

L'ALIMENTATION DU JUDOKA –

Un levier de performance !

*“On ne gagne pas un combat uniquement sur le tatami,
mais aussi dans l'assiette.”*



Judoka Loisir

Objectif

Plaisir, santé

Dépense énergétique

Modérée

Intensité des cours

1 à 2 h d'entraînement par
semaine



Judoka Compétition

Objectif

Performances & Résultats

Dépense énergétique

Intense et régulière

Intensité des cours

4 à 10 h de sport par
semaine



- Comprendre les besoins nutritionnels spécifiques du judoka



Ludovic Le Jacques



Dététicien Nutritionniste
du sport



- Comprendre les besoins nutritionnels spécifiques du judoka



- Optimiser l'alimentation selon les phases : entraînement, compétition, récupération





- Comprendre les besoins nutritionnels spécifiques du judoka



- Optimiser l'alimentation selon les phases : entraînement, compétition, récupération



- Prévenir les erreurs fréquentes liées à la gestion du poids





- Comprendre les besoins nutritionnels spécifiques du judoka



- Optimiser l'alimentation selon les phases : entraînement, compétition, récupération



- Prévenir les erreurs fréquentes liées à la gestion du poids



- Proposer des conseils pratiques et applicables au quotidien



Les besoins nutritionnels du judoka de compétition



Apport en énergie



Seuil minimum de **45 kcal** / kg PDC/ j :

Soit pour 1 judoka de 73 kg : 3 285 Kcal

Apport en Protéines



- 2-3h entraînement /j : **1 → 1,5g/kg/j**
- 4-6h entraînement /j : **1,5 → 2g/kg/j**

Apport en Glucides *



- 3 entraînements d'1h/ sem : **3 → 5g/kg/j**
- 3 à 6 entraînements >2h/sem : **5 → 8g/kg/j**
- Au-delà : **8-10g/kg/j**

Apport en Lipides



- $\pm 30\%$ des apports journaliers : Soit $\pm 110g$ / j pour le judoka de 73 kg



* sans compter les besoins liés à l'entraînement

Les besoins nutritionnels du judoka de compétition

Les vitamines et minéraux

Le calcium :
960-1050 mg/j

Le magnésium :
400-450 mg/j soit +10 à 20 %
par rapport à la population.

Le potassium :
plus de 5000 mg/j,
notamment en cas de forte
sudation

La vitamine D :
15 µg/j

La vitamine C :
Une augmentation de 200 à 400 %
par rapport à la population

Les vitamines B :
Besoins majoré de 20 à
100 %



Gestion du poids et des catégories



Stratégies saines pour atteindre un poids de compétition

- **Planifier la perte :** Commencer 4 à 6 semaines avant, éviter le « cutting » rapide.
- **Déficit modéré :** Maintenir l'apport en protéines (1-2 g/kg/j), et limiter les glucides sans les supprimer.
- **Hydratation :** Ne jamais utiliser la déshydratation pour perdre du poids, assurer une bonne hydratation.
- **Repas :** Privilégier des aliments simples et digestes la veille de la pesée (riz, pâtes, pommes de terre), légumes cuits, viandes maigres.
- **Suivi professionnel :** Bilan diététique régulier, ajustement personnalisé.

Gestion du poids et des catégories



Dangers des régimes drastiques et de la déshydratation

- **Baisse de performance** : Perte d'énergie, diminution de force et de récupération, risque de blessure accru.
- **Carences et troubles métaboliques** : Déficit en vitamines, minéraux et protéines essentiel à la performance.
- **Fatigue, troubles de l'humeur** : Irritabilité, troubles de la concentration.
- **Déshydratation** : Crampes, troubles du rythme cardiaque, risque de malaise ou d'accident grave.
- **Effets à long terme** : Déséquilibre hormonal, impact sur reins, foie et os, troubles de l'alimentation et récupération difficile.

Complements alimentaires

– un accompagnement selon les objectifs



Améliorer la récupération

Surveiller la qualité, le timing et le dosage

Protéines en
poudres

BCAA

Oméga-3

Optimiser la performance

A encadrer : Usage ponctuel, sans substitution à l'alimentation

Créatine

Beta-Alanine

Caféine

Combler une carence

Pas d'auto médication sans suivi

Cocktail
vitaminé

Magnésium

Vitamine D

Prise de poids

A intégrer toujours dans une stratégie globale

Protéines en
poudres

Gainer

Compléments alimentaires

– un accompagnement selon les objectifs



Les compléments ne remplacent jamais une alimentation équilibrée. Leur usage doit être réfléchi, individualisé et encadré par un professionnel.

Timing alimentaire

Ludovic Le Jacques



Détecticien Nutritionniste
du sport

- Avant l'entraînement

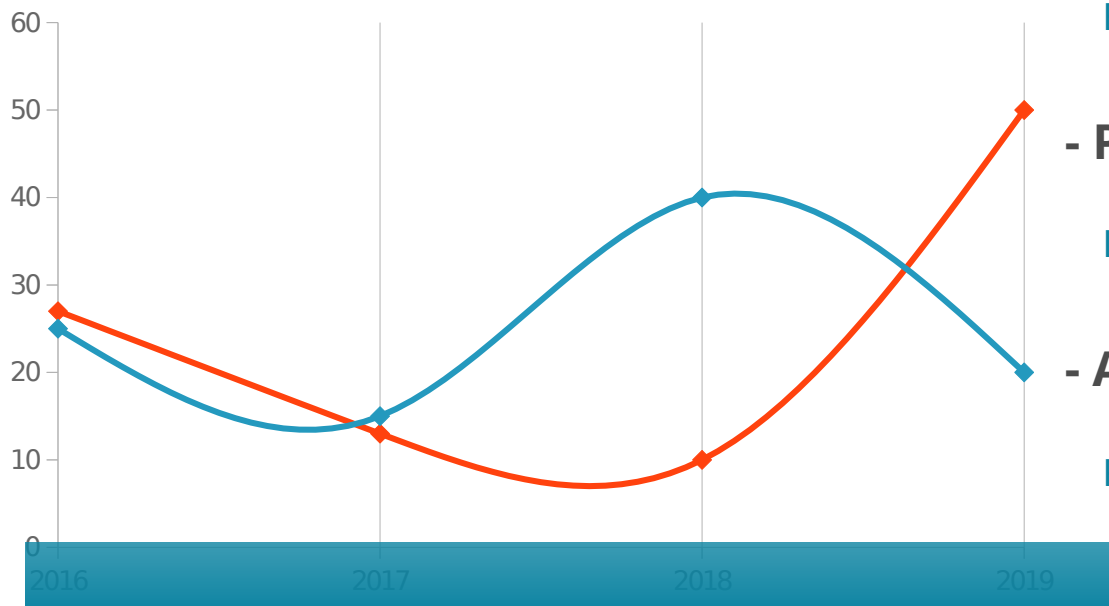
Énergie sans lourdeur

- Pendant l'entraînement

L'hydratation est primordiale

- Après l'entraînement

Récupération optimale



CALCUL DE SES BESOINS HYDRIQUES

35 ml / kg
poids de corps



1 ml / kcal
dépensée

Exemple pour un judoka de 72
kg :

$35 \text{ ml} * 72 = 2\,520 \text{ ml}$ soit **2,52 L**

Exemple pour un judoka
s'entraînant 1h30 (900 kcal
dépensées par heure) :
 $900 \text{ kcal} * 1,5 = 1\,350 \text{ kcal}$
→ 1 350 ml soit **1,35 L**

**TOTAL → 3,9 L/ jour
d'entraînement**

Ludovic Le Jacques



Détenu Nutritionniste
du sport



Exemple d'alimentation sur une journée

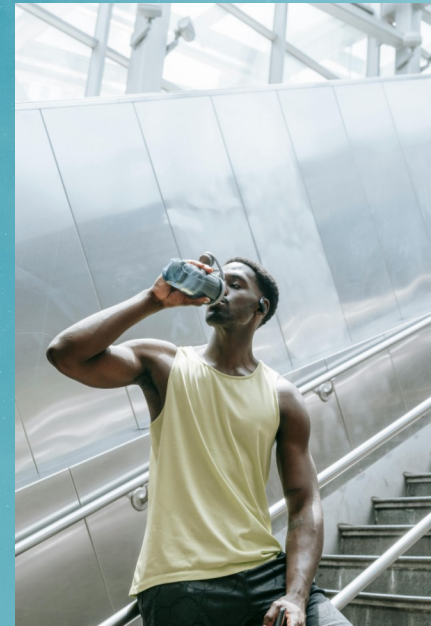
– La collation intelligente pré-entraînement

Ludovic Le Jacques



Dététicien Nutritionniste
du sport

- Objectif : Apporter de l'énergie facile à digérer pour un entraînement optimal !
 - A prendre 1h et demi avant l'entraînement
- Une banane + quelques amandes
- Compote + 1 carré de chocolat noir
- Smoothie maison (fruits-lait-flocon d'avoine)



Exemple d'alimentation sur une journée

– La collation intelligente de récupération

Ludovic Le Jacques



Diététicien Nutritionniste
du sport

- Objectif : Apporter des éléments essentiels pour favoriser la récupération après l'entraînement
- Une source de glucides rapides (fruit, barre de céréale, brique de lait chocolaté,...)
- Une source de protéines (viande, poisson, œuf, produits laitiers, shaker de protéines,...)
- Des anti-oxydants (fruits et légumes)



Erreurs fréquentes à éviter



Sauter des repas

☞ Cela perturbe les apports en énergie, la récupération et favorise les fringales incontrôlées.

Trop de produits transformés

☞ Trop de sucres cachés, de graisses saturées et pas assez de nutriments utiles.

Mauvaise gestion du poids avant compétition

☞ Les régimes express et la déshydratation nuisent à la performance et à la santé.

Focus sur les jeunes judokas

Rythmes irréguliers

Besoins spécifiques
à l'adolescence

Construction musculaire

Croissance rapide

Développement cognitif

Sensibilité aux carences

Créer des repères simples

Impliquer les familles

Valoriser les bons choix

Éducation
nutritionnelle dès
le plus jeune âge

Dédramatiser la gestion du poids

Ludovic Le Jacques



Détecticien Nutritionniste
du sport





? ? ?

? ? ?

? ? ?

? ?

L'alimentation est un **levier de performance** autant qu'un outil de santé.

Chaque judoka a des **besoins spécifiques** selon son âge, son niveau et ses objectifs.

Une bonne nutrition repose sur la **régularité**, le choix des bons aliments et le timing des repas.

La gestion du poids ne doit **jamais compromettre la santé** : elle se prépare, s'anticipe et se personnalise.

Pour aller plus loin, affiner vos besoins ou préparer une compétition, **l'accompagnement** par un professionnel est un vrai plus.



Ludovic Le Jacques



Dététicien Nutritionniste
du sport

Ludovic Le Jacques



Diététicien Nutritionniste
du sport

Merci