

Règles de bonnes pratiques

De nombreux paramètres influencent votre performance, même si vous ne pratiquez dans l'esprit « loisir ». Certains d'entre eux sont accessibles à une approche rationnelle qui doit permettre d'optimiser votre potentiel.

Le suivi médical

Il permet non seulement de veiller au maintien de la santé mais grâce aux différentes évaluations, il contribue également à optimiser votre entraînement et à dépister précocement un éventuel problème

Le plan d'entraînement

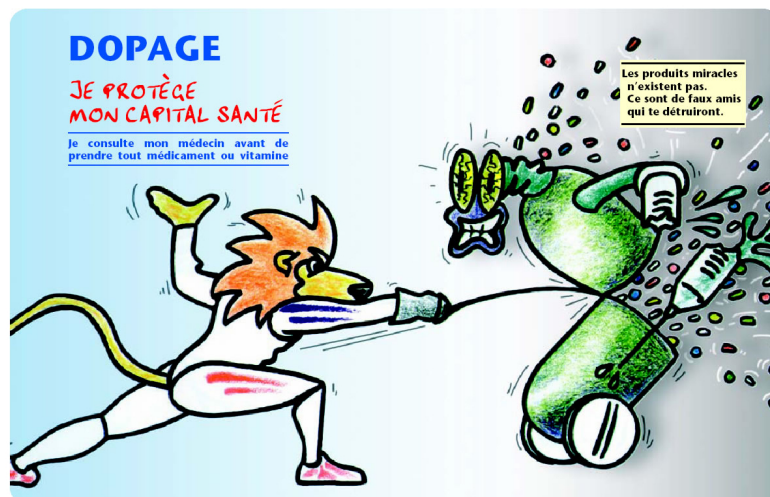
Etabli par l'entraîneur, évolutif, il s'adapte à votre condition et vous permet une progression optimale. Le respect en particulier des phases de repos est essentiel pour obtenir tous les effets positifs attendus ; vouloir trop en faire aboutit souvent à un résultat contraire et à un état de fatigue 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, alternants tension et relâchements. Intéressant tous les segments corporels et améliorant votre élasticité musculaire, il participe aussi en fin de séance à la récupération.

La récupération

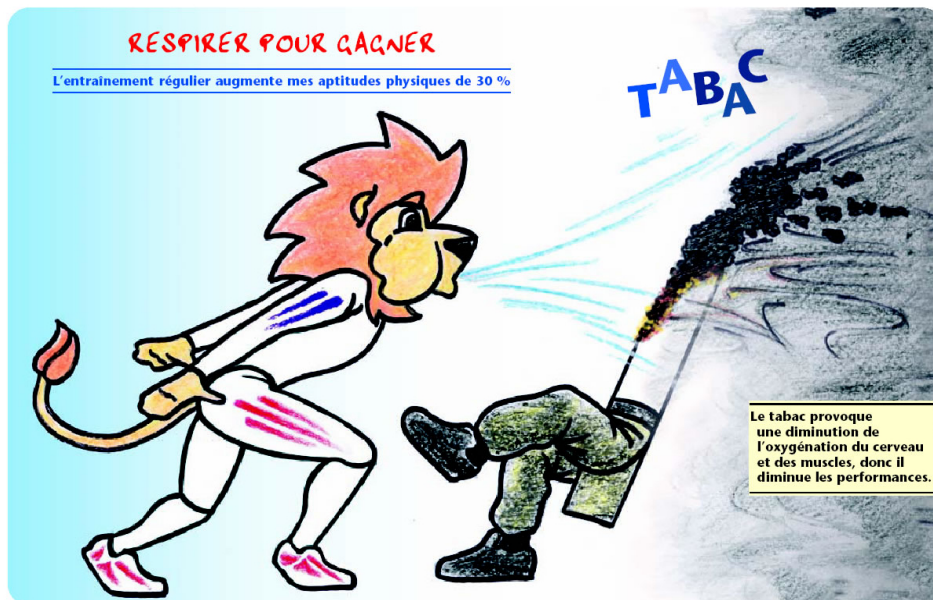
De préférence active, elle doit assurer la restitution de tous les équilibres altérés pendant l'effort (Hydrique, Glucidique, Minéral, électrolytique...)



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 de 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 transméridiens, 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.
- 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.



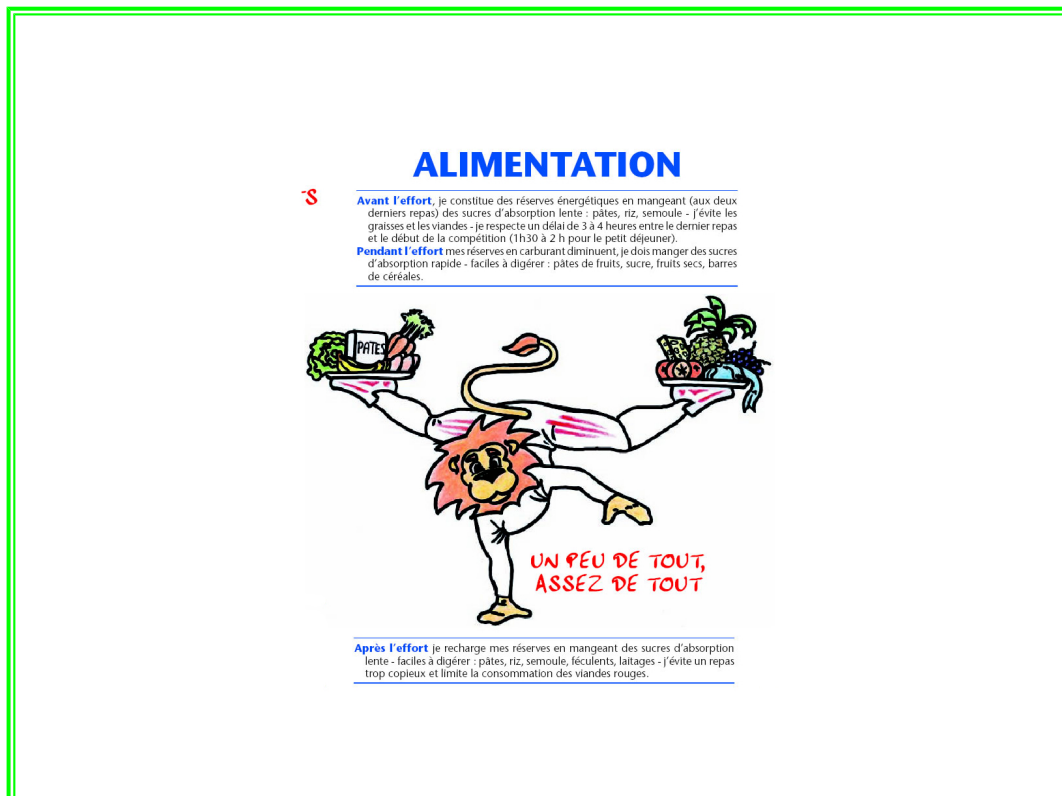
L'alimentation

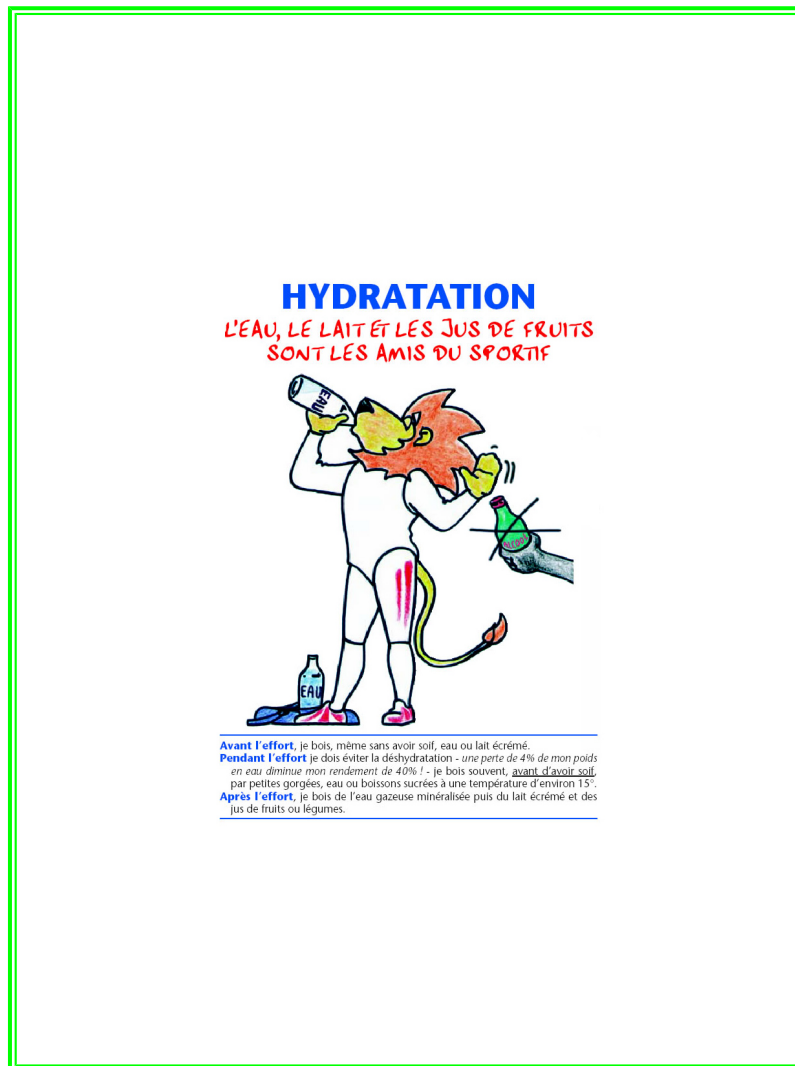
La combinaison harmonieuse de l'activité sportive et de l'alimentation favorise une condition physique optimale et contribue à améliorer la performance. Pour parvenir à ce résultat une alimentation équilibrée et variée est indispensable. L'obtention d'un équilibre alimentaire qualitatif éliminant tout 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
- **Eviter** de sauter un repas et limiter le grignotage pour respecter votre ration énergétique
- **Prendre** un petit déjeuner équilibré assurant un quart des besoins quotidiens
- **Equilibrer** 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 cuisson 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).

Limiter les fluctuations pondérales à plus ou moins un kilo en 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.