

Rugby à 7

L'alimentation, l'alliée
du rugbyman pour gagner



www.harmonie-mutuelle.fr



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre santé





Édito

3

Le rugby à 7, inscrit au programme des prochains Jeux Olympiques de Rio, est entré par la grande porte dans la famille olympique. Dès lors, la FFR a pris l'importante décision d'installer la France parmi les nations majeures, de créer une culture du rugby à 7 à tous les niveaux et de mettre en place les actions nécessaires au plan national.

C'est ainsi qu'au-delà de la prise en compte des conditions incontournables de la haute performance, il a été décidé d'ouvrir une vraie fenêtre au 7 dans le schéma fédéral, avant et après le XV, de promouvoir l'ensemble des compétitions de rugby à 7 et les rendre « lisibles » et, enfin, de garantir une nouvelle formation de joueurs et d'encadrants.

Le rapport entre le 7 et le XV doit se vivre dans la complémentarité et non dans la concurrence. Pour ce faire, la FFR a besoin de l'implication de ses comités territoriaux et départementaux pour sensibiliser les clubs, vaincre les naturelles résistances, engager un changement de mentalités et impulser les actions nécessaires.

Le rugby a donc créé trois filières fortes d'expression complémentaires et distinctes. Une, le XV, historique dans sa tradition s'appuyant sur des organisations structurées et reconnues ; l'autre, le 7, qui doit trouver toute sa dimension à partir de nouveaux formats de compétition, de nouvelles formes d'organisation, d'apprentissage plus rapide, de mixité et d'une compétitivité mondiale universelle ; s'ajoute enfin aujourd'hui, une nouvelle orientation populaire, le rugby à 5.

Le rugby à 7 est une opportunité extraordinaire de développement à saisir. C'est une discipline olympique, universelle (pratiquée par plus de 100 pays), de très haute performance, dont l'évolution est fulgurante.

Le rugby à 7 est une chance pour le rugby féminin, mais aussi pour le rugby universitaire, voire scolaire. Le rugby à 7 est une carte à jouer pour obtenir crédibilité, reconnaissance et légitimité. Le rugby à 7 répond à des règles qui favorisent le spectacle (7 titulaires sur un terrain et 5 remplaçants ; des matches qui durent 2 x 7 minutes, arbitrés par 5 officiels). Le rugby à 7, c'est un environnement événementiel autour de tournois de deux jours avec une succession de rencontres, rassemblant de 200 à 2 000 participants.

Bien entendu, le rugby à 7 restera toujours appuyé sur le socle de valeurs, unissant la famille du rugby qui s'ouvrira de plus en plus à la jeunesse et aux nouveaux publics, sans oublier que notre finalité est bien de constituer des joueurs de rugby ayant la meilleure formation, le meilleur esprit, des qualités physiques indispensables et une gestion de vie équilibrée.

Que ce soit à XV, à 7 et à 5, consacrons en permanence le plaisir, la santé, la sécurité, le respect pour que notre passion pour le jeu de rugby et ses enjeux puissent s'exprimer pour le bonheur du plus grand nombre, sur et autour des terrains.

Jean-Louis Boujon

Vice-président de la Fédération Française de rugby (FFR)

Sommaire

4

Introduction 5

La veille de la compétition... 7

Petit-déjeuner	8
Déjeuner et dîner équilibrés	8
Collation dans l'après-midi	8

Le jour de la compétition 11

Le petit-déjeuner	12
Tout au long de la journée de compétition	13
Bien s'hydrater	14
Le dîner... et la soirée	17

Le lendemain de la compétition..... 19

Le petit-déjeuner	20
Le déjeuner et le dîner	21
Vos repères nutritionnels	22

*Merci au département recherche de la FFR :
Julien Piscione, responsable et Mme Eve Tiollier, nutritionniste.
Merci à Julien Trehard, chef de projet Rugby à 7.*



Introduction

L'entraînement commence à table !
L'alimentation est l'alliée du sportif :
elle apporte l'énergie nécessaire
pour être au top de sa forme
pendant un match et elle permet
de récupérer après l'effort.

Les conseils de ce guide vous permettront
d'optimiser vos atouts sportifs.
Bonne lecture.



Terry Bouhraoua

capitaine de l'équipe de France de rugby à 7
qui prépare les Jeux olympiques de Rio de Janeiro

« En tant que joueur de haut niveau, j'accorde beaucoup d'attention à mon alimentation. »



A photograph of three young men in rugby attire on a grassy field. One player in the foreground is wearing a dark blue jersey with a yellow stripe and is in a low, ready stance. Another player in the center is wearing a dark blue and yellow jersey, looking towards the left. A third player in the background is wearing a dark blue jersey with red and white horizontal stripes. The background shows a clear blue sky and a line of trees in the distance.

La veille de la compétition

La veille de la compétition

Objectif: faire le plein de carburant...
tout en conservant l'équilibre!

8



Petit-déjeuner

Ce premier repas de la journée permet de recharger les batteries après le jeûne de la nuit. La veille de la compétition, le petit-déjeuner conseillé est celui que vous prenez habituellement.

Rappelons qu'un petit-déjeuner équilibré comprend un produit céréalier (pain, biscotte...), un produit laitier (yaourt, lait, fromage...), un fruit (frais, en compote, en jus...) et une boisson chaude.



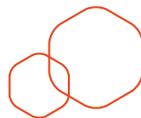
Déjeuner et dîner équilibrés

- Une assiette de féculents (pâtes, riz, semoule, purée, pommes de terre peu grasses).
- Une petite assiette de crudités ou de légumes cuits.
- Une part de viande (bœuf, veau, porc, poulet, dinde...) ou de poisson.
- Un produit laitier (yaourt ou fromage blanc) nature ou aux fruits.
- Un fruit frais ou une compote ou une salade de fruits.
- Un morceau de pain selon les habitudes.



Collation dans l'après-midi

- Un verre de jus de fruits.
- Un morceau de pain avec de la confiture ou 2 à 3 carrés de chocolat.
- Un yaourt ou un fromage blanc nature ou aux fruits.



Le sommeil, l'autre allié de la performance

Tout comme une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur est un facteur clé de la performance. Il n'est donc pas à négliger.

Pour être en pleine possession de ses moyens le jour de la compétition, veillez à avoir une bonne nuit de sommeil avant la compétition, ou, tout au moins, à ne pas avoir une nuit plus courte que d'habitude.

Pour mettre tous les atouts de votre côté pour un sommeil réparateur, quelques règles simples sont à respecter :

- ❖ dormir dans l'obscurité ;
- ❖ veiller à avoir une température de 18°C dans la chambre ;
- ❖ prendre une douche fraîche avant le coucher ;
- ❖ s'assurer d'avoir une literie confortable, de qualité ;
- ❖ ne pas garder son téléphone portable à côté de soi, ou regarder un écran (TV ou PC) avant de se coucher.







Le jour de la compétition

Le jour de la compétition

Important : les aliments et les boissons consommés au cours de la journée doivent être très digestes pour vous.

12

Le petit-déjeuner

Il est important de prendre un petit-déjeuner, même pour ceux qui n'ont pas l'habitude d'en prendre. Le petit-déjeuner doit être consistant mais ne doit pas entraîner de gênes digestives lors du premier match.

Dans l'idéal, il est consommé au moins une heure et demie à deux heures avant le début de l'échauffement.

Il comprend :

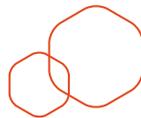
- une boisson chaude ;
- du pain (1/3 à 1/2 baguette) avec du beurre et de la confiture et/ou un bol de céréales (sucrées mais peu grasses type Miel Pops®, Crousty Miel®, corn-flakes) ;
- un produit laitier (yaourt ou fromage blanc ou lait) ;
- un verre de jus de fruits ;
- un fruit ou bol de salade de fruits ;
- une source de protéines : une tranche de jambon ou un œuf (dur ou à la coque, éviter les œufs au plat gras ou les œufs brouillés).

« Je-petit-déjeune-dans-le-bus-car-Le-lieu-de-la-compétition-est-loin »

À prévoir pour ce « petit-déjeuner pique-nique » :

- un sandwich au jambon ou au blanc de dinde (1/3 de baguette, une mini-portion de beurre, une tranche de jambon ou de blanc de dinde) ;
- une briquette de lait aromatisé et/ou un petit yaourt à boire ;
- une briquette de jus de fruits ;
- un fruit frais ou une compote à boire ;
- une poignée de fruits secs (abricots, raisins, amandes, noix, noisettes) ;
- une petite bouteille d'eau (33 cl ou 50 cl).





Tout au long de la journée de compétition

Moins d'1 heure et demie entre 2 matches

À consommer impérativement dès la fin du match :

- ✚ un lait aromatisé ou un petit yaourt à boire ;
- ✚ une briquette de jus de fruits ;
- ✚ une barre de céréales ou une tranche de pain d'épices ou une pâte de fruits.

Compléter éventuellement avec de l'eau selon vos pertes d'eau par la transpiration (voir *Trucs et astuces* page 16).

Plus d'1 heure et demie entre 2 matches

Version salée

- ✚ Un petit sandwich :
 - 1/3 de baguette ou 2 tranches de pain de mie, tartinées avec un peu de beurre ou une portion de fromage fondu type crème de gruyère ;
 - 2 tranches de jambon ou de jambon de dinde ou une petite boîte de thon au naturel ;
 - éviter les garnitures peu digestes : saucisse, saucisson, pâté, mayonnaise.
- ✚ Un fruit ou une compote.

Version sucrée

- ✚ 1/3 de baguette ou 2 tranches de pain de mie, tartinées avec de la confiture ou 2 barres de céréales ;
- ✚ 1 à 2 pots individuels de fromage blanc (au plus 20 % de matière grasse) ;
- ✚ Un fruit ou une compote individuelle.

Le rugby à 7 a cette particularité de ne pas faire de pause déjeuner lors des journées de compétition. Il est alors indispensable d'avoir un apport alimentaire entre chaque match pour faire le plein d'énergie avant le match suivant.

Cet apport peut se faire avec des boissons ou des aliments ou les deux.

Les aliments et les boissons à privilégier dépendent de la durée entre les matches.



Le jour de la compétition

14



**Terry
Bouhraoua**

« Afin d'enchaîner les matchs et de rester performant tout au long de la journée, je veille à boire régulièrement, surtout quand il fait chaud, en gardant toujours une bouteille près de moi. »

Bien s'hydrater tout au long de la journée

Il est impératif de rester bien hydraté pour rester performant et limiter les risques de blessures. La principale boisson doit être de l'eau mais d'autres boissons contribuent aussi à une bonne hydratation : jus de fruits, lait nature ou aromatisé.

- ❖ Boire de l'eau régulièrement, tout au long de la journée : quelques gorgées toutes les 15 à 20 minutes.
- ❖ S'il fait chaud (au-delà de 25°C), préférer des eaux très minéralisées comme Saint-Yorre® ou Vichy-Célestin® ou ajouter 1 g de sel (sachet vendu en pharmacie) dans 1 litre d'eau plate.
- ❖ Si les boissons énergétiques ne créent pas d'inconforts digestifs, elles sont à consommer pendant ou immédiatement après le match. Elles remplacent alors les collations. Compter au plus 500 ml par match.
- ❖ Éviter absolument les boissons énergisantes.



Attention

Il ne faut pas confondre « boisson énergétique » (boisson sucrée destinée aux sportifs qui va apporter des éléments pour les muscles) avec « boisson énergisante » (boisson de type RedBull®).



Boissons énergisantes et alcool à proscrire

Les **boissons énergisantes** contiennent beaucoup de caféine qui est une substance « excitante ». La caféine met longtemps à être éliminée de l'organisme. Quatre à cinq heures après avoir bu une cannette de boisson énergisante, il reste dans le sang encore la moitié de la quantité initiale de caféine. Par conséquent, la consommation de **ce type de boisson perturbe forcément le sommeil**. Or bien dormir est une clé majeure de récupération.

Associées à une pratique sportive, les boissons énergisantes **accentuent les facteurs de risques cardiaques et les risques d'accidents à la chaleur** car elles augmentent la température du corps. C'est pourquoi les boissons énergisantes sont très fortement déconseillées, même après la compétition.

L'**alcool**, qui est interdit par la loi aux mineurs, **altère également les processus de récupération**.

Quant au **cocktail « Alcool-Boisson énergisante »**, il est à proscrire car il peut **créer des troubles du rythme cardiaque et une mauvaise estimation de ses aptitudes**, et par conséquent un comportement dangereux.



Le jour de la compétition

16

Trucs et astuces

Comment estimer son besoin de boisson entre deux matches?

Idéalement, entre deux matches, il faut boire une quantité de boisson un peu plus importante que la quantité d'eau perdue en transpiration. Mais il est difficile de quantifier le volume d'eau perdue en transpirant lors d'une compétition. Le conseil est de faire le test au cours d'un entraînement intensif. Suivez les explications.

1^{er} temps

Calcul de votre perte d'eau par la transpiration pendant un match

1. Lors d'un entraînement, équipez-vous d'une balance.
2. Pesez-vous en sous-vêtement avant l'entraînement, vessie vide.
3. Après 30 min. d'entraînement, séchez-vous et, en sous-vêtement, pesez-vous à nouveau.
4. Calculez votre perte d'eau par la transpiration :

$$\begin{array}{r} \text{Poids avant l'entraînement} \\ - \text{Poids au bout de 30 minutes d'entraînement intensif} \\ \hline = \text{Poids perdu par la transpiration (1 kg perdu = 1 litre de transpiration)} \end{array}$$

Répétez le test sur plusieurs entraînements pour faire une moyenne. Hiver ou été, les résultats seront forcément différents. Faites ce test à chaque saison.

2^e temps

Calcul de votre besoin en eau après un match

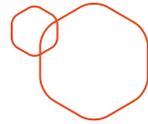
La quantité de liquide à boire entre 2 matches se calcule avec la formule suivante :

$$\text{Poids perdu en moyenne (sur un effort intensif de 30 min)} \times 1,3 = \text{Volume à boire entre 2 matches}$$

Exemple : poids moyen perdu en 30 min d'effort intensif = 750 gr.

Volume à boire entre 2 matches = 750 ml x 1,3 = 975 ml, soit environ 1 litre d'eau.





Le dîner... et la soirée

Le dîner permet de recharger les batteries et de réparer les dégâts musculaires occasionnés par les matches.

« Après l'effort, le réconfort » est un adage de circonstance, mais il faut néanmoins respecter quelques règles qui permettront de retrouver la forme plus rapidement :

- ❖ s'il n'y a pas eu de repas complet à midi, choisir une entrée contenant des protéines (œuf dur, jambon, blanc de volaille, thon, crevettes...);
- ❖ des légumes (au moins une part de crudités);
- ❖ des féculents (pâtes ou riz ou pommes de terre);
- ❖ une part de viande, volaille ou poisson;
- ❖ un produit laitier (yaourt ou fromage blanc aux fruits);
- ❖ un dessert sucré mais peu gras : tarte aux fruits, sorbet, fruit cuit avec du coulis, crêpe au sucre ou confiture, gaufre au sucre;
- ❖ un fruit frais, indispensable s'il n'y a eu aucun ou qu'un seul fruit dans la journée.



**Terry
Bouhraoua**

« Le soir, je n'oublie pas, surtout si je rejoue le lendemain, de prendre un dîner copieux avec encore une fois des féculents (pâtes, riz, pommes de terre, etc.) et de la viande sans oublier des légumes et des fruits pour les vitamines ! »







Le lendemain de la compétition

Le lendemain de la compétition

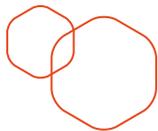
20

Objectif : poursuivre la réhydratation et refaire le plein de vitamines, de minéraux et de polyphénols qui contribuent à la récupération physique.

Le petit-déjeuner

Il sera composé :

- de la boisson habituelle ;
- de pain complet ou aux céréales avec du beurre, et/ ou des céréales de type muesli pris avec un produit laitier ;
- d'une poignée de fruits secs (amandes, noix, noisettes, abricots, raisins, bananes) ;
- d'un jus de fruits ou d'un smoothie contenant des fruits rouges (myrtille, grenade, cerise, fraise, framboise) ;
- d'un ou deux fruits frais.



e la compétition



21

Le déjeuner et le dîner

Chacun sera composé :

- ❖ d'une grosse part de crudités assaisonnées avec une vinaigrette à l'huile de colza ;
- ❖ d'une part de poisson gras (maquereau, sardine, saumon) ou de viande (bœuf, veau, porc, poulet, dinde...);
- ❖ d'une part de féculents (pâtes, riz, semoule, purée, pommes de terre) et/ou de légumes secs (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches);
- ❖ d'un produit laitier (yaourt ou fromage blanc) nature ou aux fruits;
- ❖ d'un ou deux fruits frais ou d'un bol de compote ou d'une salade de fruits ;
- ❖ d'un morceau de pain selon les habitudes.

N'oubliez pas de boire de l'eau tout au long de la journée (au minimum 1,5 litre).



Vos repères nutritionnels

Correspondant aux objectifs du Programme national nutrition santé pour protéger votre santé.



Fruits et légumes

Au moins 5 portions par jour



Matières grasses ajoutées

Limiter la consommation



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit



Produits sucrés

Limiter la consommation



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 portions par jour



Boissons

Eau à volonté



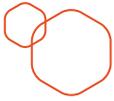
Viande, produits de la pêche ou œuf

1 à 2 portions par jour



Sel

Limiter la consommation



L'information santé en continu



📍 www.harmonie-prevention.fr

Le site de **prévention santé** d'Harmonie Mutuelle. Information santé, programmes d'accompagnement, agenda des rendez-vous près de chez vous : la prévention santé au service de votre santé.



📍 **Essentiel Santé Magazine**

Le magazine axé sur **la santé et les grandes thématiques de société**, qui informe aussi les adhérents de l'actualité de leur mutuelle.

L'agenda des rendez-vous de prévention santé



Ateliers, conférences,
groupes de parole et d'échanges...

Retrouvez les rendez-vous
de prévention santé près
de chez vous, tout au long de l'année
sur www.harmonie-mutuelle.fr
et sur www.harmonie-prevention.fr.



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions
du livre II du Code de la mutualité, immatriculée
au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473.
Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.