



Objectif

Être concentré, stable et lucide au moment du tir, sans coup de fatigue ni fringale.

1. Pourquoi une stratégie alimentaire ?

Le tir sportif exige une grande concentration mentale, une stabilité physique et une bonne gestion du stress. Sans une alimentation adaptée :

-  Troubles de la concentration
 -  Baisse d'attention
 -  Troubles digestifs ou fringales
 -  Énergie en dents de scie (pic puis chute)
-

2. Les 3 temps de l'alimentation avant un match

- **Veille au soir**
 - Objectif : Recharger les réserves sans alourdir
 - Exemple : Riz + légumes + poisson ou volaille
 - **Matin (2h avant match)**
 - Objectif : Apporter de l'énergie stable et digeste
 - Exemple : Pain complet + banane + yaourt + café/thé
 - **30 à 60 min avant**
 - Objectif : Maintenir un niveau d'énergie constant
 - Exemple : Barre aux dattes, fruits secs, compote sans sucre
-

3. Aliments à privilégier

- Glucides complexes : flocons d'avoine, pain complet, banane
 - Protéines légères : yaourt, œuf dur, fromage blanc
 - Fibres douces : compote, pain d'épices
 - Hydratation : eau, thé léger, café modéré
-

4. Aliments à éviter

- **Coup de fatigue** : viennoiseries, sucre rapide, jus industriels
 - **Somnolence** : trop de café, lait chaud
 - **Digestion difficile** : aliments gras, frits, plats en sauce
 - **Déshydratation** : boissons sucrées, énergisantes, alcool
-

5. Hydratation

- Commencer à boire au lever (eau ou thé léger)
 - Boire par petites gorgées pendant l'échauffement
 - Éviter boissons glacées ou trop sucrées
-

6. À retenir : Tester à l'entraînement

- ✓ Tout doit être testé à l'entraînement : petit déjeuner, barre, boisson, horaire. Ne jamais tester une nouvelle routine le jour d'un match.
-

Exemples de routines simples

Match à 11h

- 7h30 : Petit déjeuner → Pain complet + banane + yaourt + café au lait léger
- 8h00 : Départ
- 10h15 : 1 barre énergétique naturelle (dattes/fruits) + eau
- 10h45 : Début de l'échauffement
- 11h00 : Début du match

Match à 13h

- 7h30 : Réveil
- 8h00 : Petit déjeuner → Pain complet + œuf dur + banane + café ou thé
- 10h30 : Collation légère → Compote sans sucre ou petite barre aux fruits
- 12h00 : Repas léger → Riz + légumes vapeur + blanc de poulet + eau
- 12h30 : Départ vers le pas de tir, hydratation régulière
- 12h45 : Préparation mentale, respiration, dernières gorgées d'eau
- 13h00 : Début du match

 Objectif : repas digeste terminé au moins 1h avant le match.

Match à 15h

- 8h00 : Réveil
- 8h30 : Petit déjeuner → Flocons d'avoine + lait végétal + fruit + café/thé
- 11h30 : Déjeuner principal → Pâtes semi-complètes + légumes + filet de poisson + eau
- 12h30 : Petite marche / digestion active + hydratation continue
- 14h00 : Collation ciblée → 1 barre dattes/noix ou 1 tranche de pain d'épices
- 14h30 : Préparation mentale, respiration, échauffement
- 15h00 : Début du match

 Le repas principal est pris avant 12h30 pour assurer une digestion complète. La collation évite l'hypoglycémie.

☞ À adapter selon la sensibilité personnelle.

7. L'après-match : récupération

Objectifs :

- Reconstituer les réserves énergétiques (glycogène)
- Réparer les tissus musculaires
- Réhydrater l'organisme
- Rééquilibrer avec les bons micronutriments

Que consommer dans les 30-60 min :

- **Glucides complexes/simples** : fruits frais, pain complet, riz, patates douces
- **Protéines légères** : œuf, yaourt grec, poisson maigre, fromage blanc
- **Hydratation** : eau, thé léger, bouillon

Exemples :

- Lait végétal + banane + amandes
 - Sandwich pain complet + poulet + crudités
 - Riz + poisson + légumes vapeur
 - Yaourt grec + fruits rouges + miel
-

8. Compétitions sur plusieurs jours

Objectifs :

- Maintenir l'énergie jour après jour
- Optimiser la récupération
- Gérer les contraintes logistiques
- Éviter les troubles digestifs

Conseils pratiques :

- **Petit déjeuner** : pain complet / flocons + yaourt ou œuf
- **Déjeuner** : plat équilibré (pâtes ou riz + légumes + poulet/poisson)
- **Collation** : barres de dattes, compote, pain d'épices, banane
- **Dîner** : repas complet favorisant récupération (quinoa, poisson gras, légumes)

 Éviter les aliments nouveaux ou lourds

Hydratation :

- Boire régulièrement même en dehors des épreuves
- Privilégier l'eau, éviter boissons sucrées/glacées

Gérer la logistique :

- Préparer soi-même les repas si possible
- Choisir les options simples et digestes si repas fournis

Et surtout :

- Ne jamais tester une nouvelle routine en compétition
- Bien dormir : le sommeil reste le meilleur allié de la performance

9. **Recommandations générales**

-  Écoute ton corps, adapte la stratégie à ta sensibilité
 -  Consulte un pro si besoin (nutritionniste du sport)
 -  Gestion du stress : respiration et relaxation vont de pair avec l'alimentation
-



Fiche Mémo Express

-  Veille : repas digeste + recharge glycogène
 -  Jour J matin : glucides + protéines légères + hydratation
 -  1h avant : compote / datte / barre douce
 -  Boire régulièrement, éviter le café en excès
 -  Pas d'aliments gras, sucrés ou nouveaux le jour J
 -  Tout tester à l'entraînement
-

 Une bonne alimentation, c'est un tir clair, une visée stable et un esprit lucide. Tu ne tires pas avec ton estomac, mais il peut t'empêcher de bien tirer. Alors teste, adapte, et construis ta propre routine de champion.