

A TOUS CEUX QUI FONT DU SPORT, POUR LE PLAISIR OU POUR DEVENIR UN CHAMPION...

Tu vas reprendre une activité sportive voici quelques conseils pour développer ton potentiel physique.



Tout d'abord une **visite médicale** s'impose avant toute inscription à un club. Elle permettra de vérifier que tu es en bonne santé et d'éviter ainsi des mauvaises surprises aux entraînements et en compétition

POUR UNE BONNE PRATIQUE SPORTIVE 3 RÈGLES DU JEU SIMPLES À SUIVRE :

- 1 - ENTRAÎNEMENT RÉGULIER ET SOMMEIL SUFFISANT**
- 2 - PAS D'ALCOOL NI DE TABAC**
- 3 - UNE ALIMENTATION EQUILIBREE**

1 - ENTRAÎNEMENT RÉGULIER ET SOMMEIL SUFFISANT



L'entraînement est primordial. Il doit être régulier.

Suis le plan d'entraînement établi par ton entraîneur. Il est évolutif et s'adapte à ta condition physique. Il te permettra une progression optimale. Vouloir trop en faire aboutit souvent à un résultat contraire et à un état de fatigue toujours long à surmonter !

Echauffe-toi avant tout exercice : **l'échauffement** doit être progressif. Il permet notamment de préparer les muscles par des exercices spécifiques suivis d'étirements alternés avec des relâchements.

Un retour au calme à la fin de l'entraînement et une bonne douche sont indispensables après l'effort physique.



Le sommeil : il s'agit d'une phase essentielle de récupération physique et mentale à respecter selon tes besoins personnels.

2 – PAS D'ALCOOL NI DE TABAC



Sais-tu qu'une consommation journalière de 20 cigarettes augmente la dépense énergétique de 10 % pour un même effort ? La consommation de cannabis ajoute aux problèmes du tabac celui d'un risque important de démotivation, de troubles psychologiques et de comportements incontrôlés.

De la même façon, la consommation d'alcool, outre son abus dangereux pour la santé, altère très rapidement les capacités de vigilance et la précision des gestes.



3 – UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Un muscle qui travaille consomme de l'énergie. L'entraînement commence donc à table, eh oui !



La répartition journalière suivante t'assure un équilibre au long cours :

- ❑ 5 portions issues du groupe des **fruits et légumes** (par exemple 2 fruits, 1 crudité, 1 légume cuit et 1 potage)
- ❑ 4 portions issues du groupe des **céréales, pains et féculents** (par exemple des céréales au petit déjeuner, du pain à chaque repas et 1 plat de riz)
- ❑ 1 à 2 portions du groupe **viande, œuf ou poisson** (par exemple 1 viande blanche le midi et 1 poisson le soir)
- ❑ 3 portions du groupe des **laitages ou des fromages** (par exemple du lait, 1 yaourt et 1 part de fromage)



En pratique :

Une **alimentation équilibrée et variée** suffit à couvrir les besoins des sportifs.
Les suppléments sont superflus !

Enfin n'oublie pas que l'hydratation du sportif est primordiale, avant, pendant et après l'effort.
Il faut boire de l'**eau** avant d'avoir soif.

Bien sportivement