

# BASEBALL

Une alimentation adéquate joue un rôle important dans les performances et la santé globale d'un athlète. Mais cela ne devrait pas être compliqué !

Vous trouverez ci-dessous quelques mesures simples que vous pouvez prendre pour vous assurer que vous obtenez du carburant et des liquides optimaux pour vos performances.

## PLANIFIEZ VOTRE JOUR DE MATCH

L'équilibre entre le carburant et les liquides en fonction de votre activité est important pour la croissance, le développement et l'énergie pour l'entraînement et les matchs. Planifiez donc la journée en fonction de votre activité. Lorsque l'activité augmente, l'apport en carburant et en liquides doit également augmenter.

## PENDANT LE MATCH

**Objectif : maintenir l'énergie et l'hydratation.**

Pendant le match, buvez de petites gorgées de liquide entre les manches pour rester hydratés. S'il fait chaud, humide, ou si l'intensité ou la durée du match change, vous pouvez avoir besoin de liquides supplémentaires ou d'une petite collation à base de glucides (ex. : fruits en cubes ou fruits secs).



## RESTEZ AU FRAIS ET HYDRATEZ-VOUS

Votre corps doit travailler davantage à des températures extrêmes, ce qui nécessite un apport supplémentaire en carburant et en liquides. Saviez-vous que la déshydratation dans la chaleur a un effet négatif sur les performances et vous expose à un risque de maladie due à la chaleur ? Trouvez donc une stratégie d'hydratation qui fonctionne le mieux pour vous dans toutes les conditions.

## CHOISISSEZ VOS PROTÉINES

Les protéines sont importantes pour la reconstruction après l'exercice. Les principales sources de protéines sont les viandes et poissons maigres, les substituts de viande et les produits laitiers.

Les protéines doivent être incluses dans vos repas d'avant-match et de récupération.

**Bien manger pour bien jouer!**



## Mangez bien tous les jours

Les jeunes joueurs passent par des étapes importantes de croissance et de développement. C'est pourquoi le choix d'une alimentation équilibrée tous les jours permet de rester en bonne santé pendant que vous passez par ces étapes de développement.



## Mangez 3 à 4 heures avant le match

**Objectif : faire le plein d'énergie et s'hydrater avant le match pour optimiser les performances.**

Votre niveau d'énergie dépendra de la façon dont vous concevez votre repas d'avant-match. Une assiette composée d'un tiers de féculents, d'un tiers de légumes et d'un tiers de protéines devrait fournir une énergie optimale pour le match. Pour un match plus intense, augmentez la part de féculents à la moitié de votre assiette, les légumes et les protéines à 1/4 chacun.

## Récupération après le match

**Objectif : se réhydrater, faire le plein d'énergie et se reposer.**

La récupération après les matchs est importante pour la croissance, le développement et la restauration des niveaux d'énergie pour les activités suivantes. Les glucides, les protéines et les liquides constituent la base de ce repas ou de cette collation.

## Choisissez vos glucides

Les glucides sont le principal carburant pour l'exercice. On les trouve dans les céréales (pain, céréales, granola), les féculents (pommes de terre, riz et pâtes), les fruits et légumes et les produits laitiers.

Les glucides sont importants avant, pendant et après l'activité.

## Choisissez vos fluides

Restez hydraté avec de l'eau, de l'eau aromatisée naturellement ou le liquide de votre choix. Pour la récupération, réhydratez-vous avec du lait, du lait au chocolat, une boisson de soja ou de noix, un smoothie ou une boisson au yaourt, car ils contiennent des glucides, des protéines et des liquides qui sont essentiels à la récupération.