glucides accompagnée de liquides est idéale une heure avant l'entraînement ou le match. (par exemple, un bagel, un fruit, des fruits secs, une boisson pour sportifs).

## CONSERVER SON ÉNERGIE PENDANT LE MATCH

Le carburant et les liquides pendant l'effort sont importants pour maintenir l'énergie, la concentration et les niveaux d'habiletés tout en prévenant les blessures et les maladies dues à la chaleur.

Si l'entraînement dure moins de 45 minutes, les athlètes peuvent utiliser de l'eau pour s'hydrater. Cependant, pour les événements qui durent plus de 45 minutes, qui se déroulent à l'extérieur ou dont l'intensité ou la durée est élevée, vous aurez besoin de glucides et de liquides pour maintenir vos niveaux d'énergie et vos performances. Les recommandations approximatives sont de 30 à 60 g de glucides par heure.

Que choisir ? Des fruits, des fruits secs, des fruits à mâcher, des boissons pour sportifs, du jus de melon d'eau, des haricots verts, des gélatines ou des gels sont idéaux.



## RÉCUPÉRATION OPTIMALE

**Les 4 R de la récupération sont : Ravitaillement, Reconstruction, Réhydratation, Repos.**

Pour garantir une récupération optimale après les efforts précédents, tirer profit de l'entraînement et se préparer aux événements suivants, il faut tenir compte des trois phases de la récupération ;

1. Immédiatement après une épreuve - une collation riche en glucides et modérément protéinée qui comprend des liquides pour rétablir l'hydratation.
2. Repas de récupération - 2 à 3 heures après l'activité. Également riche en glucides, modérément protéiné, et comprenant des liquides.
3. Récupération nocturne - consommée une heure avant le coucher. Il doit s'agir d'une collation riche en protéines (20-30 g), contenant des glucides et des liquides.

## HYDRATION

Le manque de carburant et de liquides peut diminuer la capacité d'un athlète à donner son meilleur. Les athlètes doivent donc s'assurer qu'ils sont bien hydratés pour limiter les effets secondaires de la déshydratation.

Cinq conseils rapides pour vous assurer de rester hydraté :

1. Buvez à tous vos repas et collations.
2. Commencez votre activité en étant hydraté.
3. Buvez pendant l'activité pour éviter la déshydratation et ses effets secondaires négatifs.
4. Buvez en fonction des conditions environnementales - elles modifient les besoins en liquides.
5. Buvez en fonction de l'intensité et de la durée de l'événement. Les activités plus intenses et de plus longue durée augmentent les besoins en liquides.

