

MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MON CORPS

MA NUTRITION ET
MON HYDRATATION

MON SOMMEIL

MON BIEN-ÊTRE
MENTAL

JE GÈRE MA NUTRITION & MON HYDRATATION



LES EFFETS D'UNE MAUVAISE NUTRITION/ HYDRATATION

J'augmente le **risque de me blesser**, d'être **malade**, de perdre de la **masse musculaire**, d'avoir un **retard de puberté**, des problèmes de **cycle menstruel**

Sur 1 h d'exercice à intensité moyenne **je perds ≈ 1,5 L d'eau**. Quand je perds 1 % d'eau de mon poids de corps, c'est **10 % de mes capacités physiques en moins**

LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE NUTRITION/ HYDRATATION

J'améliore mes capacités d'**attention et de mémoire** (Le cerveau est constitué à ≈ 75 % d'eau et consomme 20 % de nos glucides !)

Je maintiens mon effort plus longtemps et j'améliore ma **récupération musculaire et osseuse** après entraînement

Je maintiens l'efficacité de mon **système immunitaire** (75 % de ce système est placé dans l'appareil digestif)

QU'EST-CE QUI SE PASSE QUAND JE MANGE ?

Un voyage en plusieurs étapes

Aliment



Estomac et intestins



Transformé en petites molécules



Transporté par le sang



Pour nourrir le cerveau, les os, les muscles...



QU'EST-CE QUE C'EST RÉELLEMENT L'ALIMENTATION ?

Nutriments qui apportent de l'énergie



Proportions sur une journée

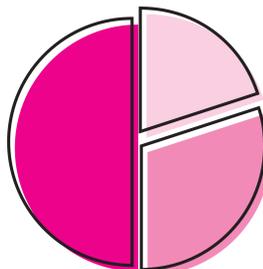
MANGER = apporter des nutriments



Nutriments qui n'apportent pas d'énergie mais ont d'autres fonctions vitales
VITAMINES, MINÉRAUX et EAU surtout présents dans les fruits et légumes

50 % Glucides

Pain, pâte, riz, blé pommes de terre



20 % Protéines

Viandes, poissons, œufs

30 % Lipides

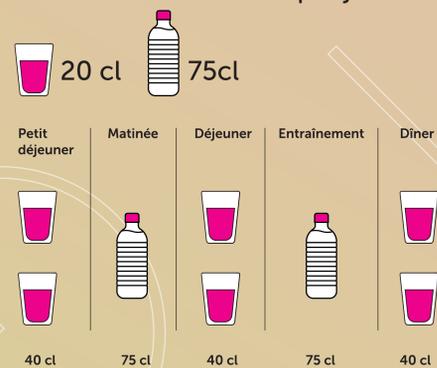
Beurre, huiles végétales et animales, graisses

COMMENT AMÉLIORER MA NUTRITION ET MON HYDRATATION ?

Technique n°1

AVOIR UNE STRATÉGIE D'HYDRATATION

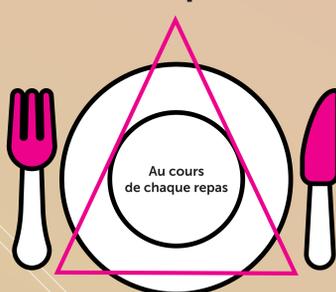
Boire 2 à 3 L minimum par jour



Technique n°2

RESPECTER LE TRIANGLE ALIMENTAIRE = ÉQUILIBRE

Sources de protéines



Sources de légumes

Sources de féculents

Technique n°3

PRENDRE DES COLLATIONS VRAIMENT EFFICACES

Avant l'effort (si le repas n'a pas été suffisant ou trop lointain)

Entre les efforts (à la mi-temps par exemple)

Après l'effort (si le repas est dans trop longtemps)

Exemples : Compotes, fruits, fruits secs, sirop et jus

On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant **1 OBJECTIF** parmi les techniques proposées !



MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MON CORPS

MA NUTRITION ET
MON HYDRATATION

MON SOMMEIL

MON BIEN-ÊTRE
MENTAL

JE GÈRE MON BIEN-ÊTRE MENTAL

QU'EST-CE QUI PRODUIT LE BIEN-ÊTRE MENTAL ? PRENDRE SA D.O.S.E

DOPAMINE

quand je réalise une activité plaisante ou que j'obtiens une récompense

CYTOCINE

quand j'ai des relations affectives (amitié, amour, famille)

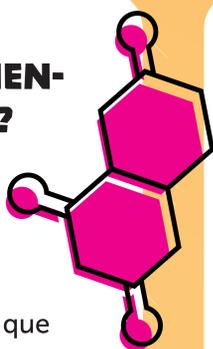
SEROTONINE

quand je me sens bien, optimiste et heureux

ENDORPHINE

quand je suis calme et relaxé

Quand ces molécules sont libérées dans mon cerveau, je me sens satisfait, heureux



DANS QUELLES SITUATIONS JE N'AI PAS MA D.O.S.E ?

Dépend du contexte, des autres et de ma personnalité

Blessures et arrêts sportifs

Conflits dans les relations sociales : parents, amis, amours, entraîneurs, coéquipiers...

Échecs sportifs répétés
Échecs scolaires répétés

Racisme, violence discrimination

Non sélection sportive

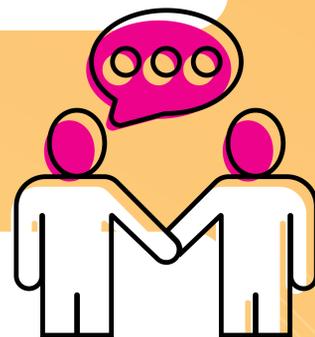
Hautes périodes d'entraînement ou de travail

LES SYMPTÔMES QUAND JE NE VAIS PAS BIEN

Je suis **hypersensible**, j'ai du mal à gérer mes émotions (je suis triste ou énervé facilement)

J'ai des **troubles du sommeil** (du mal à m'endormir, réveil fréquent), de **l'alimentation** (ne pas manger ou trop manger), des **troubles de l'attention** (difficultés de concentration, mémorisation)

Je manque de **motivation** à pratiquer des activités et me **dévalorise**



LES BÉNÉFICES DE TRAVAILLER MON BIEN-ÊTRE MENTAL

Je contrôle plus rapidement et facilement mon **rythme cardiaque** et ma **respiration**

Je suis moins affecté par le stress quotidien et je **diminue énormément** mon risque de **surentraînement, de lassitude et de burnout**

Je contrôle mieux mes **émotions**, mes **pensées** et je gère mieux mes **relations sociales**



COMMENT AMÉLIORER MON BIEN-ÊTRE MENTAL ?

Technique n°1

ANALYSER UN PROBLÈME À L'ÉCRIT EN 4 ÉTAPES

- 1 Je décris en 1 ou 2 phrases mon **problème**
- 2 J'écris les **émotions** et les **pensées** que j'ai ressenties puis le **comportement** que j'ai eu
- 3 J'évalue la **douleur** de cette situation de 1 à 10
- 4 Je note ce que cette **situation m'a appris**

Technique n°2

OBTENIR SA D.O.S.E CHAQUE JOUR

Je **souris** chaque matin en me levant

J'écoute ma **musique** préférée chaque matin

Je note les 3 **bonheurs** de ma journée

Je prends quelques instants pour m'imaginer dans un endroit que j'aime (**lieu ressource**)

Technique n°3

ACCEPTER & COMMUNIQUER

Je **communique** à mon entourage quand ça ne va pas, afin qu'ils **comprennent mieux** mes réactions et mon comportement.

Si besoin, pour m'aider à avancer et à progresser sur moi-même je peux solliciter des **professionnels compétents et qualifiés** comme des psychologues

On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant **1 OBJECTIF** parmi les techniques proposées !



MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MON CORPS

MA NUTRITION ET
MON HYDRATATION

MON SOMMEIL

MON BIEN-ÊTRE
MENTAL

JE GÈRE MON CORPS

LES 2 DIFFÉRENTS TYPES DE BLESSURES ?

La blessure d'USURE

Survient **progressivement** par **accumulation de micro-traumatismes** et augmente avec la pratique sportive mal adaptée (tendinites, fractures de fatigue...)

La blessure ACCIDENTELLE

Survient **brutalement** et peut-être grave (entorses, fractures, déchirures musculaires...)



NE PAS SIGNALER MES DOULEURS : LES RISQUES

Pendant le pic de croissance, **je suis plus à risque de « maladies de croissance »** surtout au niveau des cartilages du **genou** (17 % des sportifs de 12 à 15ans), mais aussi des **talons** et de la **colonne vertébrale**

Si je me soigne mal, j'augmente **le risque de subir la même blessure** (En sport 1/3 des blessures sont des récurrences)

Une blessure non traitée qui devient chronique (dure dans le temps) peut avoir un **impact sur ma santé future**

SIGNALER MES DOULEURS : L'INTÉRÊT



Une douleur est un **signal d'alarme pour me dire « attention ! »**. Si je suis attentif à ce signal, je **diminue le risque d'aggraver ma blessure**

Si je ressens des douleurs durant l'activité, j'en parle à mon entraîneur et à mes parents pour **adapter ma pratique sportive**

Si je m'**arrête temporairement** à cause d'une douleur, je **diminue le risque d'aggraver une blessure**

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER UNE BLESSURE ?

La blessure est complexe mais des situations peuvent être évitées

Je m'entraîne de manière intensive sans laisser à mon corps le temps de s'adapter = **surentraînement** (non respect de la progressivité)

Je ne **m'entraîne pas assez régulièrement** et je **m'entraîne trop vite, trop fort** d'un coup (non respect de la progressivité)

Je pratique mon sport en réalisant des **exercices inadéquats**

Je suis **fatigué** physiquement et mentalement

Je m'**échauffe mal** ou ne m'**échauffe pas**



COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURE ?

Technique n°1

EXERCICES DE PRÉVENTION

Exercices **spécifiques** de renforcement et de mobilité : gainage dynamique, proprioception, étirements, corrections des mauvais gestes sportifs

Echauffement articulaire et musculaire **complet et progressif** (10-15 minutes pour que le corps « monte en température »)

Technique n°2

DORMIR ET RÉCUPÉRER

Les études montrent un lien entre sommeil et blessure : **moins je dors, plus je risque de me blesser.** Dormir 8 à 9 h pour récupérer !

S'étirer chaque jour réduit le nombre de blessure et les courbatures

Bien **s'hydrater** avant, pendant, après effort. Manger pour **refaire les stocks de nutriments**

Technique n°3

COMMUNIQUER ET REPRENDRE PROGRESSIVEMENT

Après une blessure, je ne reprends **progressivement** mon sport en intensité et en durée

Je communique mes douleurs à mon entraîneur et à mes parents pour ne pas les aggraver, et je consulte un **médecin** si besoin **Mieux vaut prévenir que guérir !**

On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant **1 OBJECTIF** parmi les techniques proposées !



MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MON CORPS

MA NUTRITION ET
MON HYDRATATION

MON SOMMEIL

MON BIEN-ÊTRE
MENTAL

JE GÈRE MON SOMMEIL

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE PENDANT LA NUIT ?

Le sommeil **LENT** prédomine plus tôt dans la nuit (22 h-3 h) et permet de **supprimer les connexions neuronales inutiles**. Il se déroule en 4 phases : étapes 1 et 2 sommeil **léger** ; étapes 3 et 4 sommeil **profond**

↑
1 nuit = 5-6 cycles de 1 h 30 avec différentes phases

↓
Le sommeil **PARADOXAL** prédomine plus tard dans la nuit (3 h-7 h) et permet au cerveau de **renforcer les connexions neuronales**. C'est lors de cette phase que **nous rêvons**.

QU'EST-CE QUI EST À L'ORIGINE DU SOMMEIL ?

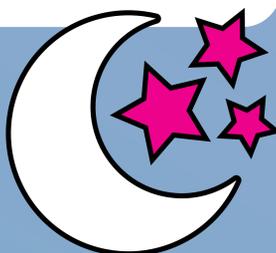
2 molécules responsables

MÉLATONINE

Augmente lorsqu'il commence à faire **nuît**, pour dire à notre cerveau qu'il **faut dormir**.

ADÉNOSINE

Plus on reste éveillé et plus elle s'accumule dans notre cerveau, ce qui crée le **besoin de dormir**

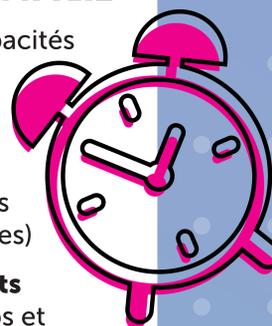


LES BÉNÉFICES D'UN BON SOMMEIL

J'améliore mes capacités **d'apprentissage** et de **mémoire** (20 à 40 %) et j'**oublie** tout ce dont je n'ai pas besoin (dont les événements difficiles)

Je **répare les dégâts** subis par mon corps et favorise la production de mon **hormone de croissance**

Je gère beaucoup mieux mes **humeurs** et mes **relations sociales**



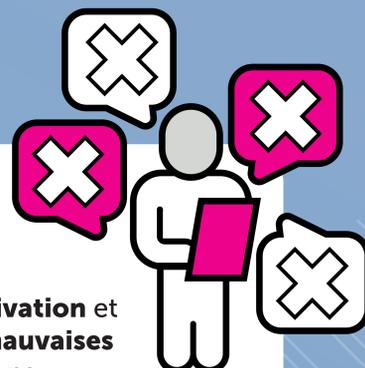
LES EFFETS D'UN MAUVAIS SOMMEIL

J'augmente le **risque de me blesser** (+ 60 % en dessous de 7 h quotidiennes)

d'après l'étude de Milewski et al, (2014) sur 160 jeunes lors d'une saison sportive

J'augmente le risque de **maladies psychologiques** (anxiété, dépression, Alzheimer) et **physiques** (cancers, diabète, problèmes cardiovasculaires)

Je perds en **motivation** et j'augmente les **mauvaises prises de décisions**



COMMENT AMÉLIORER MON SOMMEIL ?

Technique n°1

GARDER LE MÊME RYTHME DE LEVER & DE COUCHER

Nous possédons tous une horloge biologique interne qui régule notre rythme de sommeil. En variant trop régulièrement l'heure de lever ou de coucher nous ne sommes plus à l'heure...
...Donc 8 à 9 h de sommeil en suivant le même rythme est le meilleur moyen de produire un sommeil efficace !

Technique n°2

LIMITER LES ÉCRANS & LES ACTIVITÉS STIMULANTES

Les **écrans** bloquent l'arrivée de **mélatonine** et donc l'endormissement

(Les lumières bleues suppriment 2 fois plus le taux de mélatonine).

La caféine présente dans les **boissons énergisantes bloque les molécules d'adénosine**.

(50 % d'un café n'est éliminé qu'au bout de 5 à 7 h !)

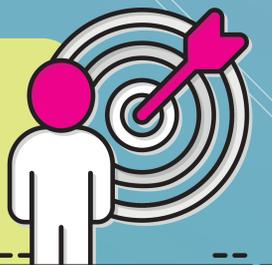
Technique n°3

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ RELAXANTE

Lire, écouter de la **musique**, **s'étirer**, **méditer** permet à notre cerveau de diminuer son activité et de faciliter l'endormissement



On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant 1 OBJECTIF parmi les techniques proposées !



MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MON CORPS

MA NUTRITION ET
MON HYDRATATION

MON SOMMEIL

MON BIEN-ÊTRE
MENTAL

MON CYCLE
MENSTRUEL

JE GÈRE MON CYCLE MENSTRUEL

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES PHASES DU CYCLE MENSTRUEL ?

MENSTRUATIONS

(règles) ≈ 5 jours. Taux hormonaux faibles

PHASE FOLLICULAIRE

≈ 8 jours. Taux hormonaux augmentent progressivement

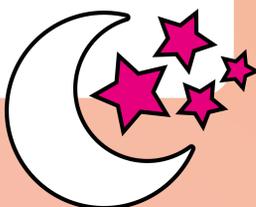
OVULATION

≈ 3 jours. Taux hormonaux élevés

PHASE LUTEALE

≈ 12 jours. Taux hormonaux élevés puis diminuent

> **Un cycle ≈ 24-32 jours**



QUELLES SONT LES TROUBLES POSSIBLES DU CYCLE MENSTRUEL ?

ABSENCE DE RÈGLES *

RÈGLES DOULOUREUSES

ou Endométriose
(1 femme / 10)

RÈGLES ABONDANTES

SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOPK)

* Peut provenir
d'une mauvaise nutrition
ou d'un mauvais sommeil.

**En cas de troubles
il faut absolument
consulter un médecin
ou un gynécologue**

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM) ?

C'est l'ensemble
des troubles
INDIVIDUELS
pouvant
survenir avant les règles



Physiques : prise de poids,
augmentation de l'appétit,
crampes, maux de tête,
troubles du sommeil...

Psychologiques : émotions
très changeantes, fatigue...

Sociaux : changement
de comportement...

LE LIEN AVEC LA PERFORMANCE ?



Les études ne montrent **pas nécessairement**
une diminution de la performance en fonction
de la phase du cycle menstruel car c'est
très individuel. Cependant, il existe un risque
de blessure plus important quand le taux
d'hormones est faible.

Attention ! **Le manque**
d'apport en énergie peut
causer des **troubles du cycle menstruel**
et entraîner des répercussions sur
la structure osseuse, ce qui **augmente**
le risque de blessure.

COMMENT AMÉLIORER LA GESTION DE MON CYCLE MENSTRUEL ?

Technique n°1

COMMUNIQUER

Avec mon **entraîneur**,
pour adapter l'entraînement
si besoin.

Avec mes **proches**,
pour qu'ils comprennent
mieux mes changements
de comportements éventuels.

Avec un **professionnel** de santé
si douleurs, variations importantes
et/ou inhabituelles de mon cycle.

Technique n°2

CONNAITRE MON CYCLE, LE COMPRENDRE ET LE SUIVRE

Le cycle menstruel est très
individuel.

Mieux comprendre comment je
le vis permet de mieux m'adapter.
Si je souhaite utiliser un **dispositif**
de contraception, je discute avec
un professionnel pour trouver
ce qui me convient !

(Aucune contraception ne limite
ou n'améliore la performance, sauf
si apparition d'effets secondaires).

Technique n°3

UTILISER DES PROTECTIONS MENSTRUELLES ADAPTEES

Réutilisables :
culottes pour les règles,
cup menstruelle.

Non-réutilisables :
serviettes hygiéniques,
protège slips, tampons.

Pour les sports aquatiques
il existe également des
maillots de bain menstruels

**On est tous capables
de modifier nos
actions, petit pas
par petit pas.
Toi aussi tu peux
agir en choisissant
1 OBJECTIF parmi les
techniques proposées !**



**OUI J'AI MES RÈGLES,
MAIS JE PEUX FAIRE
DU SPORT DANS
DE BONNES CONDITIONS !**