ALPHA
Since 1982

BE READY WHERE IT ALL BEGINS

TON MATCH SE PRÉPARE TROIS JOURS AVANT.

Voici quoi manger, quoi boire, comment t'entraîner et comment récupérer, jour après jour, de J-3 jusqu'au lendemain du match.

Alpha Espoir | 15–17 ans | De J-3 au lendemain | Repas · Eau · Entraînement · Récupération

TA SEMAINE DE MATCH

En semaine, on parle du dîner : le midi, c'est la cantine

J-3	J-2	J-1	JOUR J
dernière séance dure	le dîner des féculents	rien de nouveau	un vrai petit déjeuner

La charge de la semaine

J-3	SÉANCE DURE — la dernière de la semaine
J-2	SÉANCE COURTE — technique et vitesse
J-1	MISE EN ROUTE — 15 à 20 minutes
JOUR J	MATCH — l'échauffement de ton club
J+1	RÉCUPÉRATION — 20 à 30 min faciles

On charge tôt, on allège avant le match. Plus le match approche, plus la séance raccourcit. Le lendemain, tu bouges léger pour récupérer.

DE J-3 À J-1

Le midi, c'est la cantine : on parle du dîner

J-3 LA DERNIÈRE SÉANCE DURE

Trois jours avant, tu peux encore travailler fort. Après, on allège.

- **Dîner.** Complet : viande, poisson ou œufs, un féculent, des légumes. Exemple : poulet ou poisson, riz, courgettes. De l'eau à table.
- **Entraînement.** Dernière séance dure de la semaine, au club ou avec Alpha. Ensuite, plus de travail lourd sur les jambes.
- **Récupération.** Coucher à heure fixe, 8 à 10 heures de sommeil.

J-2 LE DÎNER DES FÉCULENTS

Tu remplis le réservoir et tu protèges ta nuit.

- **Dîner.** Une assiette de pâtes, de riz ou de pommes de terre plus grosse que d'habitude. Exemple : pâtes bolognaise ou pâtes au thon, yaourt, fruit. Pas de fast-food ni de friture.
- **Entraînement.** Séance plus courte : technique, vitesse sur quelques mètres. Pas de séance Alpha pour les jambes.
- **Récupération.** C'est la nuit qui compte le plus : si le trac gâche celle de la veille, c'est elle qui te porte.

J-1 RIEN DE NOUVEAU

La veille, tu ne testes rien : ni plat, ni exercice.

- **Dîner.** Un plat que tu connais, riche en féculents, peu gras, peu épicé. Exemple : riz ou pâtes, blanc de poulet ou omelette, compote. Dîner 2 heures avant le coucher. Pas de boisson énergisante.
- **Entraînement.** Repos, ou 15 à 20 minutes de mise en route : mobilité et quelques accélérations. Pas de musculation.
- **Récupération.** Sac prêt la veille, téléphone posé 30 minutes avant de dormir, coucher à l'heure habituelle.

L'EAU, TOUS LES JOURS

Une gourde dans ton sac dès J-3, à finir et à remplir au moins une fois dans la journée. Ton repère : des urines claires. De l'eau, pas de soda ni de boisson énergisante.

JOUR J, AVANT LE MATCH

Match en début d'après-midi

LEVER

UN VRAI PETIT DÉJEUNER

C'est lui qui lance ta journée de match. Tu le prends tôt.

- **Dans l'assiette.** Pain ou flocons d'avoine, laitage, fruit, des œufs si tu aimes.
- **Eau.** Un grand verre au réveil. Tu remplis ta gourde : elle ne te quitte plus.

H–3

DÉJEUNER TÔT

Trois heures avant le coup d'envoi : vers 11 h pour un match à 14 h.

- **Dans l'assiette.** Féculents, un peu de poulet, de poisson ou d'œufs, peu de gras. Tu sors de table sans être lourd.
- **Eau.** À table, puis par petites gorgées jusqu'au départ.

H–1 H 30

TU REMANGES UN PEU

Une heure et demie avant : juste de quoi tenir jusqu'au bout du match.

- **Collation.** Banane, compote, pain ou barre de céréales.
- **Eau.** Ta gourde est finie avant l'échauffement.

MATCH

ÉCHAUFFEMENT ET MATCH

Arrive en avance, sac prêt depuis la veille.

- **Échauffement.** Celui de ton club, 15 à 20 minutes.
- **Eau.** Quelques gorgées à chaque pause et à la mi-temps.

MATCH LE MATIN OU LE SOIR

Même logique : dernier repas 3 heures avant, un peu à manger 1 h 30 avant, de l'eau depuis le lever.

MATCH CHAQUE WEEK-END

Ta séance dure se place le mardi ou le mercredi pour un match le samedi.

CATÉGORIES DE POIDS

Avant 18 ans, pas de régime ni de privation d'eau avant la pesée.

APRÈS LE MATCH

La récupération commence au coup de sifflet

LES 30 PREMIÈRES MINUTES

Ne les laisse pas passer

C'est dans la demi-heure qui suit l'effort que ton corps recharge ses réserves le plus vite. Tu trottines ou tu marches 5 à 10 minutes, puis tu bois et tu manges, avant même la douche.

TU BOIS

Une gourde de 50 cl, par gorgées.

DES SUCRES

Banane, compote, pain, barre de céréales ou jus de fruit.

DES PROTÉINES

Lait chocolaté, yaourt à boire, sandwich au poulet, au thon ou au fromage.

Exemples. Lait chocolaté et banane, ou sandwich et compote. **En tournoi**, pareil entre deux matchs.

L'EAU ET LES ÉLECTROLYTES

- **Jusqu'au coucher.** Tu continues à boire, par petites quantités. Ton repère : des urines claires avant de dormir.
- **Électrolytes, si besoin.** Avec la sueur tu perds du sel. Un repas normalement salé suffit le plus souvent. Forte chaleur, grosse transpiration ou tournoi : une boisson de l'effort, ou la recette maison, un tiers de jus de raisin, deux tiers d'eau, une pincée de sel.
- **Jamais** de boisson énergisante.

LE DÎNER QUI RECHARGE

- **Quand.** Deux à trois heures après le match.
- **Dans l'assiette.** Une grosse portion de pâtes, de riz, de semoule ou de pommes de terre. Poulet, poisson, œufs ou lentilles. Légumes, laitage, fruit.
- **Exemple.** Riz, poulet ou omelette, légumes, yaourt, fruit.
- **Ensuite.** Douche, coucher sans écran : c'est la nuit qui répare.

LE LENDEMAIN

J+1

DÎNER

Complet, avec de l'eau. C'est aujourd'hui que le corps se reconstruit.

ENTRAÎNEMENT

20 à 30 minutes faciles : marche, vélo, mobilité. Pas de séance dure pour les jambes.

RÉCUPÉRATION

Une douleur qui dure plus de 2 jours : tu en parles à ton entraîneur, puis au médecin ou au kiné.

Ces repères sont généraux. Ils ne remplacent pas l'avis de ton entraîneur ni celui de ton médecin.
Une question, une gêne : **alphasince.contact@gmail.com**