

Chers parents de hockeyeurs,



L'alimentation nous fournit les apports énergétiques nécessaires pour jouer au hockey sur glace. Voici quelques conseils pour un choix judicieux d'aliments et de boissons pour les enfants.



Trois à cinq heures avant un entraînement ou un match, un repas comprenant **des pâtes, du riz, des pommes de terre ou du pain** apporte l'énergie nécessaire.



Si plus d'une heure sépare la fin de l'entraînement ou du match du prochain repas, **un sandwich, un fruit ou une barre de céréales** peuvent être consommés pour favoriser la récupération. Faciles à emporter dans un sac, ils seront directement à portée de main dès la fin de l'entraînement ou d'un match.



Il est recommandé de manger tranquillement et de prendre le temps de savourer son repas. L'idéal serait de manger des repas à intervalles réguliers (par ex. trois repas principaux et deux en-cas). Un **petit-déjeuner équilibré** (muesli sans sucre ou pain complet, par ex.) est idéal pour bien démarrer la journée.

Les engagements de « cool and clean »

Les sportifs se comportent de façon loyale vis-à-vis d'eux-mêmes et optent dès lors pour une alimentation équilibrée et saine.

1. **Je veux atteindre mes objectifs !**
(sport des jeunes)
Je veux accéder à l'élite !
(sport de performance de la relève)
2. **Je me comporte avec fair-play !**
3. **Je réussis sans dopage !**
4. **Je renonce au tabac !**
5. **Je renonce à l'alcool !**
6. **Je... / Nous... !**
(formulation d'un engagement personnel)



Les boissons sucrées, telles que le thé froid, le coca ou les boissons pour sportifs, ne sont pas indiquées pour les jeunes enfants durant l'entraînement ou des matchs. Du **thé non sucré ou de l'eau** suffisent. Les boissons énergétiques ne sont pas recommandées pendant l'entraînement ou des matchs en raison de leur forte teneur en sucre et en caféine. Recourez à ces boissons avec parcimonie.



Les compléments alimentaires (boissons protéinées, créatine, etc.) ne sont pas nécessaires pour les enfants et les jeunes (sauf s'ils sont prescrits par un médecin).

Les repas proposés dans les fast-foods et les snacks salés contiennent peut-être de l'énergie, mais souvent peu de nutriments. Nous recommandons dès lors de ne les consommer qu'occasionnellement et en association avec des fruits.

Pour faciliter la lecture, il a été décidé de renoncer à la forme féminine dans la désignation des personnes.

Swiss Olympic
«cool and clean»
Maison du Sport
Case postale 606
3000 Berne 22
Tél. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaboration



Parrainage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Office fédéral de la santé publique OFSP

«cool and clean» est soutenu
financièrement par le fonds de
prévention du tabagisme.