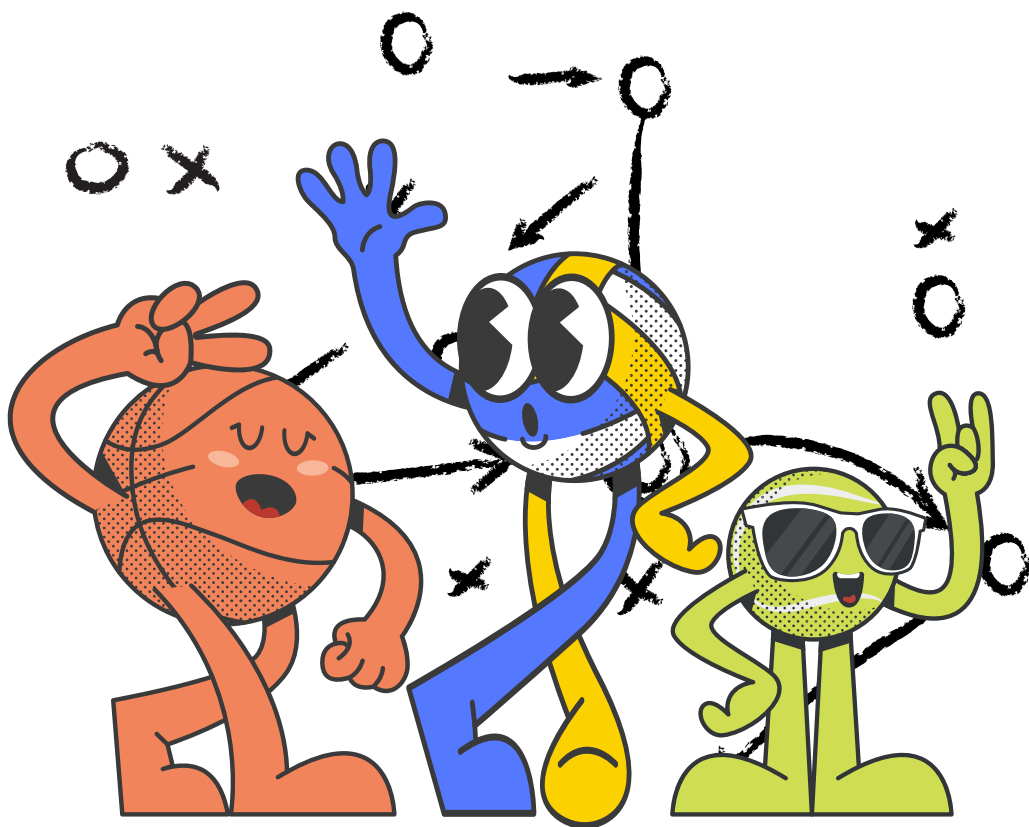


La préparation invisible

Objectif : METTRE EN PLACE
DES COMPORTEMENTS DE SANTÉ QUI FAVORISENT
TA PERFORMANCE



Pour être performant et en bonne santé plus longtemps

Et si ta performance ne dépendait pas uniquement de ton entraînement ?
En fait, c'est même prouvé. Les études scientifiques montrent que notre qualité et quantité de sommeil influencent directement nos performances quotidiennes et le risque de se blesser. D'ailleurs, pour diminuer ce risque, il existe des méthodes et des exercices à réaliser. La qualité de notre récupération est également dépendante de ce que l'on mange et de ce que l'on boit. Notre bien-être mental joue aussi un rôle important dans la gestion de nos émotions, dans nos prises de décisions et dans nos relations avec les autres. Alors si tous ces comportements de santé exercent une influence sur notre performance, comment peut-on progresser ? Comment peut-on favoriser l'adoption de comportements utiles et bénéfiques à notre santé pour notre performance ? C'est ce que nous allons tenter de te proposer au sein de ce livret !

Kévin Haffner

khaffner@free.fr

Préparateur mental diplômé d'un Master STAPS, Université de Bretagne Occidentale

Entraînement et optimisation de la performance sportive

Parcours accompagnement de la performance et des sciences humaines

La préparation invisible c'est quoi ?

Ce sont toutes les actions que tu peux mettre en place au quotidien qui te permettent de prendre soin de ta santé pour améliorer ta performance. En sport intensif, ces deux notions sont interdépendantes : si je ne suis pas en bonne santé, je ne peux pas progresser ou performer. Si je ne progresse pas ou ne performe pas, je peux être amené à adopter des mauvais comportements pouvant mettre en danger ma santé. Par ailleurs, un entraînement mal réalisé peut avoir aussi un impact négatif sur ma santé.

4 **Sommeil et récupération**

8 **Nutrition et hydratation**

12 **Prévention des blessures**

16 **Bien-être mental**

Contributeurs/contributrices Centre de médecine du sport de Brest métropole : Christophe Guegan, médecin du sport, responsable de service / Fabienne Autenzio, coordinatrice médico-sportive / Killian Le Fourn, diététicien nutritionniste. Université de Bretagne Occidentale : Marjorie Bernier, maîtresse de conférences à l'UBO et chercheuse au sein du groupe 3A2P.

Bibliographie M. Walker, Pourquoi nous dormons ? Le pouvoir du sommeil et des rêves (2018) / S. Cascua, Alimentation pour le sportif - De la santé à la performance (2005) / C. Guégan, Handball, Préparation physique préventive (2021) / R.S. Weinberg et D. Gould, L'encyclopédie de la préparation mentale (2022).

Sommeil & récupération



**7h30
à 9h / jrs**

Un bon sommeil réduit le risque de se blesser, améliore nos qualités physiques, nos capacités à apprendre et à se souvenir et diminue le risque de maladie.



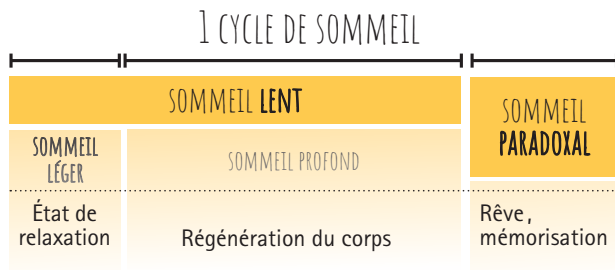
≤ 7 h / jrs

Le manque régulier de sommeil, entraîne des conséquences importantes. Nos performances en mémoire et en temps de réaction sont aussi réduites qu'après 24h sans dormir.

RISQUES DE BLESSURES
↑ 60%

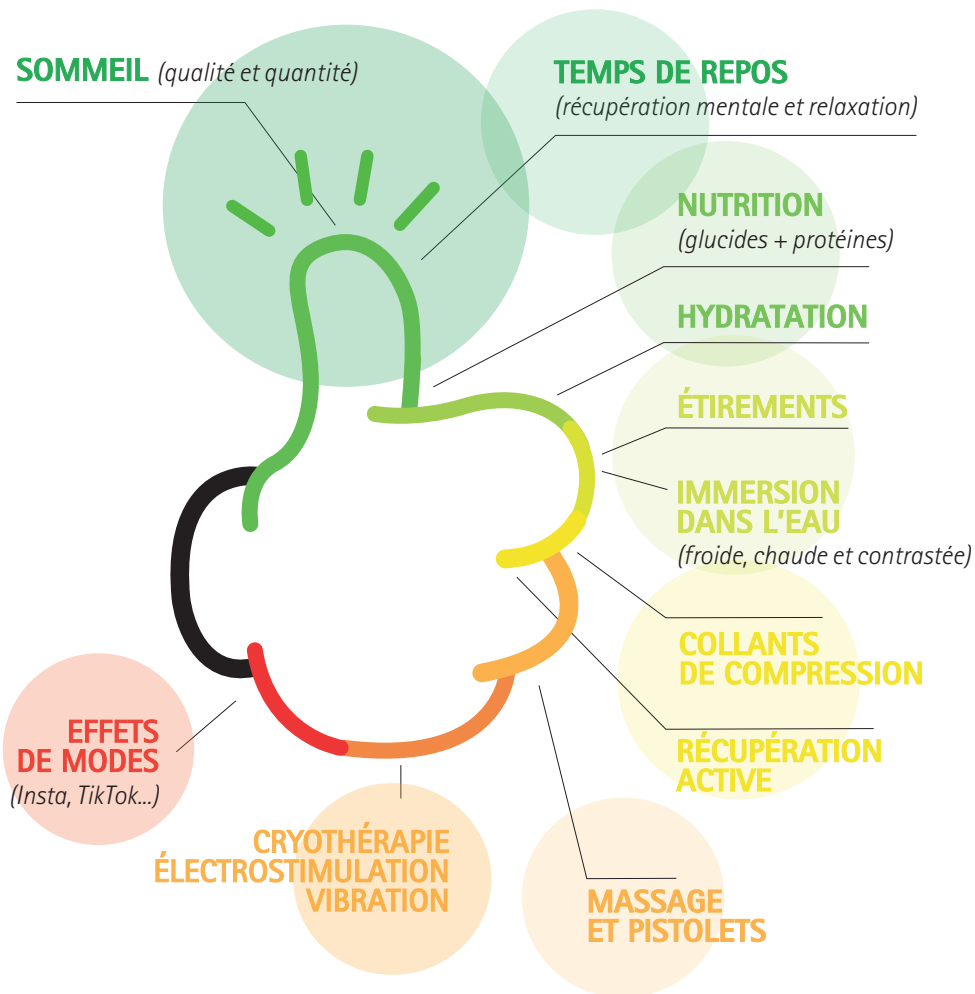
ÉPUISEMENT PHYSIQUE
10 À 30% PLUS RAPIDE

DOULEURS OSTÉOARTICULAIRES
↑ 30%



1 nuit = 5 à 6 cycles

Effacité de différentes méthodes de récupération



**sieste,
20 mn
PAS PLUS**

Les siestes inférieures à 20 minutes améliorent la concentration, la mémorisation et diminuent la tension dans les muscles.

Zz
Zz

Les écrans

Des études récentes ont montré que l'utilisation des écrans plusieurs heures avant de dormir diminue de moitié notre production de mélatonine, ce qui retarde l'envie de dormir. Nous perdons en *sommeil paradoxal*, on se sent moins reposé et plus fatigué tout au long de la journée.



SERAS-TU PLUS PERFORMANT APRÈS UNE SIESTE COURTE ?

Expérience

Tu as 5 minutes pour cocher le plus de chiffres possible dans l'ordre croissant de la première grille (coche le 1, puis le 2, etc). Ensuite prend 5 minutes pour faire une micro-sieste et renouvelle l'exercice avec la deuxième grille.

16	75	12	40	9	92	8	80	89	5
77	3	29	10	34	91	69	100	24	70
41	54	64	17	36	60	33	56	46	6
1	53	43	58	30	90	68	47	85	57
97	66	50	49	27	31	82	14	39	20
11	81	78	26	44	21	38	88	4	25
76	35	55	73	2	32	79	72	74	13
83	37	28	52	45	42	19	94	18	95
15	84	99	65	62	67	86	87	93	23
63	51	22	61	71	96	48	59	7	98

Ton score avant pause

56	25	35	28	81	99	44	21	5	26
94	30	58	51	37	87	88	93	69	13
91	59	9	98	39	4	55	22	62	73
50	34	23	92	7	42	53	89	18	47
38	19	41	43	36	52	76	32	95	78
20	57	60	24	96	100	74	40	3	54
6	33	67	11	31	68	14	66	12	15
79	45	29	27	17	85	82	77	70	90
16	2	86	63	75	1	8	64	61	65
83	71	46	49	10	97	72	48	80	84

Ton score après pause

METS EN PLACE UNE HABITUDE

Challenge toi



1

Je stoppe les écrans un certain temps avant de dormir.

(choisis une durée qui te semble réalisable)

2

Je pratique une activité relaxante avant de dormir.

(lis, écoute de la musique, concentre-toi sur ta respiration).

3

Je me couche et me réveille à peu près à la même heure chaque jour.

(1h de différence max)

Se fixer un objectif c'est bien. L'atteindre et le maintenir dans le temps c'est encore mieux.

Ça t'intéresse de mieux comprendre comment fonctionne ton sommeil et comment l'optimiser ?

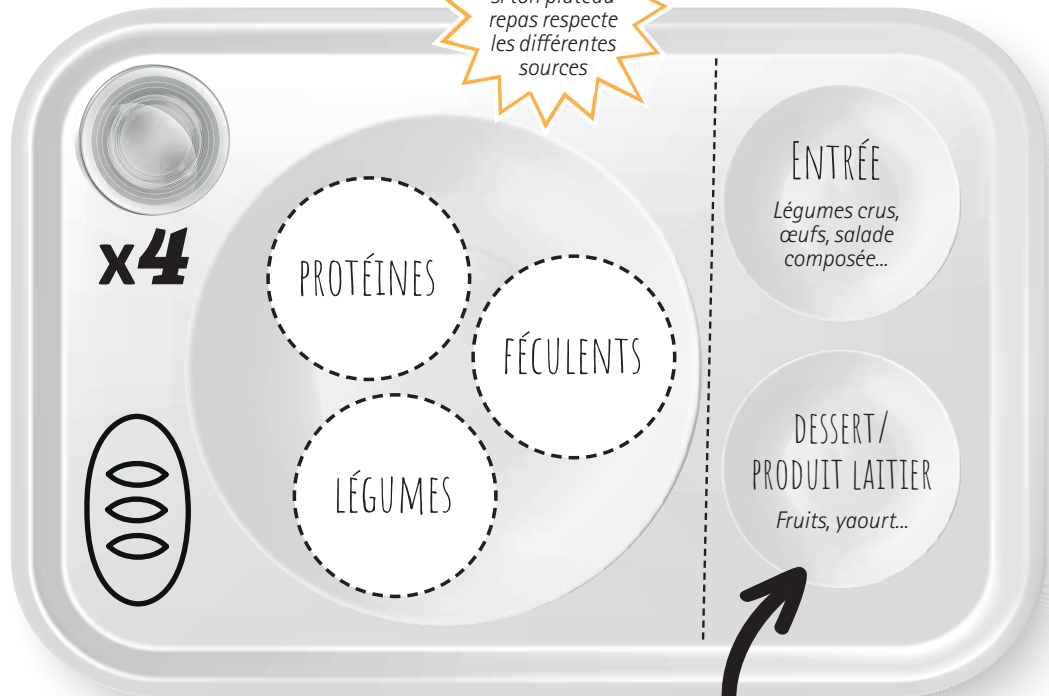
6 minutes de vidéo pour satisfaire ta curiosité :)



Nutrition & hydratation

Une nutrition non adaptée aux exigences sportives diminue la performance, la récupération, les prises de décision ainsi que la concentration. La déshydratation, même à faible dose diminue les capacités de nos muscles ce qui impacte la performance.

Tu peux vérifier si ton plateau repas respecte les différentes sources



+ Les compléments alimentaires ne serviront à rien si ton alimentation de base n'est pas maîtrisée de façon optimale en quantité et qualité (variée et équilibrée). Dans tous les cas, consulte un ou une professionnelle de la santé avant d'en prendre.

Équilibre ton entrée et ton dessert en fonction de ce qu'il manque dans ton assiette

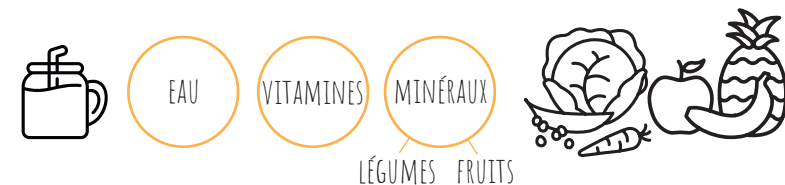
RÉPARTITION DES NUTRIMENTS ÉNERGÉTIQUES RECOMMANDÉE PAR JOUR



LES NUTRIMENTS NON-ÉNERGÉTIQUES

MAIS INDISPENSABLES

Tous les aliments contiennent des nutriments. Certains apportent de l'énergie, d'autres non, mais ils ont tout de même un intérêt vital pour le fonctionnement de ton corps.





À TON AVIS, À COMBIEN DE POURCENTAGE D'EAU EST COMPOSÉ NOTRE CORPS ?

45% 65% 85%

ET, POUR LE CERVEAU ?

55% 65% 75%

Notre corps est composé en majorité d'eau. Sur un exercice d'intensité moyenne on peut perdre entre 500ml et 1L d'eau par heure. Lorsqu'on perd 1% du poids de corps en eau c'est une diminution de 10% de nos capacités physiques !

%57 / %59

Expérience

Entoure les quantités d'eau que tu bois au cours de ta journée, puis entoure en rouge là où il te semble possible d'augmenter les apports.

PETIT-DÉJEUNER	MATINÉE	DÉJEUNER	APRÈS-MIDI ENTRAÎNEMENT	DINER
<input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl	<input type="checkbox"/> 80cl <input type="checkbox"/> 60cl <input type="checkbox"/> 40cl <input type="checkbox"/> 20cl	<input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl	<input type="checkbox"/> 80cl <input type="checkbox"/> 60cl <input type="checkbox"/> 40cl <input type="checkbox"/> 20cl	<input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl <input type="checkbox"/> 10cl

Mon total de journée :

Ce que je peux boire en plus :



Challenge toi



1

J'augmente ma quantité d'eau en veillant à boire les parties rouges de l'expérience proposée page 10.

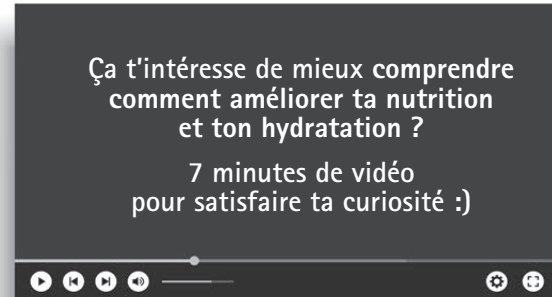
2

J'essaie de respecter l'équilibre et la variété de mon plateau repas. (cf page 8)

3

Je prends une collation efficace avant, pendant et/ou après mon entraînement ou ma compétition.

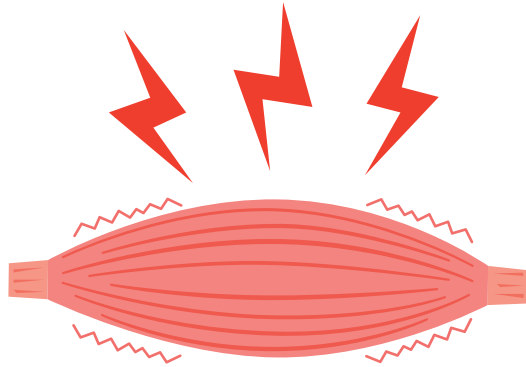
Se fixer un objectif c'est bien. L'atteindre et le maintenir dans le temps c'est encore mieux.



Prévention des blessures

Pratiquer un sport conduit à ressentir des douleurs. Il faut apprendre à distinguer une douleur liée à l'effort physique (courbature), d'une douleur anormale, inhabituelle. Ces douleurs peuvent signaler différents types de blessure en fonction du sport (tendinites, blessures musculaires...). Dans tous les cas, une douleur brutale qui survient, une douleur qui dure plus de d'une semaine et une impossibilité de poursuivre ton sport doit t'amener à consulter un médecin.

Communiquer tes douleurs aux personnes en charge de ton entraînement et de ta préparation physique permet d'adapter ta séance et de limiter les risques d'aggravation.



LES COURBATURES QU'EST-CE QUE C'EST ?

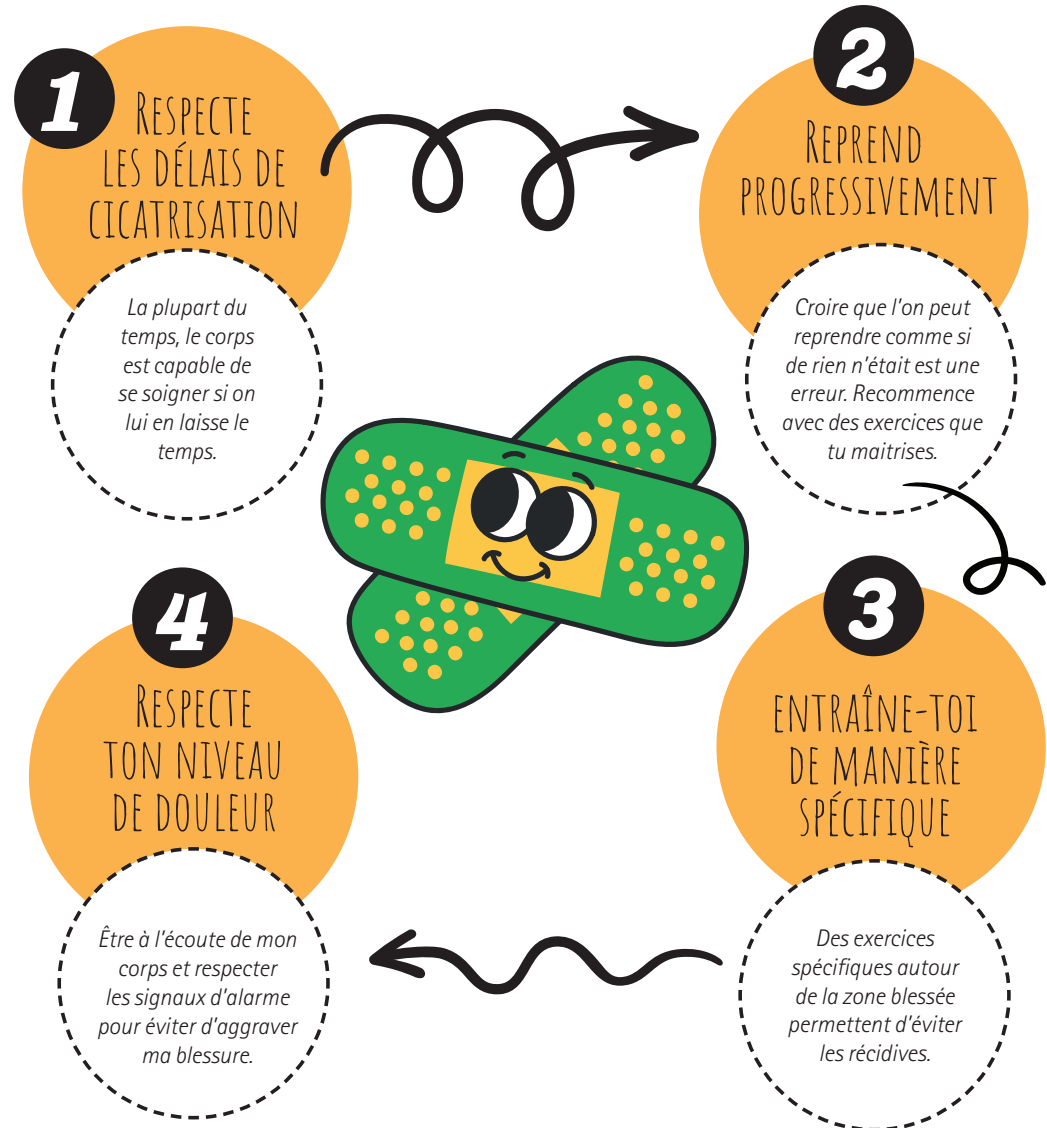
Ce sont des micros-lésions du muscle qui indiquent que tu as fourni des efforts supérieurs à tes capacités. Avoir des courbatures ne veut donc pas nécessairement dire qu'on a « bien travaillé ». Même si elles ne sont pas graves, on ressent des douleurs lors de la contraction des muscles, ce qui peut gêner le mouvement.

- + Lorsque ces douleurs durent plus de 2 ou 3 jours, il peut s'agir d'une blessure musculaire et un avis médical devient nécessaire.

Le temps de guérison d'une blessure peut être optimisé : en travaillant d'autres qualités physiques, en développant ses compétences mentales, en réalisant de l'analyse vidéo... S'entraîner mais différemment !

4 PRINCIPES POUR REPRENDRE APRÈS UNE BLESSURE SANS RISQUE D'AGGRAVATION DE RÉCIDIVE

PLUS TÔT ON PREND EN CHARGE UNE BLESSURE MOINS LONGTEMPS ELLE DURERA.



Expérience

Pour les blessures les plus fréquentes en sport (entorses de chevilles ou de genoux, tendinites, douleurs de dos), la réalisation régulière d'exercices de *Préparation physique préventive* (PPP) permet de réduire leur apparition. Choisis un exercice qui te semble adapté à ton sport et teste-le.

Proprioception



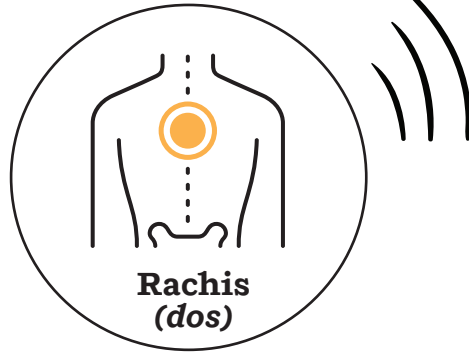
Renforcement des muscles protecteurs



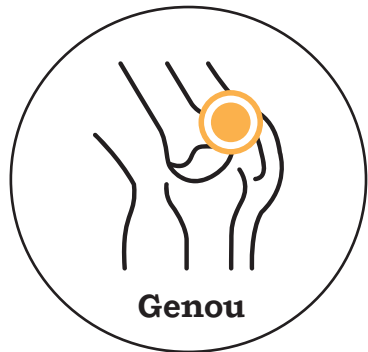
Gainage / coordination dynamique



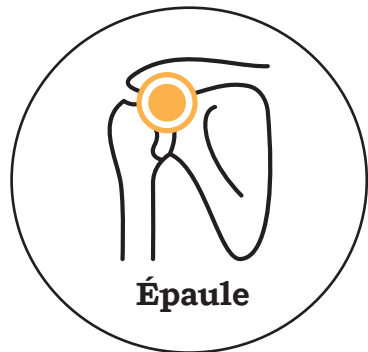
Cheville



Rachis (dos)



Genou



Épaule



Fentes alternées



Proprioception dynamique



Sauts latéraux



Renforcement des muscles protecteurs

METS EN PLACE
UNE HABITUDE

Challenge toi

1

Je me concentre sérieusement lors de mon échauffement.

2

Je m'étire 10 minutes chaque soir avant de me coucher.

3

Je fais un ou des exercices de PPP* en lien avec les risques de blessures dans mon sport.

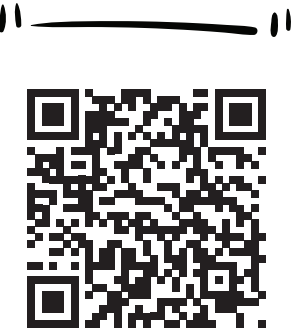
(cf page 14) / *PPP : Préparation physique préventive

Se fixer un objectif c'est bien. L'atteindre et le maintenir dans le temps c'est encore mieux.

Ça t'intéresse de mieux comprendre comment éviter les blessures et de mieux reprendre après un arrêt ?

7 minutes de vidéo pour satisfaire ta curiosité :)

⏪
⏴
⏵
⏩
⏸
⏹



Bien-être mental

Différentes situations ou personnes peuvent nuire à notre bien-être mental. Reconnaître ces éléments permet d'accepter qu'à certains moments on aille moins bien.



QUELQUES SIGNES QUI PEUVENT
INDIQUER QUE **ÇA VA MOINS BIEN**



+ Tu peux travailler avec des professionnels en psychologie et/ou en préparation mentale pour t'aider à gérer le stress, les émotions, la confiance, l'estime de soi, la motivation, le double projet école-sport...

Dans les situations compliquées,
on ne se sent pas bien car le
cerveau ne produit pas une ou
plusieurs molécules du bonheur.
... }

Les molécules du bonheur



Expérience

Tu as un problème en tête ?
Passe par ces 3 étapes pour mieux l'appréhender et le gérer.

étape

1

Décrire ton ressenti

ÊTRE LUCIDE
SUR LA SITUATION

Les pensées que tu as eues à ce moment

.....
.....
.....

Les émotions que tu as ressenties à ce moment

.....
.....
.....

Ta réaction / ton comportement à ce moment

.....
.....
.....

étape

2

Vivre avec cet évènement

ACCEPTER
QUE LA SITUATION
AIT EU LIEU

À quel point cette situation te touche encore ?



Plus du tout

Enormément

étape

3

Prendre du recul

SE RECONCENTRER
SUR L'ESSENTIEL

Ce que tu retires de cette situation / ce que ça t'a appris

.....
.....
.....

Ce que tu vas essayer de faire à l'avenir si ça se reproduit

.....
.....
.....

.....
.....
.....



Challenge toi



1

Je me couche en choisissant les 3 meilleurs moments de la journée.

2

Je choisis chaque soir un objectif à réaliser pour le lendemain (scolaire, personnel, social, amoureux...).

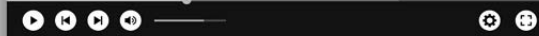
3

Je communique clairement à mon entourage quand ça ne va pas.

Se fixer un objectif c'est bien. L'atteindre et le maintenir dans le temps c'est encore mieux.

Ça t'intéresse de comprendre comment mieux maîtriser ton mental au quotidien ?

7 minutes de vidéo pour satisfaire ta curiosité :)



Lors de ta pratique sportive,
as-tu déjà subi une blessure,
ressenti de la fatigue ?

As-tu déjà éprouvé du découragement
face à des mauvais résultats
au point de vouloir t'arrêter ?

T'as-t-on déjà dit de faire attention
à ta nutrition et de boire plus, sans jamais
t'expliquer comment faire ?

Penses-tu que ta santé a un impact
sur ta performance ?

Si tu réponds oui
à au moins une
de ces questions,
alors ce livret
te sera utile.

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION

NUTRITION & HYDRATATION

PRÉVENTION DES BLESSURES

BIEN-ÊTRE MENTAL

Pour chaque thématiques,
tu trouveras :

- Des infos et expériences pour mieux comprendre
- Des propositions d'objectifs
- Un QR code d'une vidéo de 6-7 minutes pour satisfaire ta curiosité