



Guide Alimentaire pour la Performance en Judo

1. Introduction : comprendre l'énergie du corps

Pour fonctionner, se déplacer, penser, digérer et surtout performer, le corps humain a besoin **d'énergie**.

Cette énergie est mesurée en **calories (cal)**, mais cette unité est très petite.

Dans le langage courant et en nutrition, on utilise donc la **kilocalorie (kcal)** :

$$1 \text{ kcal} = 1000 \text{ cal}$$

Chaque action du corps consomme de l'énergie.

Plus un effort est intense, plus la dépense énergétique est élevée :

➔ et pour un sport explosif et exigeant comme le judo, l'alimentation joue un rôle clé dans la performance.

2. Le ratio Poids / Force : un critère central en judo

En compétition, deux judokas d'une même catégorie de poids s'affrontent.

L'avantage revient alors à celui qui possède **le meilleur rapport poids / force / puissance**.

- **Force** = capacité à appliquer une action physique
- **Puissance** = force multiplier par la vitesse d'exécution
- **Poids** = masse corporelle totale

Pour optimiser ce rapport, deux axes sont possibles :

✓ Augmenter la force musculaire

Par un entraînement intensif et quotidien bien pensé (tel que celui d'un pôle espoir)

✓ Réduire le poids sans perdre de muscle

Si l'on simplifie, le corps est composé principalement de **muscle** et de **graisse** :

Type de perte	Conséquence
Perte de muscle	↓ force → baisse de performance
Perte de graisse	↓ poids tout en conservant la force → bénéfique

C'est le scénario recherché.

⚠ Attention au yoyo du poids

Certains judokas alternent entre prise et perte de poids rapides pour entrer dans la catégorie souhaitée.

Ces pratiques peuvent entraîner :

- fatigue physique et mentale
- baisse des performances
- carences, hypoglycémie, pertes musculaires
- frustration alimentaire + restriction → craquages
- effet yoyo (perdre → reprendre → reperdre...)

La nutrition doit être un **outil**, pas une souffrance.

3. Objectif de performance

Pour performer, un ratio poids/force idéal implique un **faible taux de masse grasse**, surtout à haut niveau.

Pour une femme judokate de compétition, une masse grasse d'environ :

≈ **10–13 %**
(déjà très bas → nécessite un suivi responsable)

Pour un homme judokate de compétition, une masse grasse d'environ :

≈ **6–10%**
(déjà très bas → nécessite un suivi responsable)

Mais la performance durable repose sur deux piliers essentiels :

- ◆ **PLAISIR dans l'alimentation**
- ◆ **RÉGIME tenable sur le long terme**

Un plan trop strict = échec assuré.

Un plan logique, progressif et agréable = progression stable.

4. Le comptage des calories

Avant de changer quoi que ce soit, il faut **se connaître soi-même**.

Étape recommandée :

- ➔ compter ses calories **pendant 2 à 4 semaines**
- ➔ sans modifier l'alimentation

Objectifs :

- identifier ton niveau calorique de maintien
- comprendre quels aliments coûtent cher en kcal
- repérer ce qui rassasie le mieux

Les deux indicateurs à suivre chaque jour :

Indicateur	Pourquoi ?
Kcal consommées	contrôle du poids et du déficit
Apport en protéines	maintien et croissance musculaire
Prendre conscience → c'est déjà progresser.	

5. Rôle fondamental des protéines

Les protéines sont la **matière première du muscle**.

Sans elles → perte musculaire, fatigue, récupération plus lente.

Pour une sportive jeune en développement musculaire, la recommandation est :

1,2 à 1,5 g de protéines / kg de poids / jour

Exemple pour **50 kg** :

60 à 75 g de protéines par jour

Tant que ce quota est respecté, diminuer les calories permet de perdre du gras sans sacrifier le muscle.

6. Conseils pratiques pour optimiser ta nutrition

Le but est de manger malin :

- ◆ plus de protéines
- ◆ moins de calories
- ◆ plus de satiété
- ◆ toujours du plaisir

Comparatif concret :

Option	Kcal	Satiété	Intérêt sportif
100 g de glace	≈ 300 kcal	faible	plaisir rapide mais vide
300 g framboises + 100 g skyr + 2 bananes	≈ 240 kcal	très élevée	riche, rassasiant, nutritif
→ Moins de calories, mais beaucoup plus de satisfaction et de nutriments utiles !			

Déshydratation contrôlée pour l'ajustement du poids (technique avancée)

Aujourd'hui, la déshydratation est devenue une **méthode fréquemment utilisée** dans le cadre de la gestion du poids avant une compétition.

Contrairement à la perte de gras – qui demande plusieurs semaines –, la perte d'eau est **très rapide** et, une fois le corps réhydraté correctement, **la récupération des capacités physiques est tout aussi rapide** (généralement en 24 à 48 heures).

Cependant ⚠ cette méthode doit être utilisée **avec précaution et uniquement en dernier ajustement**, pour cibler les derniers kilos à perdre **juste avant une pesée**.

Marges et limites sécuritaires

- Une déshydratation contrôlée de **2 à 3 % du poids corporel maximum** est généralement considérée comme la limite haute pour rester dans une zone tolérable.
- Pour un(e) athlète de **50 kg**, cela représente **environ 1 à 1,5 kg d'eau**.
- Cette perte doit être **courte, encadrée**, et ne jamais dépasser **48 h**.
- La réhydratation doit être **immédiate après la pesée**, pour restaurer rapidement les performances.

Exemple d'application (athlète de 50 kg)

Poids à perdre sur la dernière ligne droite : ~1,0 à 1,5 kg

Objectif → perte hydrique *temporaire*, récupération rapide après réhydratation

Limites & Sécurité

Indicateur	Valeur recommandée	Exemple pour 50 kg
Perte d'eau maximale	2–3 % du poids corporel	1 à 1,5 kg
Durée maximale	≤ 48 h	Jamais plus longtemps
Moment de récupération	Juste après la pesée	Hydratation + électrolytes + glucides

Exemple de protocole progressif et moins brutal

Plutôt que de couper l'eau brutalement, il existe une stratégie plus douce, utile pour gagner **de la marge sans traumatiser le corps** :

1. J-7 à J-2

- Augmenter la consommation d'eau à **2–3 L/jour**
Le corps s'habitue à éliminer davantage → augmentation du débit hydrique naturel.

2. 24 h avant la pesée

- Dernier entraînement **sans boire pendant la séance**
- Réduire l'apport hydrique uniquement sur cette période
Objectif : favoriser une déshydratation légère et temporaire.

3. Juste après la pesée

- Réhydratation immédiate
- Boissons riches en électrolytes + glucides pour recharger énergie et eau
→ Récupération rapide, retour des capacités physiques pour le combat.

Stratégie progressive recommandée

Phase	Action	Objectif
J-7 → J-2	Boire 2–3 L/jour	Augmenter le débit hydrique naturel

Phase	Action	Objectif
24 h avant pesée	Diminuer fortement l'eau / pas d'eau à l'entraînement	Induire la perte hydrique finale
Après la pesée	Réhydratation immédiate	Récupération totale pour le combat

Important à retenir

- Cette méthode **ne doit jamais remplacer un travail de fond sur l'alimentation et le pourcentage de masse grasse.**
- Elle sert uniquement de **dernier ajustement**, sur de petites variations de poids.
- Elle doit être **maîtrisée, planifiée, et jamais improvisée.**
- Un excès → risques : fatigue, malaise, baisse de cognition, perte de force.

C'est un outil, pas une stratégie durable.

La performance se construit sur **la nutrition, l'entraînement et la récupération**, pas sur la déshydratation.

Points de vigilance

Risque	Cause	Prévention
Perte de performance	Trop grande déshydratation	Respecter la limite 2–3 %
Malaise / fatigue	Restriction trop longue	Ne jamais dépasser 48 h
Récupération insuffisante	Mauvaise réhydratation	Boire + électrolytes directement après



Résumé des points clés

Thème	À retenir
Énergie	1 kcal = 1000 cal
Objectif judo	Ratio poids/force → perdre du gras sans perdre de muscle

Thème	À retenir
Masse grasse cible femme	10–13 % pour haut niveau
Suivi personnel	Compter kcal & protéines 2–4 semaines
Protéines	1,2–1,5 g/kg/jour → ex : 50 kg → 60–75 g
Progression durable	Satiété + plaisir + constance
Stratégie alimentaire	Plus de protéines, moins kcal, mais bon goût

Objectif de la déshydratation contrôlée

Utilité	Moment d'utilisation	Ce que ça permet
Ajustement final du poids	Juste avant la pesée	Perdre les derniers kilos rapidement
Outil ponctuel	Jamais sur le long terme	Récupération rapide après réhydratation

J'ai volontairement simplifié certaines notions pour rendre l'explication plus facile à comprendre. Si vous le souhaitez, il est possible d'aller plus loin en s'appuyant sur des documents scientifiques et des études de recherche, afin de mieux appréhender le sujet dans sa globalité et pas seulement ce qui est utile sur le moment.

Pour compléter vos connaissances, certains comptes Instagram proposent des points de vue intéressants sur la nutrition sportive (même si tout n'est pas forcément adapté à chaque personne) : [@geeknfit](#) et [@violettediet](#).

Pour une personne ayant seulement 1 à 1,5 kg à perdre, une légère réduction calorique combinée à une gestion intelligente de l'hydratation peut permettre de retrouver rapidement son poids cible. Ensuite, il est possible d'établir un plan plus durable pour réduire la masse grasse tout en conservant le plaisir de manger.

Des idées de recettes équilibrées, avec un bon rapport kcal / protéines / satiété, peuvent être trouvées sur [@swiss.fitcook](#) et [@recettes.de.vince](#).

Apprendre à se connaître et adapter son alimentation

Apprendre à se connaître est une étape essentielle. Par exemple, certaines personnes peuvent préférer **ne pas prendre de petit-déjeuner**, car ce repas est souvent riche en sucre et facile à supprimer. Dans ce cas, il est possible de répartir les calories sur deux repas plus copieux plutôt que sur trois repas plus petits.

Il n'existe pas de méthode universelle : l'important est de trouver ce qui fonctionne pour soi. Pour cela, il faut **tester différentes approches**, répartitions et rythmes alimentaires. Cette expérimentation permet de découvrir ce qui optimise la performance physique et mentale.

Gestion de l'alimentation autour des compétitions

Avant une compétition, il est important de **bien s'alimenter la veille** pour disposer de suffisamment d'énergie.

Il faut toutefois éviter les aliments très riches en eau, car leur poids peut influencer la pesée. Les aliments à privilégier sont ceux **riches en nutriments mais légers en volume**.

Certaines personnes choisissent d'être **à jeun le jour de la compétition**, ce qui peut aider à se concentrer et à libérer plus d'adrénaline.

Chaque stratégie est personnelle : l'important est de **tester, observer et choisir ce qui convient le mieux** à son propre corps.