



PRINCIPES DE L'ALIMENTATION / HYDRATATION PRÉ-EXERCICE

Théoriquement il faudrait s'assurer de boire beaucoup de liquide dans les 24hrs avant et boire entre **400 et 600 ml dans les 2 à 3 heures précédentes**. Ceci est très bon pour les entraînements mais pour notre sport qui implique de faire une limite de poids le matin des compétitions le fait de boire beaucoup la veille est impensable. Il faut par contre savoir que les athlètes qui boivent durant l'heure précédant l'effort ont une température corporelle et un rythme cardiaque moins élevés que ceux qui évitent de boire, ce qui constitue un avantage physiologique. Il faut donc entre la pesée matinale et la compétition boire le plus possible. Dans notre contexte de boxe il faut **recupérer au maximum (eau et glucides) avant le premier combat**, puis limiter les apports en eau et glucides aux recommandations minimales, sans les bannir complètement, entre la fin du combat #1 et la pesée #2. En les concentrant dans la période de récupération juste après le combat #1 on a plus de temps pour gérer le poids dans les heures qui suivent.

Concernant l'alimentation lors des tournois qui s'échelonnent sur plusieurs jours, il est suggéré de prendre un **repas riche en glucides à index glycémique élevé 4 heures avant** et de suivre avec une **collation riche en glucides 1-2h avant**. Important de respecter les goûts et la capacité de digestion de l'athlète. Dans l'heure précédant la compétition il faut continuer à opter pour des aliments à **IG élevé**. Il faudra maintenir ce haut niveau de glucose sanguin en prenant des boissons énergétiques jusqu'au début de la compétition. Il peut donc être préférable, **en situation de combat**, alors qu'on ne veut pas avoir trop bu avant, de consommer des aliments à **haut index glycémique que quelques minutes avant**. En période d'entraînement, ou hors tournoi, on favorisera des aliments à faible IG.

