



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS



التكوين عن بعد لفائدة المدربين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

Rapport de la troisième visioconférence

Rédigé par : Abdelwahid Aboulfaraj



FreeConferenceCall.com

L'importance de la nutrition dans la performance des joueurs de football.



Animé par :
Badahi Ahmed
Docteur à l'hôpital Hassan II

Mardi 21 Mai 2020
17h00

Pour plus d'info : للاستفسار

0667198720 - 0633708520 - 0602336132



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Commission d'organisation

Bureau exécutif de la ligue		Commission technique	
Nom	Fonction	Nom	Fonction
Abdellah Aboukacem	Président de la ligue de sous de football	Fardadi ahmed	Animateur des conférences
Aboulabass Mohamed	Secrétaire général	Hajar fahmy	Responsable de la logistique et l'informatique
Nadhyf Abderrahim	Président de la commission technique	Aboulfaraj abdelwahid	Rapporteur
Membres de bureau de la ligue de sous		Azam rachid Hajar FAHMY	Responsable des questions

Intervenant	Thomas Pavillon
Thème	L'importance de la nutrition dans la performance des joueurs de football.
Date	Mardi 21 Mai 2020
Heure	17H00
Nombre de participants	176 éducateurs et entraîneurs



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Dans le cadre de la formation à distance pendant la période de confinement, la Ligue du Souss de Football, a organisé sa troisième conférence pour tous les éducateurs et entraîneurs. Cette conférence a été présentée par Monsieur Ahmed Badahi sous le thème : « l'importance de la nutrition dans la performance des joueurs de football ».

La plate plateforme de la conférence a été ouverte vers 15h30. L'animateur Monsieur Fardadi a pris la parole pour donner le coup d'envoi des débats en faisant un petit rappel du règlement intérieur avant de céder la parole à Monsieur le président de la Ligue du Souss de Football Monsieur Abdellah Aboulkacem qui a souhaité la bienvenue à tout le monde.

Vers 17h00 Ahmed Badahi a souhaité la bienvenue à tout le monde et a exprimé sa joie et son bonheur d'être parmi nous dans cette plateforme sans oublier de remercier le président de la LSF, tous les membres de sa direction technique et toute l'assistance. Le conférencier a ensuite présenté l'animateur qui occupe actuellement le poste comme docteur à l'hôpital Hassan II.



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Monsieur Ahmed Badahi a évoqué dans son intervention les avantages du sport sur les muscles, les os, les articulations, la santé et sur le système cardio-vasculaire, respiratoire, digestif, en précisant que 30 minutes de marche par jour peut avoir des effets positifs sur l'organisme de la personne : l'augmentation de l'attention et la prise de décision, soulage la dépression, limite les maladies chroniques, diminution des maladies cardiaques, maintient le contrôle de poids et renforce les jambes, les hanches, les cuisses chez les personnes. Il a ensuite mis l'accent sur l'obligation d'avoir certificat médical pour toute pratique des activités physiques et sportives pour les sédentaires que pour les sportifs de haut niveau. Monsieur Badahi a insisté sur les 10 règles à respecter avec la pratique de sport qu'il a qualifié des règles d'or vu leurs importances et à signaler au médecin : douleur au niveau de la poitrine, les palpitations cardiaques lors de l'effort et en cas malaises exemple la fièvre. Dans ce même contexte, il a rappelé que les joueurs doivent respecter l'échauffement et la récupération pendant des exercices, boire avant d'avoir soif, éviter des exercices d'une grande intensité en cas de chaleur extrême, ne pas fumer, pas de consommation de produits dopants et enfin la réalisation d'un bilan médical de chaque joueur est obligatoire.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Monsieur Badahi a aussi longuement parlé des facteurs qui causent la mort subite des sportifs lors de la pratique de l'activité en évoquant L' OMS (Organisation Mondiale de la santé) qui MSC comme un événement brutal survenant dans l'heure qui suit le début de premiers symptômes ou dans les 24H, alors que le joueur avait été vu sans aucune plainte particulière. Toujours selon Docteur Badahi la MSC est rare pendant les exercices, mais parfois elle est causée par une cardiomyopathie hypertrophique ou par une maladie coronarienne.

Après cette introduction générale sur les avantages du sport, la nécessité des certificats médicaux et les assurances des joueurs, MSC monsieur Badahi n'a pas tardé à entrer dans le vif du sujet qui concerne l'alimentation chez les sportifs, alors il a dit que il y'a une relation étroite entre l'alimentation et la performance sportive et cette dernière n'est seulement question d'entraînement mais il faut tenir compte de la récupération après un exercice et la gestion de son alimentation.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Cette relation se concrétise plus surtout après l'arrêt d'activité où on constate plusieurs phénomènes (déséquilibre ioniques, la reconstitution du glycogène, la réparation de la cellule musculaire) qui se passent dans le corps des sportifs où l'alimentation joue un rôle important pendant ce stade pour assurer un équilibre interne en cite : les équilibres métaboliques, l'épuisement du glucose, la dégradation de la cellule musculaire.

Chose pour laquelle il n'a cessé d'insister sur l'alimentation surtout avant, pendant et après l'exercice, alors avant il recommande de se centre sur le taux des glucides, la consommation d'une quantité suffisante des protéines, de limiter des matières grasses, de prendre de l'eau et d'éviter des boissons gazeuses ou énergétiques, le thé, le café. Pendant l'effort le temps de l'exercice s'impose, alors par exemple pour un effort de de 30 min le sportif n'a pas besoin de boire, par contre pour un effort compris entre 30 et 60 minutes il faut boire 125 à 250 ml de liquide toute les 15 à 20 minutes, il a insisté aussi la préparation des boissons de réhydratation maison, pour des efforts de longue durée comprises entre 1h à 3 h et plus en citant par exemple pour un effort compris entre 1h à 3h, le joueur doit prendre 300ml de jus d'orange ou de pomme et 200ml d'eau, alors pour un effort de plus de 3h on ajoute un peu de sel 1/8 de cuillère à thé aux quantités cités auparavant dans les efforts entre 1h à 3 h.



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Avant de finir son intervention, il a évoqué l'importance de l'alimentation après l'effort, en disant qu'un effort de longue durée et de haute intensité épuise les substrats énergétiques en glycogène qui existent dans le corps des sportifs et il est important de les synthétiser et de les récupérer dans un temps court qui ne dépasse pas les 30 minutes qui précèdent l'exercice ou l'effort réalisé par le sportif, exemple une boisson de récupération offre aux sportifs 1g à 1,5g de substrats énergétique sous forme de glucides et 7g de des acides aminés sous forme des protéides après l'arrêt de l'activité. Enfin il a insisté que pour lutter contre la cumulation des acides dans le corps des sportifs il faut consommer de plus en plus des boissons alcalinisantes.

Pour conclure, Monsieur Ahmed Badahi a remercié toute l'assistance, le président de la LSF, les membres du bureau exécutif et les membres de la direction technique régionale.

Rapporteur :

Aboulfaraj abdelwahid