L'entrainement invisible du sportif

1) Performer c'est bien s'hydrater

EAU = carburant humain car notre corps est composé de **70%** d'eau.
Pourquoi boire ? Plus je pratique plus je sue, il y' a donc une perte d'eau ➔ il faut la renouveler.

Déshydratation ➔ apparition de crampes, des jambes « lourdes »
ATTENTION : UNE DESHYDRATATION DE **1%** CORRESPOND A UNE DIMINUTION DE **10%** DE LA PERFORMANCE !

Comment boire ? Régulièrement par petites doses (toutes les 20 minutes lors des séances)

BUVEZ AVANT / PENDANT / APRES L'EFFORT !

2) Performer c'est bien s'alimenter

Plus le corps s'active, plus il a besoin d'énergie pour continuer. Il faut alors renouveler la réserve d'énergie qui doit se composer :
Au Dîner veille d'un match :
- crudités
- viande ou poisson
- légumes verts
- pommes de terres / pâtes / riz / semoule
- fruit OU compote

Au Petit déjeuner jour de match (LE PLUS IMPORTANT):
- 1 produit laitier (yaourt, lait)
- pain avec beurre et confiture / miel OU céréales
- 1 fruit OU 1 verre de jus de fruit OU 1 compote

Au Déjeuner jour de match : (évitez soda, eau gazeuse, sauces) :
- pâtes ou riz
- viande OU volaille OU poisson
- légumes cuits
- 1 fruit OU 1 compote
- 1 yaourt

Au Goûter avant l'entraînement : (évitez les sucres types bonbons)
- barre de céréales
- 1 produit laitier
- 1 fruit OU 1 compote OU 1 verre de jus de fruit
- 1 boisson thé OU sirop

ATTENTION A LA PRISE DE POIDS ANORMALE !!! POUR CELA EVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS ET MASTIQUER BIEN VOS ALIMENTS LORS DES REPAS (PRENEZ VOTRE TEMPS !!!)

Quand manger pour être bien à l'entrainement ou au match ?

Horaire Repas Performance	Horaire Dernier Repas	Horaire Séance ou Match	Horaire Repas Récupération
7h30-8h	11h30	14h30	17h
8h30	12h30	15h30	18h
12h-12h30 (Déjeuner)	15h30-16h (Goûter)	18h	20h30

3) Performer c'est bien dormir

Bien dormir permet :
- de mémoriser
- d'être attentif
- d'être concentré
- tout simplement d'être EN FORME !

Pour cela dormez 8 à 9h par nuit et déterminez des horaires de couché et de levé qui ne changent pas trop.

4) Performer c'est bien s'étirer

En début de séance : 5 secondes avec travail dynamique derrière

En fin de séance : 15 secondes en soufflant et en se relâchant au maximum

Après la séance : l'idéal avant de se coucher, sinon le lendemain.

5) Performer c'est écouter son corps

- pendant l'entraînement ou match :
Je commence à pratiquer, je m'échauffe donc PROGRESSIVEMENT pendant 10 minutes.
Je commencer à avoir chaud, je peux commencer à accélérer.
Je ressens une légère douleur, je fais avec en gérant ma pratique (exemple : mal aux adducteurs, je ne frappe pas durant la séance, je me contente des passes et conduites de balle)
Si la douleur ne passe pas ou si elle est trop importante, j'en parle à mon éducateur.
Je commence à être fatigué, je me contente de jouer SIMPLEMENT.

- en dehors de l'entraînement ou match :
J'ai soif, je bois de l'eau.
J'ai les jambes lourdes, ça tire, je m'étire.
Je suis fatigué, je me repose en m'allongeant **(après avoir fini ses devoirs !!!)**

6) Performer c'est bien se soigner

Blessures	Soins	Repos
Coups : béquille, semelle	Glace 2 fois par jour	2-3 jours
Musculaires : adducteurs, ischio jambier	Glace et Paumade 2 fois par jour	4-5 jours minimum
Entorses / Tendinites : chevilles, genoux	Glace et Paumade 2 fois par jour + consultation médecin	8 à 10 jours minimum

N'oubliez pas l'hygiène de vos pieds, toutes cloques ou blessures aux ongles sont à soigner !!

Pour les cloques, percez les et mettez le plus souvent possible des tongs afin que de sécher la peau.
Pour les ongles, coupez les régulièrement et si infection, consultez un médecin.

POUR BIEN JOUER ET PRENDRE DU PLAISIR, IL FAUT ETRE EN FORME. POUR CELA, LE RESPECT DE CES 6 POINTS PERMETTRA DE LIMITER LES RISQUES DE BLESSURES ET AINSI PROGRESSER. L'ENTRAÎNEMENT INVISIBLE EST VOTRE HYGIENE DE VIE DE SPORTIF !