

الإتحاد الجزائري لكرة القدم  
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE



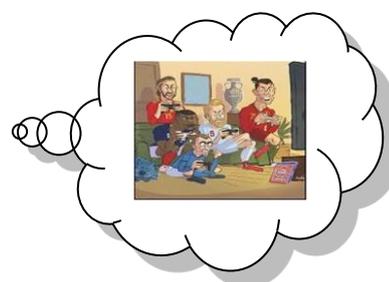
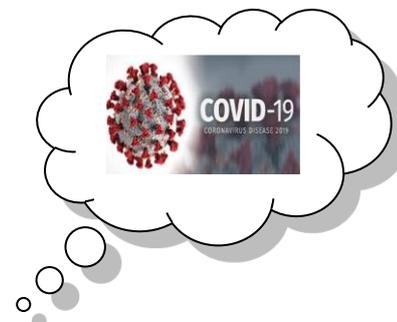
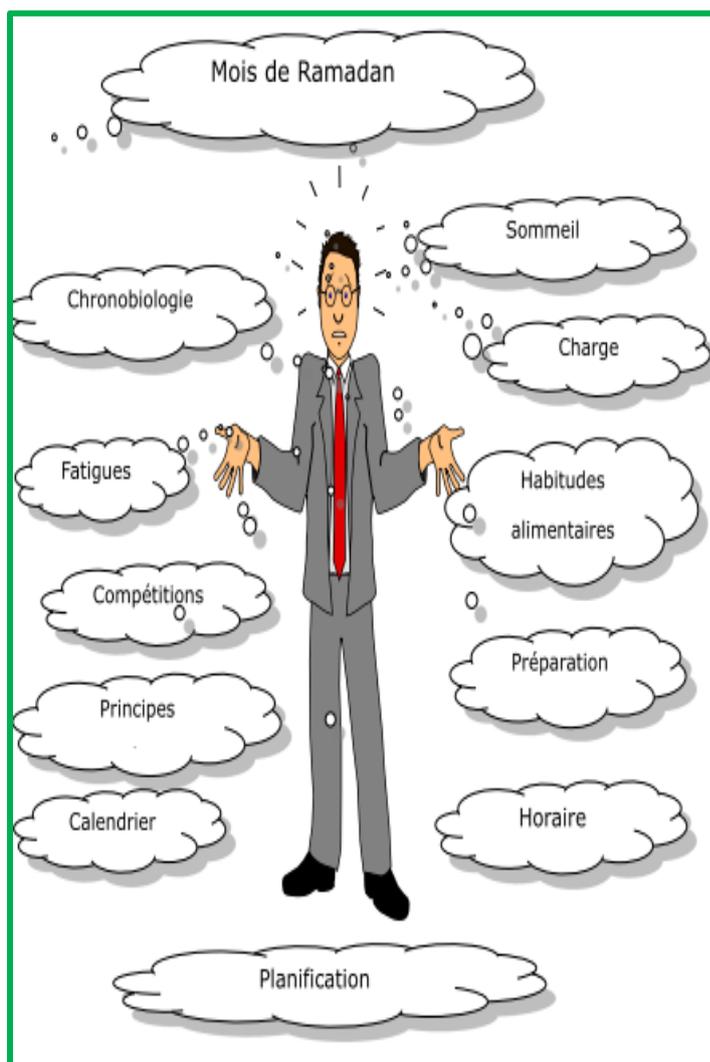
**RAMADHAN, FOOTBALL & COVID-19**  
**RECOMMANDATIONS PRATIQUES**



# RECOMMANDATIONS PRATIQUES

## Pr CHIHA FOUAD

- Directeur du laboratoire d'expertise et d'analyse de la performance sportive « LEAPS », Université de Constantine 2
- Instructeur CAF
- Instructeur FAF
- Membre associé de la DTN



## RECOMMANDATIONS PRATIQUES

(Etudes de F. Chiha et al & la littérature spécialisée)

- Le jeûne Ramadan est un choix individuel (*Selon la FIFA*) ;

### L'entraînement et la compétition :

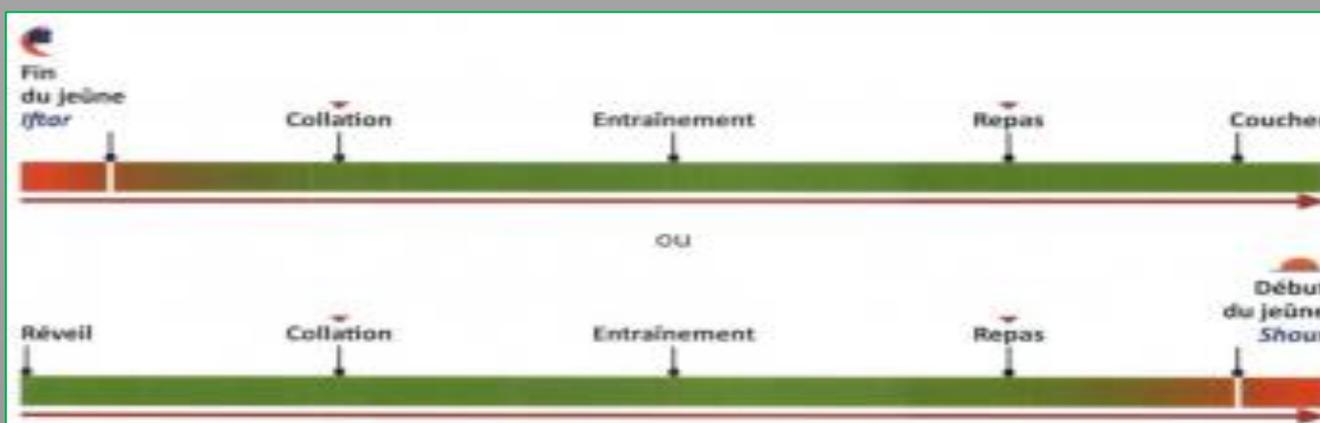
- Faire attention aux conditions environnementales (chaleur, humidité...);
- Respecter les principes d'entraînement : c'est une condition de la réussite ;
- Prendre en considération la période d'adaptation au jeûne (entreprendre des stratégies des jours de jeûne avant ce mois) ;
- Prévoir la survenue du mois de Ramadan (mésocycle) lors de la planification.

### La compétition :

- ➡ Le problème ne s'impose pas cette année avec l'arrêt des compétitions suite à la pandémie du Covid 19.

### Comment s'entraîner efficacement pendant le Ramadan ?

- Orienter les entraînements : jour vs soir (selon la dominante : aérobie le jour)
- Entraînements nocturnes, deux horaires sont privilégiés :



- Les séances nocturnes permettent de s'hydrater avant, pendant et après tout exercice. Si obligations des entraînements pendant la journée :
  - Reporter l'horaire d'entraînement le plus tard dans la journée ;
  - La durée et l'intensité de l'exercice doivent être adaptées en fonction de l'état nutritionnel, de l'hydratation et des conditions climatiques.

## Quelles précautions prendre pour l'entraînement durant le confinement ?

L'objectif principal demeure le maintien d'une bonne forme physique :

- Séance d'entraînement d'une durée d'une heure ou un biquotidien espacé (juste avant la rupture du jeûne et pendant la nuit) ;
- Ne pas faire d'effort maximal (ne pas dépasser les 80% de la FC max), estimer sa FC max par l'équation la plus simple d'Astrand ( $FC_{max} \text{ Théorique} = 220 - \text{l'âge} \pm 10 \text{ battements}$ ) ;
- Pour la musculation, éviter le travail à charge maximale (travail entre 70 et 90% de la 1RM) ;
- Au moindre malaise ou sensation désagréable (arrêter l'effort et appeler le médecin) ;
- Pas d'entraînement s'il y'a fièvre, pas de paracétamol pour ne pas la masquer ;
- Si lors d'une séance, vous présentez des douleurs musculaires, douleurs thoraciques, essoufflement anormal, arythmie, augmentation du pouls ou des crampes, arrêtez l'entraînement ;
- Prendre sa température au repos ;
- Bien structurer son entraînement (échauffement- exercices- retour au calme) ;
- Varier les exercices et aérer l'espace d'entraînement :
  - Des séances de prophylaxie, de renforcement musculaire, de gainage, de vitesse gestuelle, de force explosive, de proprioception ... avec les moyens à bord ;
- Pas de compétition : le joueur perd ses sensations kinesthésiques. Pour faire face il peut voir des vidéos d'une situation réelle à un moment donné, stopper la vidéo et prédire ce qui va se passer c'est ce qu'on appelle **la simulation motrice**.

## Comment s'alimenter efficacement ?

Les algériens sont partagés entre 2 modes d'alimentation pendant le Ramadan :

- Rupture du jeûne (Iftar) – repas principal (dîner) – S'hour
- Rupture du jeûne (Iftar) –S'hour

Pour un footballeur qui s'entraînerait la nuit le 1<sup>er</sup> mode s'avère plus cohérent :

- **El Iftar**: apports appropriés en substrats et en fluides (confort gastro-intestinal)
  - Limiter les aliments gras et sucrés (briks « bourak » zalabia « = 7 morceaux de sucre !! »
  - Compenser les pertes d'eau
  - Pour évaluer la perte en eau de la journée, se peser en début et en fin de jeûne
  - Boire au moins le poids que vous avez perdu durant le jeûne
  - Boire très régulièrement, par petites gorgées



### ■ **Repas principal (dîner) :**

- Allier plaisir et efficacité, varier les repas et manger de tout ;
- Les protéines maigres (poissons- poulet sans la peau – bœuf...) ;
- Plats complets à base de féculents, les céréales et de légumes ;
- Dessert à base de semoule, fruits frais et fruits secs ;
- Eviter les boissons psychostimulantes : thé – café – boisson énergisante ;
- Eviter les aliments sucrés et privilégier les aliments protéiques si prise de poids remarquée ;
- Manger à sa faim (distinguer la faim de l'envie) et p Prendre son temps pour manger.

### ■ **El S'hour:** le plus tard possible

- Sucres lents, féculents
- Aliments riches en eau
- Eviter les aliments à effet diurétique : café –thé – tisane.

## **Comment gérer la déshydratation ?**

- Les besoins en eau sont propres à chaque sportif et dépendent, notamment, de l'importance des pertes sudorales lors de l'effort ;
- Il est préférable de suivre un plan d'hydratation que de se fier à la seule sensation de soif ;
- Pour savoir si ce plan d'hydratation suffit à compenser les pertes liquidiennes :
  - Surveiller le poids
  - Vérifier la couleur et la quantité de ses urines (le matin : claires et de volume normal)
- Boire un volume de liquide qui représente 150 % de cette perte de poids, (dans la pratique, boire 1,5 l compense une perte de poids de 1 kg).
- Prendre des solutions de réhydratation pour sportifs,
- Espacer les prises de liquides au lieu de boire une grande quantité en une seule fois : cela aide à réduire les pertes urinaires non nécessaires.
- Eviter les expositions inutiles à la chaleur ou au soleil pour réduire la transpiration.

## **Quels comportements à adopter pendant le confinement ?**

- Entreprendre des cycles de sommeil-veille bien réguliers ;
- Eviter de se coucher tard, même si les habitudes incitent à la veille ;
- Garder une heure de coucher et une heure de lever et faire 30 min max de sieste ;
- Eviter les aliments qui provoquent des inconforts digestifs ;
- S'habiller comme avant et ne pas rester avec son pyjama tout le temps ;
- Ne pas faire d'automédication et faire attention aux compléments alimentaires ;
- Contrôler son poids et sa masse grasse ;
- Ne pas fumer et notamment avant et après l'entraînement ;
- S'exposer à la lumière du jour (synchronisation de l'horloge biologique).