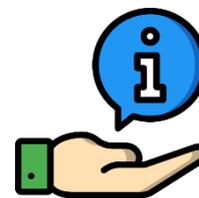


L'équilibre quotidien du jeune athlète



Qu'est-ce que c'est ?



Le jeune athlète doit chaque jour faire face à des charges liées à l'entraînement, la compétition, les déplacements, à l'école, à sa vie de jeune adolescent et à sa vie personnelle. En sciences du sport on parle d'agents producteurs de stress, et la réponse de l'organisme face à ces agents est appelée état de stress. Ces états de stress doivent être rééquilibrés par une récupération adéquate en quantité et en qualité.

A quoi ça sert ?



Equilibre = performance optimale et préservation de la santé (Kellmann, 2010)

Déséquilibre = diminution de la performance, risques de blessures, syndrome de surentraînement, voir du burn-out (Meeusen et al., 2013)

Comment ça marche ?



L'athlète est acteur de son équilibre. Cela passe par la connaissance et reconnaissance des signaux de stress physiques et mentaux. Puis, il.elle devra adopter des stratégies de récupération en fonction de ses états de stress à condition d'avoir l'opportunité et les moyens de les mettre en place (le staff peut favoriser cette étape en offrant du temps libre dédié à cette récupération).

Pour aller plus loin :



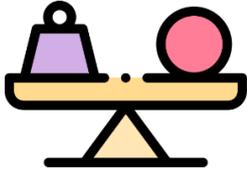
Article Kellmann, (2010)



Article Meeusen et al., (2013)

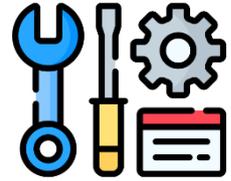


Effet de la pleine conscience sur l'équilibre quotidien du jeune athlète (vidéo à 2 : 57 : 09)

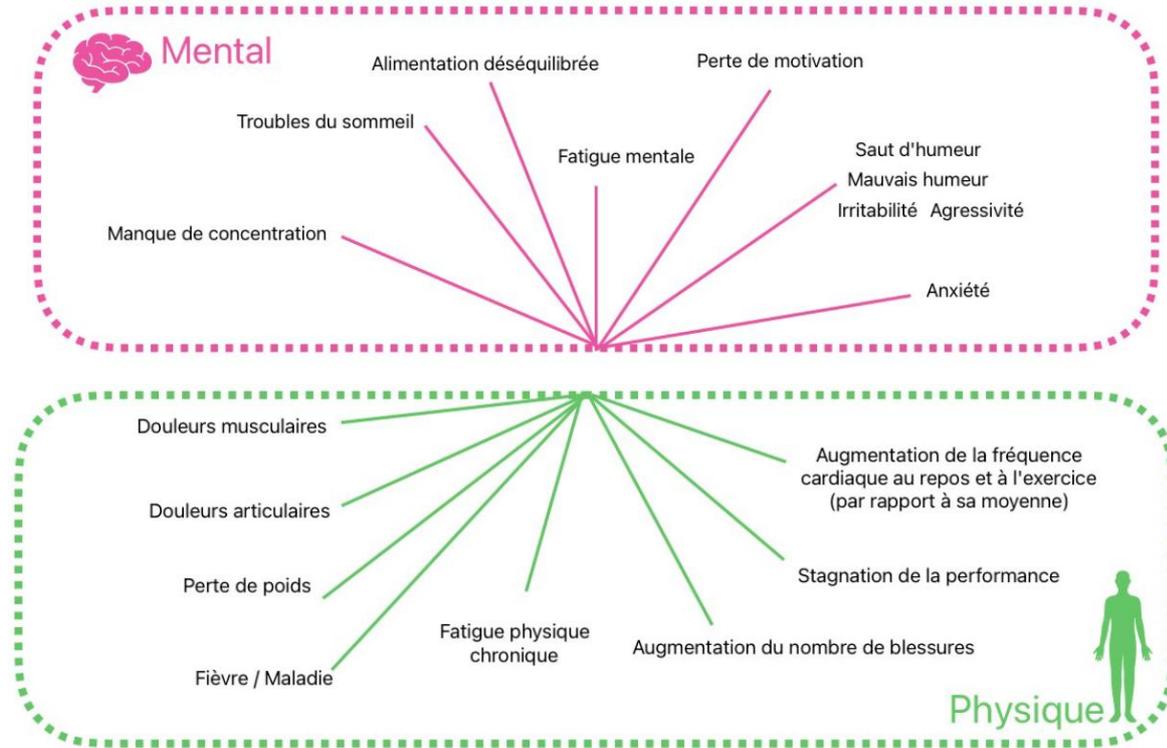


L'équilibre quotidien du jeune athlète :

Fiche outils



Le matin au réveil, j'entoure les signaux de stress que je ressens :



La journée, j'essaie de mettre en place des stratégies de récupération :

Nutrition :

- Manger en quantité et qualité à chaque repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner)
- Prendre une collation pré et post entraînement

Sommeil :

- Me coucher à une heure qui me permet d'avoir au moins 8 heures de sommeil
- Faire une sieste (pas plus de 20 min et pas après 17H)

Hydratation :

- Boire suffisamment dans la journée (urine claire = bonne hydratation)
- Prendre une bouteille d'eau à l'école et à l'entraînement pour s'hydrater

Faire appel si besoin :

- Kiné, ostéo
- Médecin
- Psychologue, préparateur mental
- Entraîneur, préparateur physique