

# Règles de bonne pratique sportive



De nombreux paramètres influencent votre performance. Certains d'entre eux sont accessibles à une approche rationnelle qui doit permettre d'optimiser votre potentiel. Votre fédération et votre encadrement sont là pour vous aider dans cette démarche.

**Le suivi médical** : il permet non seulement de veiller au maintien de la santé mais grâce aux différentes évaluations (physiologique, biomécanique, biologique, psychologique et nutritionnelle) il contribue également à optimiser votre entraînement et à dépister précocement un éventuel état de surentraînement.

**Le plan d'entraînement** : établi par votre entraîneur, évolutif, il s'adapte à votre condition et vous permet une progression optimale. Le respect en particulier des phases de repos est essentiel pour obtenir tous les effets positifs attendus (grâce au phénomène de surcompensation): vouloir trop en faire aboutit souvent à un résultat contraire et à un état de fatigue toujours long à corriger.

**L'échauffement** : avant tout exercice, un échauffement cardio-respiratoire est indispensable mais également musculo-tendineux sous la forme d'étirements progressifs, jamais douloureux, alternant tension (6 secondes) et relâchement (6 secondes). Intéressant tous les segments corporels et améliorant votre élasticité musculaire, il participe aussi en fin de séance à la récupération.

**La récupération** : de préférence active, elle doit assurer la restitution de tous les équilibres altérés pendant l'effort (hydrique, glucidique, minéral, électrolytique...).

**L'hygiène de vie générale** : seule une hygiène de vie saine assurera un potentiel physique optimal. Si la nutrition et le sommeil sont concernés au premier plan, d'autres facteurs ne doivent pas être oubliés: la 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 vos capacités de vigilance et la précision de vos gestes.

**Le sommeil** : il s'agit d'une phase essentielle de récupération physique et mentale à respecter selon vos besoins personnels. Lors des voyages transmériidiens, l'adaptation au décalage horaire engendré peut être un facteur de la réussite. Si vous vous déplacez vers l'est, il faut compter 1,5 jour d'adaptation par heure de décalage: elle sera favorisée par une exposition vive à la lumière le matin, en avançant régulièrement l'heure du lever et celle du coucher les jours précédant le départ. Au contraire, si vous allez vers l'ouest, un jour par heure de décalage sera suffisant en retardant par contre l'heure du lever et du coucher et en pratiquant l'exposition à une forte lumière le soir avant la période d'endormissement. Il est déconseillé d'utiliser les somnifères dans l'avion. Si vous devez dormir dans la journée, faites des siestes de moins de trente minutes.



## **S'alimenter**

La Combinaison harmonieuse de l'activité sportive et de l'alimentation favorise une condition physique optimale et contribue à améliorer la performance. Pour parvenir à ce résultat une alimentation équilibrée et variée est indispensable. L'obtention d'un équilibre alimentaire qualitatif éliminant tout risque de carences, nécessite de consommer quotidiennement des aliments de chacun des quatre groupes à répartir sur les trois repas principaux, plus une ou deux collations.

La répartition journalière suivante vous 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).
- 3 portions du groupe des laitages ou des fromages (par exemple du lait, 1 yaourt et 1 part de fromage).
- 2 portions du groupe viande, oeuf ou poisson (par exemple 1 viande blanche le midi et 1 poisson le soir).
- 1 apport hydrique important tout au long de la journée.

La notion de portion est individuelle, à adapter en fonction de l'aliment concerné et de votre volume d'activité.

Des apports alimentaires équilibrant vos dépenses vous assurent un poids stable. L'adaptation énergétique en fonction d'une activité en augmentation ou en baisse devra se faire en priorité sur la catégorie des céréales et des féculents, l'équilibre global devant toujours être conservé et aucun groupe alimentaire éliminé. Cependant, ne vous privez pas inutilement. Un peu de graisse (huile en assaisonnement et pour la cuisson notamment) et quelques aliments "plaisir" de temps en temps (desserts, chocolat. . .) peuvent aussi contribuer à un bon équilibre de vie.

L'hydratation est une composante essentielle de l'équilibre alimentaire du sportif et de sa performance: vous devez boire suffisamment pour assurer une diurèse de 1,5 litre par jour, vérifiée par l'émission d'urines très claires.

## Il est souhaitable de:

- Consommer des aliments de tous les groupes chaque jour.
- Éviter de sauter un repas et limiter le grignotage pour respecter votre ration énergétique.
- Prendre un petit déjeuner équilibré assurant un quart des besoins quotidiens.
- Équilibrer au mieux son alimentation au lieu d'abuser de suppléments nutritionnels.
- Préférer la consommation des laitages frais, volailles, viandes maigres, poissons, fruits, légumes et féculents.
- Modérer au contraire la consommation des fromages gras, viandes grasses, fritures, sauces et cuissons au beurre, pâtisseries à la crème.
- Surveiller régulièrement votre poids mais surtout votre pourcentage de masse grasse (rapport de la masse passive sur la masse active).

Limitier les fluctuations pondérales à plus ou moins un kilo au cours d'une saison car chaque perte de poids entraîne une perte de masse musculaire souvent non compensée et remplacée par de la masse grasse lors de la reprise de poids.

## Adaptations alimentaires

### A l'étranger :

éviter l'excès de crudités. Ne consommez que des eaux cachetées. Soyez prudents avec les aliments qui ne vous sont pas familiers avant une épreuve

### En avion:

il est préférable d'éviter les boissons gazeuses, l'alcool, les excitants, les produits fermentés, les pâtisseries à la crème et les préparations grasses en général. Votre situation d'inactivité favorise en effet le stockage des nutriments et donc la constitution de masse grasse. Du fait de l'air sec dû à la climatisation, pensez à boire régulièrement.

### Avant l'effort:

Pendant les trois jours précédents un objectif sportif important, pensez à améliorer vos réserves glycogéniques en privilégiant les aliments glucidiques tout en conservant votre équilibre alimentaire.

Manger si possible trois heures avant le début de l'exercice un repas éliminant au maximum tous les aliments gras et privilégiant les glucides lents (féculents, pain, tartes). Entre ce dernier repas et le début de l'échauffement, il ne doit plus y avoir de prise alimentaire mais une hydratation régulière arrêtée 1/2 heure avant le départ.

A défaut d'un dernier repas adapté, il est possible de consommer dans les 15 dernières minutes avant l'effort 25 à 50 grammes de glucides sous forme de barre.

### Pendant l'effort:

Il est indispensable de boire souvent (1 à 2 verres d'eau par 1/4 d'heure) et de veiller à un apport glucidique (durée supérieure à une heure) situé entre 25 et 60 grammes par heure, associé ou non à la boisson.

### Après l'effort:

Vous devez compenser vos pertes hydriques en buvant abondamment et reconstituer vos réserves de glycogène en consommant 50 grammes de glucides dans les deux heures suivant l'arrêt. Pour les exercices brefs et intenses, c'est surtout la prise de glucides à la fin de l'effort qui est déterminante pour améliorer leur tolérance et permettre ainsi des répétitions plus nombreuses.