

Comment s'alimenter quand on est joueur de Tennis ?

Veillez trouver ci-joint les conseils de Wave tennis
Si vous voulez nous poser une question, contactez-nous

Nous vous répondrons immédiatement

Rations type recommandées

Pendant les séances d'Entraînement intensif répétées

En général, l'effort physique est plus intense que pendant un match car les temps de jeu sont plus longs. Les dépenses caloriques sont alors plus importantes. A contrario, la fatigue nerveuse est bien moindre de telle sorte que vous récupérez mieux

Boire de façon répétée pendant les arrêts par petites gorgées et adapter les quantités en fonction de votre soif

Soit avant l'entraînement (1 séance de 2H de tennis suivi d'un entraînement physique d'1H)

Pro Dej chocolat au petit-déjeuner si entraînement a lieu le matin

Si entraînement lieu en fin de journée, une simple barre Low GI 1h avant l'effort suffit si le déjeuner du midi a été normal

Si entraînement a lieu juste après le déjeuner du midi, ne pas manger de sucres lents pendant le repas car ils sont trop longs à assimiler et vous risquez l'hypoglycémie

Pendant l'entraînement

Power Drink après 20/30mn d'effort

1 barre en fin de séance et avant l'entraînement physique. Obligatoire si vous vous arrêtez plus de 15mn (risque d'hypoglycémie en cas de reprise brusque)

Recovery juste après l'effort

Pro recup 1h30 après la séance

Si vous avez un programme d'entraînement très intensif à raison de 2 séances par jour plusieurs fois par semaine dont la musculation, nous vous conseillons de prendre une portion de Glutamine que vous pouvez prendre le soir au coucher

Pendant les périodes de stages ou autres, les comprimés BCAA vous aident à récupérer plus vite

Pour les entraînements courts (moins d'1h), avoir toujours sur soi du Power Drink ou des barres mais ne les utiliser que si le besoin se fait sentir

Après l'entraînement, Recovery

Pendant les matches

Pour les Matches long: 2h

Penser à grignoter une barre low GI si le match est retardé. Le stress de l'attente occasionne de grosses pertes d'énergie

Power Drink pendant le match soit après 30mn

Gel ice tea des que vous en ressentez le besoin

Si le match dure très longtemps, vous devez prendre une barre Coco ou Banane.

Sur terre battue, avec de longs rallyes, n'hésitez pas à reprendre une 2em barre avant la 3em heure

Minéral drink juste après le match.

Recovery après la douche

Pour 1 Match court: 1H

Mangez une barre low GI si le match est retardé. Le stress de l'attente occasionne de grosses pertes d'énergie

Power Drink ou grignoter barre coco pendant le match avant d'en ressentir le besoin soit après 30mn

Minéral Drink juste après l'effort

Dans les tournois, on joue en général 2 matches par jour, parfois plus avec les doubles et ce plusieurs jours de suite

Dans ce cas, il faut insister sur la récupération et l'apport de glucides de façon continue. Les hypoglycémies fatiguent énormément l'organisme

Pro Dej tous les matins

Si il y a une sensation de fatigue importante après le petit déjeuner, prendre du guarana (pour ceux et celles qui supportent bien la caféine)

Power Drink pendant le match

Barre entre les matches ou pendant le match si le match est long

Gel ice tea si besoin

Pendant les matches longs ou intenses, certains individus ne veulent que du solide, d'autres préfèrent du liquide. C'est donc à vous de savoir ce que vous assimilez le mieux, même si l'apport n'est pas rigoureusement identique, dans les 2 cas c'est un apport d'énergie.

Si le joueur est sujet aux crampes, il faut prendre le Muscle saver avant chaque match

Surtout, veillez à prendre scrupuleusement les produits d'après-match

Minéral drink après chaque match

Recovery après la douche

Pro recup chocolat 2h après chaque match

Si vous faites une tournée avec succession de tournois, nous vous conseillons une portion de Malto-Dextrine qui vous permettra de recharger l'organisme en glycogène

Commencez 2 jours avant le début des compétitions et continuez à la prendre jusqu'à la fin des épreuves (2/3h avant le début de l'effort)

Si vous ressentez une fatigue anormale ou des troubles liés à un manque de minéraux (paupières qui papillonnent), vous pouvez ajouter un sachet de BCAA (acides aminés) que vous prendrez au coucher

Conseils généraux

3 repas par jour suffisent amplement

C'est le repas du soir qui permet de recharger l'organisme et qui est chargé de stocker

Les repas pris dans la journée sont dépendants de l'heure des entraînements et sont en général « brûlés » dans les activités et ne permettent donc pas de recharger l'organisme. Il ne sert donc à rien de trop manger pendant la journée afin d'éviter toute fatigue excessive

Petit-déjeuner énergétique avec des sucres rapides facilement assimilables.

Si vous prenez un petit-déjeuner trop copieux ou trop lent à digérer (type muesli ou petit-déjeuner anglo-saxon), le temps de digestion et l'apport d'énergie ne se fera qu'en fin de matinée

Si vous jouez tôt le matin, mangez léger (biscottes, pain grillé) et utiliser des produits énergétiques pendant l'effort.

Évitez les viennoiseries trop longues à digérer et finalement assez peu énergétiques

Déjeuner

A dominante protéines

Si vous mangez des sucres lents (pâtes, frites, riz), penser à garder un intervalle de 3 à 4h avant la compétition

Si vous ne mangez pas de sucres lents (c'est à dire repas composé de pain blanc, viande ou poisson ou oeufs, crudités/légumes), 1 à 2h peuvent suffire

Dîner

A base de sucres lents/ légumes + protéines

Le repas du soir est stocké dans l'organisme ce qui permet une meilleure assimilation que les repas en journée mais attention la digestion est plus lente pendant le sommeil

Compter 6 à 8h de digestion pour un repas très copieux

Pas de fruits à la fin des repas qui acidifient le bol alimentaire et retardent la digestion