

La bonne approche nutritionnelle pour un combat : à quoi ça sert d'avoir une voiture de course si pour la course on met du carburant ordinaire (ou pas de carburant ...) ???

Lors des soirées de boxe, la moitié des boxeurs me disent avoir des problèmes de poids et ils font souvent n'importe quoi pour perdre ce poids (régime trop sévère, rester à jeun, transpirer donc perdre plein d'eau et de minéraux)

Perdre trop vite 1% de son poids = perdre 10% de puissance !!! Exemple tu pèses 73 kg une semaine avant le combat et tu perds 4 kg en quelques jours (pour être à 69 kg), = tu perds 5% de ton poids donc 50% de PUISSANCE !!!

Pourquoi :

- Parce que les **muscles** ont besoin de carburant (sinon pas d'énergie, pas de **puissance**)
- Parce que le **cerveau** a lui aussi besoin d'énergie (sinon perte de **lucidité** et de **réflexes**)
- Parce que les muscles et le cerveau ont besoin d'**eau** et de **minéraux**
- Et ce n'est pas le jour même du combat qu'on peut compenser les **conséquences désastreuses** (sur la performance mais aussi sur la santé ...) d'un « régime » sévère suivi pendant les jours avant le combat.

Comment faire ?

- **Être dans la bonne catégorie de poids !!**
- Ne pas perdre du poids trop vite : s'il y a du poids à perdre il faut **ANTICIPER** : perdre quelques kg la dernière semaine avant le combat = perdre le combat !!
- **DONC :**
 - être à +3 kg un mois avant,
 - +1,5 kg 15 jours avant,
 - +1 kg une semaine avant
- Si besoin : se faire conseiller par un médecin ou un spécialiste de la nutrition
- **Ne JAMAIS PERDRE PLUS d'1 kg PAR SEMAINE**
- **Quelques simples conseils pour perdre 3-4 kg en un mois** = Manger plus de légumes verts cuits (haricots verts, ratatouille, courgettes, aubergines, épinard, etc.), moins de féculents (mais en manger quand même, surtout les jours d'entraînement) ; pas de viandes grasses, pas de charcuterie, moins de pain ; pas trop de fromage ; diminuer ++ beurre sucre miel confiture bonbons alcool, pas de sodas.

>>>> Si le poids est ok, avec une marge suffisante de sécurité, ça va permettre d'apporter le BON carburant pour le combat, c'est à dire (juste un exemple) :

- ❖ **Veille au soir** riz ou pâtes ou pommes de terre ou semoule ; un peu de légumes verts cuits ou un potage de légumes ; un peu de viande blanche ; un yaourt nature ; une compote. Bien boire (eau plate) toute la journée, pas trop en mangeant.
- ❖ **Petit déjeuner** : céréales flocons d'avoine ou Muesli ou du pain aux céréales + confiture ; café ou thé.
- ❖ **Midi** : pas de sandwich « vite-fait » ! ; une assiette de féculents, un peu de viande blanche, PAS de graisses, un peu de pain, un yaourt nature, une compote ; **MANGER TRANQUILLEMENT**, BIEN mastiquer.
- ❖ **Après la pesée** : 1 ou 2 barres de céréales (à moins de 5% de lipides) ; une petite bouchée tous les ¼ d'heure ; bien boire régulièrement jusqu'à la fin de l'échauffement.