

## OPTIMISATION DU POIDS CHEZ LE JUDOKAS

### **La surcharge graisseuse des judokas :**

Le judo, comme la plupart des autres sports de combat, impose à certains de ses pratiquants de se soumettre à des astreintes alimentaires incompatibles avec leurs particularités physiologiques. En clair, on demande parfois à certains compétiteurs d'abaisser de manière exagérée leur poids, et en particulier de diminuer de façon très prononcée leur taux de graisses corporelles.

Or si les coureurs à pied et les cyclistes de haut niveau parviennent à maintenir de manière durable, et en mangeant normalement, des taux de graisses proches de 6-7 %, parvenir à un tel résultat se révèle bien plus difficile pour les judokas. Ceci parce que les caractéristiques de leur discipline, faite d'efforts brefs et discontinus, ne facilite pas la dépense de graisses. Et si on ajoute des footings lents à leur entraînement souvent chargé ils risquent d'y perdre en dynamisme, en tonus et en vitesse. Il faut donc souvent un régime.

### **Les moyens les plus utilisés :**

Deux précautions préalables s'imposent. Il faut d'abord déterminer si l'objectif de perte de poids fixé est raisonnable.

D'autre part, si on sait longtemps à l'avance qu'il va falloir éliminer un excédent de poids, il vaut mieux démarrer le programme alimentaire bien avant les 30 derniers jours, afin de limiter les risques de surmenage et de maladie qui accompagnent fréquemment les régimes sévères proposés en phase ultime de préparation.

Reste alors à définir les moyens en sachant qu'aucun régime ne doit être entamé sans un suivi médical très rigoureux.

Un régime hyperprotéiné, souvent utilisé dans ce cas de figure ne peut en effet être entrepris qu'avec l'aval d'un praticien.. Ce mode d'alimentation, qui conduit à exclure presque totalement les sources de glucides pour n'autoriser que les protéines et les légumes verts, présente certes une grande efficacité, de réels avantages (comme une relative facilité à s'y plier durant plusieurs semaines et l'absence de sensation de faim, mais on lui reconnaît également divers inconvénients, ce qui explique l'impérieuse nécessité de le cadrer avec un médecin. Et fatalement, parmi les grammes perdus, figureront de précieux éléments musculaires.

L'utilisation du sauna, très répandue, permet d'éliminer plusieurs litres d'eau corporelle à la dernière minute. En effet, le délai séparant la pesée du début des combats permet de programmer un séjour dans l'étuve avant le passage sur la balance pour y laisser quelques kilos excédentaires, puis de les récupérer avant le combat par une stratégie d'hydratation méthodique. Mais cette mesure comporte des dangers trop fréquemment répétée, elle peut conduire à une perte exagérée de certains minéraux, anomalie d'autant plus inquiétante que le régime sévère entrepris simultanément n'en délivre pas en quantité suffisante. Cette habitude cause de la fatigue et une baisse de vigilance. On sait également qu'entreprendre un entraînement après une séance de sauna place dans de mauvaises conditions : la force, la vitesse et la détente sont notablement réduites.

En fait, le véritable problème rencontré dans la plupart des cas, c'est de devoir évoluer à un poids inférieur à celui pour lequel on se trouve programmé par son patrimoine génétique. Or qui peut durablement défier les lois de la nature ?

## Règles de base pour s'approcher du poids ciblé :

Apprendre à manger : équilibré, diversifié

### Avant la période de compétition :

Bien cibler la catégorie de poids avec l'entraîneur et le médecin, à définir en fonction de la masse de graisse.

Équilibrer et diversifier l'alimentation en s'hydratant régulièrement tout au long de la journée.

Diminuer les graisses d'adjonction et de composition des aliments tout en favorisant les graisses riches en acide gras (huile de colza)

Limiter les sucres simples (produits sucrés)

Diminuer les proportions si nécessaire (compensation en augmentant les apports de légumes...)

### Exemples de menus :

#### Petit-déjeuner :

Laitage (1 bol de lait demi-écrémé ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc à 20% de MG)

Sucre complexe (féculent : pain blanc ou complet, céréales pauvres en graisses et en sucres simples tel que les corn-flakes, le riz soufflé)

Fruits frais ou compote sans sucre ajouté

Eau, thé, café

Miel ou confiture et/ou petite portion individuelle de beurre (10g)

#### Déjeuner :

Une portion de crudités assaisonnées de préférence avec des huiles riches en acides gras essentiels (alterner huile de colza, huile d'olive = 1 c à soupe maximum) : tomate, concombre, céleri, choux, carotte, laitue...)

Une portion (100 à 140g) de viande blanche (dinde, poulet sans la peau, lapin, pintade, escalope de veau, côte de veau...) ou rouge (cœur de rumsteak, steak haché à 5% de MG, rosbif, côtes de bœuf...) ou de poisson (cabillaud, daurade, espadon, saumon, thon...) ou 2 œufs ou 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé.

Une portion de féculents (riz, pomme de terre, pâte, semoule, lentilles...) moitié - moitié avec une portion de légumes cuits (haricots verts, brocolis, carottes, choux, courgettes, tomates...). Attention à l'adjonction excessive de fromage rapé ou de sauce.

Pain éventuellement 2 tranches

Un laitage (yaourt nature ou fromage blanc 20%MG)

Une portion de fruits frais ou une compote sans sucre ajouté ou salade de fruits frais.

Temps consacré à l'ingestion du repas : 35 minutes environ. Fin du déjeuner environ 3h avant le début de l'entraînement.

#### Collation :

Mi-matinée ou après-midi, soit 1 heure avant l'entraînement, soit 15 minutes après ; Eloignée du repas.

Boisson : eau, café, thé, jus de fruits frais

Fruit frais ou compote sans sucre ajouté (pas indispensable si jus de fruits frais)

Portion de céréales pauvres en graisse, en fonction du volume d'entraînement : barre céréalière pauvre en graisse, biscuits allégés, pain grillé...

#### Dîner :

Une portion de crudités assaisonnées

Une portion de viande ou équivalent (voir déjeuner)

Féculents et légumes cuits (proportion 1/3 féculent + 2/3 légumes cuits + pain)

Une portion de fruits frais ou compote ou salade de fruits frais

#### Remarques :

Les crudités sont à consommer au moins une fois par jour. Alternier les viandes rouges, blanches, poissons, œufs au déjeuner et au dîner. La proportion des féculents est fonction de l'effort fourni à l'entraînement). Consommer au minimum 2 fruits frais par jour. Attention aux légumes secs (lentilles, haricots) qui se digèrent plus difficilement, donc à éviter avant un entraînement.

## Dans la semaine qui précède la compétition :

Etre au poids ou avec une marge inférieure à 1 kg

Ne diminuer l'apport hydrique que dans les heures qui précèdent la pesée éventuellement et pas avant.

Supprimer complètement les aliments type : fritures (frites, cordon bleu, beignets, nuggets...), charcuterie, abats, fromages gras, sauces et crèmes, sodas, pâtisseries, viennoiseries, pizza et fast-food.

Augmenter légèrement jusqu'à la veille de la compétition les proportions de féculents par rapport aux légumes : déjeuner 2/3 féculents 1/3 légumes et dîner ½ féculents et ½ légumes)

Remarques : choisir les laitages les plus maigres, les viandes les moins grasses (escalopes de veau, dinde, poulet sans la peau, lapin, cœur de bœuf), les poissons les moins gras (cabillaud, merlan, sole, daurade, espadon, bar), assaisonner avec modération avec des huiles de qualité (huile de colza + - huile d'olive). Ne pas diminuer l'apport protéiné par rapport à la période d'entraînement.

Prévoir une boisson sucrée, diluée à 20 g/l (ex : une briquette de jus de raisin de 200ml diluée dans 800ml d'eau), des barres de céréales pauvres en graisses, de l'eau, des compotes à boire, des fruits secs afin de programmer plusieurs collations dans la journée de compétition.

Les fruits frais ingérés je jour J doivent être bien murs.

### Semaine type : exemple

	DEJEUNER	DÎNER
Lundi	Concombres fromage blanc allégé Escalope de veau Spaghetti à l'huile d'olive basilic Salade verte Fruits de saison	Saumon fumé – citron – Mâche Rôti de boeuf Ratatouille niçoise - Riz Fromage blanc/yaourt Salade de fruits frais
Mardi	Salade de tomates Truite en papillote Riz pilaf Salade mêlée Fromage blanc aux pruneaux	Potage de légumes Blancs de volaille – Purée de Pommes de terre Haricots verts Fromage sec allégé - Melon
Mercredi	Salade composée avec riz Faux-filet grillé échalotes Petits pois Fromage blanc avec coulis de framboise Tarte aux pomme sans sucre ajouté	Carottes râpées Poulet rôti (sans la peau) Courgettes battues avec œuf - Riz Salade verte Fraises au citron
Jeudi	Brocolis en salade / carottes râpées Rôti de veau - Riz Tomates à la provençale Fromage blanc allégé Fruits de saison	Buffet de crudités faux-filet grillé ou blancs de poulet aux herbes de Provence Pâtes fraîches – Huile d'olive Fromage blanc / fraises
Vendredi	Salade de pâtes Daurade au four + Pommes de Terre et Tomates Salade variée Fraises au citron ou kiwis	Melon – Jambon de Parme Côte de veau - Purée d'aubergines Batavia Yaourt/fromage blanc Compote de pommes
Samedi	Salade riz / tomates / thon /olives Rosbif ou rumsteck Purée st Germain ou Pâtes Yaourt allégé Compote de pommes	Plateau de crudités variées filet de cabillaud aux herbes Pâtes fraîches huile d'olive Fromage frais allégé Fruits de saison
Dimanche	Collations régulières (voir journée de compétition)	Retour Panier repas ou repas de récupération

Equivalences :

50g = 1 pomme de terre de la taille d'un œuf = 2 à 3 c à soupe de pâtes cuites ou de riz cuit

140g de pâtes cuites (riz) = 50g de pain (1/5 de baguette)

170g de pâtes (riz) = 60g de pain (1/4 de baguette)

## Le jour de la compétition :

Importance du petit-déjeuner et collations car autres repas difficiles les jours de compétition. Le contenu ne doit pas être un soda ou un jus de fruits et une barre chocolatée comme on le voit trop souvent. Ces prises sont un frein à une bonne biodisponibilité de l'eau et des substrats énergétiques.

Le délai d'ingestion de 35' et de digestion = important : éviter d'être en pleine digestion pendant la compétition et éviter hypoglycémie responsable d'une mauvaise concentration.

Idéal = 2 à 3 heures entre repas et début échauffement. Plus le délai est court, plus le petit-déjeuner doit être digeste (apports en graisse limités, en privilégiant par exemple les céréales non chocolatées ou le pain grillé, les laitages demi-écrémés, les fruits cuits).

Petit-déjeuner et déjeuner terminés 3h avant : pâtes, PDT ou riz, pain grillé, viande hachée (<5%MG) grillée, un laitage ½ écrémé, ce qui permet à la digestion d'être terminée au début de l'épreuve. Ils peuvent être également composés de céréales pauvres en graisses ou de pain d'épice, de riz au lait « maison ».

NB : La purée en flocons présente un index glycémique élevé ; elle est donc intéressante à l'approche de la compétition car le sucre sera rapidement utilisable.

### Pesée à 7h00 :

Plus le délai est court entre le PD et l'échauffement, plus le PD doit être digeste : Eviter Sodas + Barres chocolatées ou céréales chocolatées

Après la pesée, boire 200 ml / 20 minutes minimum

1 à 2 compotes de pomme (fruits cuits)

Biscottes (pain grillé), céréales non chocolatées + miel

Laitages ½ écrémés

Fruits secs

### Entre 2h et 15 minutes avant le combat :

Ration très légère si PD consistant

Ration consistante si PD très léger

Produit céréalier : barre de céréales aux fruits, biscuits non chocolatés, pain d'épice

Fruit mur ou cuit (compote) ou semi-hydraté (figues, abricots)

Laitage éventuellement

Cette ration ne doit pas se transformer en grignotage.

Objectif = maintenir au maximum les réserves énergétiques du muscle et du Foie

### Echauffement :

10 – 15' avant le combat

Débuter les boissons de l'effort (20 à 40 g / l ) jusqu'à 10 minutes du combat

Proposition Eau + jus de raisin

### Matinée :

Eau : 1 litre minimum

### Pause vers midi :

Salade composée de Riz / blancs de poulet / Pain grillé

Riz au lait éventuellement

Compote de pomme - Fruits secs - Eau : 3 verres au minimum

### Entre les combats :

Fruits secs

Barres de céréales pauvres en graisse

Compotes de pomme - Eau +++



## Après la compétition :

### Panier - repas :

dans l'heure qui suit au maximum

Boissons sucrées (20 à 30 g / l) si pas faim 1 litre

Evian et Vichy St Yorre (ou équivalent) 1 litre minimum

1 sandwich jambon fromage et 1 sandwich blanc de poulet tomates

1 compote de pommes à boire

Fruits secs / 2 fruits frais : abricot ou clémentine ou orange selon la saison + banane

### Dîner :

Potage de légumes ou salade de pâtes (une petite assiette) ou tarte aux poireaux l'été

Cuisses de Poulet ou poisson grillé (Loup) & Purée de pommes de terre

Salade de mâche ou Epinards frais

Tarte aux poires, pommes ou abricots / Yaourts naturels / Fruits de saison (type kiwis, abricots, pêches, poires, clémentines...)

Eau plate et gazeuse