



Les règles de vie du sportif

Educateur fédéral



Fédération Française de Cyclisme



Objectifs

- **Présentation :**

- La durée de ce cours A DISTANCE est estimée à environ 1h

- **Objectifs :**

- Présenter les principes à respecter pour
 - Pratiquer l'activité sportive dans de bonnes dispositions
 - Optimiser les effets de l'entraînement et être plus performant
 - Prendre soin de sa santé et son bien-être

Sommaire:

1. L'alimentation
2. Le sommeil
3. La récupération
4. Organisation du quotidien

L'alimentation

- Qu'est-ce que l'alimentation?
 - Composition
 - Rôle
- Les principes d'une alimentation équilibrée

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Composition de l'alimentation:
 - Les aliments se composent de petites molécules appelés nutriments.
 - Les glucides
 - Lipides
 - Protides
 - Minéraux et oligo-éléments
 - Vitamines
 - Eau

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Les glucides (hydrates de carbonnes)
 - Rôle ENERGETIQUE: fournir de l'énergie, du carburant à l'organisme
 - Stocké dans l'organisme sus forme de glycogène dans le foie et les muscles
 - Types de glucides:
 - Glucides dits « simples »: assimilation rapide, fournissent rapidement de l'énergie
 - Glucides dits « complexes »: assimilations plus longues car molécules plus longues, fournit de l'énergie à moyen terme
 - Termes associés: glycémie, sucres, insuline




L'alimentation

- Les glucides (hydrates de carbones)

- Glucides rapides

- Glucides complexes

Attention à la cuisson!

Simple CHO	
i)	glucose sugars naturally found in fruits and honey, cane sugar/ table sugar & milk sugar , added sugar in foods such as soft drinks and cakes
	
Complex CHO	
i)	Starches(eg: rice, oats, breads, potatoes, yam corn, peas, grains, cereal)
	
ii)	Fibers (mainly found in brown rice, wholegrain products, barley, fruits, most vegetables, oats)
	

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Les lipides

- Rôle **ENERGETIQUE** : Un rôle de **stockage de l'énergie**. Dans ce cas les lipides sont sous forme de triglycérides, présents notamment dans les tissus adipeux ;
- Rôle **STRUCTURAL** : Dans ce cas, ils sont sous forme de phospholipides et entrent dans la composition des membranes des cellules. Ils y jouent assurément notamment leur fluidité.
- Rôle **FONCTIONNEL**: médiateur hormonal, transport de vitamines
- Aliments :
 - Acides gras saturés (à éviter, limiter)
 - Acides gras mono-insaturés (à consommer modérément)
 - Acides gras poly-insaturés (à privilégier)
- Termes associés: cholestérol- graisses

L'alimentation

- Les lipides
 - Saturés
(souvent stockés)



- Insaturés
(rôles structuraux
et fonctionnels
importants)



- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

L'alimentation

- Les lipides

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

Les graisses présentes en grande quantité dans les aliments

	AGS graisses saturées	AGI graisses insaturées		
		AGMI graisses monoinsaturées	AGPI graisses polyinsaturées	
			Omégas 6	Omégas 3
	<i>Consommation à diminuer</i>	<i>Consommation à augmenter</i>	<i>Consommation à limiter</i>	<i>Consommation à augmenter</i>
Graisses animales	Bœuf, porc, mouton Crème, fromage, beurre Saindoux, charcuterie, lard, gras de bœuf	Graisse d'oie et canard		Foie de morue Hareng, maquereau Sardine, saumon
Graisses végétales	Graisse de palme Blocs de graisse végétale à frire Margarine dure en bloc Graisse de coprah Cacao, noix de coco « Graisses végétales » non précisées	Olives, avocat Colza Arachide, cacahuète Noix de pécan Noisette, tournesol Margarine molle en barquette	Tournesol Pépin de raisin Maïs Noix Soja Margarine molle en barquette	Noix Colza Soja Lin Margarine aux omégas 3

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Les protéines – protides:
 - Rôle **structural** et participent au renouvellement des **tissus musculaires**, des **phanères**(cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse, de la **peau**, etc.
 - Rôles dans de nombreux processus physiologiques, par exemple sous la forme d'enzymes digestives, d'hémoglobine, d'hormones, de récepteurs ou d'immunoglobulines (anticorps).
- Aliments :
 - Protéines d'origine végétale
 - Protéine d'origine animale
- Termes associés: acides aminés- muscles

L'alimentation

- Les protéines – protides:

1- L'alimentation

2- Le sommeil

3- La récupération

4- Le quotidien



L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Les minéraux et oligo-éléments:
 - Rôles: Impliqués dans le bon fonctionnement de processus physiologiques (croissance, réparation de tissus, répartition des liquides, réactions enzymatiques)
 - Les principaux minéraux :
 - Sodium
 - Potassium
 - Calcium
 - Phosphore
 - Magnésium

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Les minéraux et oligo-éléments:
 - Différence minéraux et oligo-éléments: teneur en poids dans l'organisme. Teneur: Minéraux > Oligo-éléments (Ratio de 1 à 10 environ)
 - Les principaux oligo-éléments :
 - Fer (parfois considéré Minéral)
 - Zinc
 - Chrome
 - Cuivre
 - Manganèse
 - Sélénium
 - Cobalt, Vanadium, Iode, Molybdène, Fluor, Silicium, Arsenic, Brome

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

	Ions	Rôles
Macro-éléments	Calcium (0,5 à 1 g/j)	Entre dans la composition du squelette (1 kg de calcium), coagulation du sang, contraction musculaire, transmission neuro-musculaire.
	Sodium (2 g/j)	Principal cation des liquides extracellulaires (plasma-lymphe), contrôle de l'équilibre acidobasique et de la pression osmotique.
	Magnésium (0,3 g/j)	Entre dans la constitution des cellules, de certains catalyseurs, intervient dans le fonctionnement des muscles.
	Phosphore (0,8 g/j)	Entre dans la composition du squelette, des protéines, permet le stockage de l'énergie dans les cellules (phosphates).
	Potassium (2 à 4 g/j)	Principal cation des liquides intracellulaires, règle la teneur en eau des cellules, métabolisme, transmission de l'influx nerveux.
Oligo-éléments	Fluor (2 mg/j)	Entre dans la constitution de l'émail dentaire, augmente la résistance aux caries, facilite la fixation du Ca dans les os.
	Fer (10 à 18 mg/j)	Constituant de l'hémoglobine et la myoglobine (muscles), activateur d'enzymes respiratoires.
	Manganèse (7 mg/j)	Régulateur d'enzymes, de neurotransmetteurs, intervient dans la formation du tissu conjonctif.
	Iode (0,2 mg/j)	Synthèse d'hormones thyroïdiennes, action sur la croissance, la synthèse des protéines.
	Cuivre (0,02 mg/j)	Participe à des réactions enzymatiques, favorise l'absorption intestinale du fer, indispensable pour l'utilisation du fer dans l'hémoglobine et le développement des os.
	Zinc (15 mg/j)	Activateur d'enzymes, indispensable à la synthèse des protéines, intervient dans l'élaboration de la peau, des cheveux, du collagène.

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Les vitamines:
 - Rôles: « substances que l'organisme ne peut pas élaborer et qu'il utilise en très petite quantité pour accomplir des fonctions spécifiques dans les cellules ».
 - Les principales vitamines:
 - Hydrosolubles: B1, B2, B5, B6, PP, B8, B9, B12
 - Liposolubles: A, D, E, K

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

LES VITAMINES : RÔLES ET SOURCES*

	Rôles	Signes de carence	Sources
B1, B2, B3, B5, B6, B8	Production d'énergie	Fatigue, troubles neurologiques, problèmes de peau et de cheveux.	Tous les aliments
B9	Divisions cellulaires	Fatigue, malformations du bébé durant la grossesse	Légumes, fruits, céréales, foie
B12	Divisions cellulaires	Fatigue, troubles neurologiques	Tous les aliments d'origine animale
C	Antioxydant, stimulant	Fatigue, infections fréquentes	Légumes et fruits crus
A	Antioxydant, vision	Fatigue, baisse d'acuité visuelle	Beurre, légumes de couleur
D	Os, immunité	Fatigue, fragilité osseuse	Sardines, maquereau, saumon, hareng, laitages enrichis
E	Antioxydant	Fatigue	Huiles
K	Coagulation sanguine	Fatigue, troubles de la coagulation	Choux, épinards, foie.

**Apports nutritionnels conseillés pour la population française, Arses 2016.*

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- L'hydratation:
 - Le corps est composé à environ 60% d'eau, celle-ci est donc vitale pour l'organisme
 - Rôles:
 - **Transporteur: L'eau transporte** globules, nutriments; qu'elle élimine, récupère et recycle notamment pendant la digestion.
 - **Energéticien: Elle participe** enfin aux nombreuses réactions chimiques dont notre corps est en permanence le siège. Elle intervient dans la régulation thermique et aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps par le biais de la transpiration.
 - **Penseur et messenger: Elle fabrique** les ions nécessaires au système nerveux. 82 % de notre cerveau est composé d'eau et cette dernière transmet les influx nerveux et les hormones.
 - **Eboueur: Elle participe** au « nettoyage » de l'organisme en facilitant le travail des reins et l'évacuation urinaire des déchets du métabolisme.

L'alimentation

1- L'alimentation

2- Le sommeil

3- La récupération

4- Le quotidien

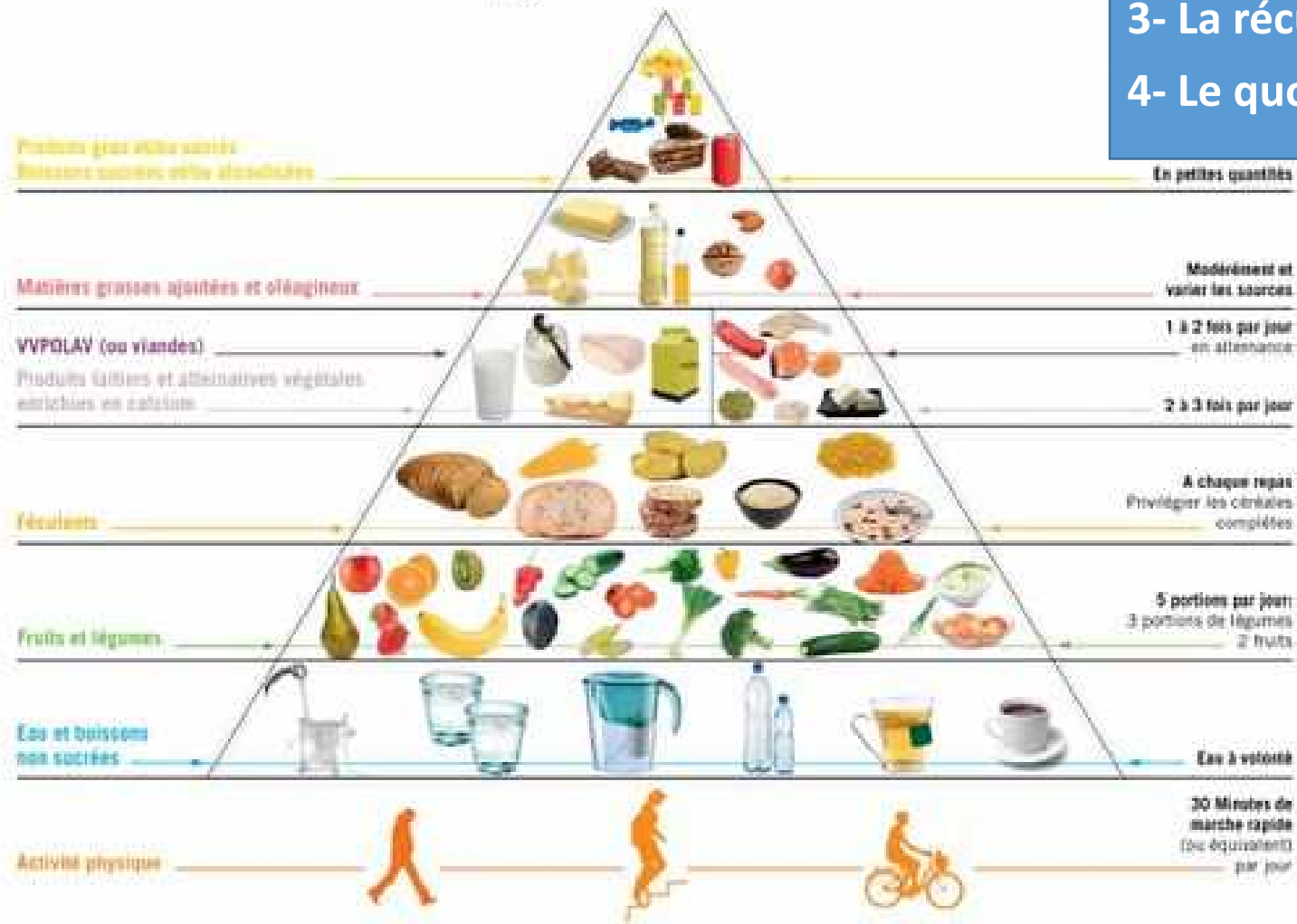
- Les boissons

- La boisson indispensable et prioritaire: Eau
Elle doit constituer le principal apport hydrique
- Les boissons possibles pour le sport:
 - Eaux minérales gazeuses: apportent des minéraux et sels
 - Jus de fruits (sans sucre ajoutés, pur jus): contribuent à l'apport en glucides et vitamines (mais contrairement aux fruits entiers, ont une teneur un peu réduite en vitamines et surtout en fibres)
 - Boissons énergétiques: spécifiquement conçues pour prévenir des pertes hydriques, énergétiques, minérales dues à l'effort. A mettre dans les bidons à l'entraînement comme en course.
 - Thé et café: apport modéré car limitent l'absorption des certains minéraux.
- Les boissons à éviter:
 - Alcool
 - Boissons gazeuses sucrées (limonades, coca, schweppes...)
 - Boissons énergisantes (Redbull, Monster...)

L'alimentation

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

La pyramide alimentaire



Le sommeil

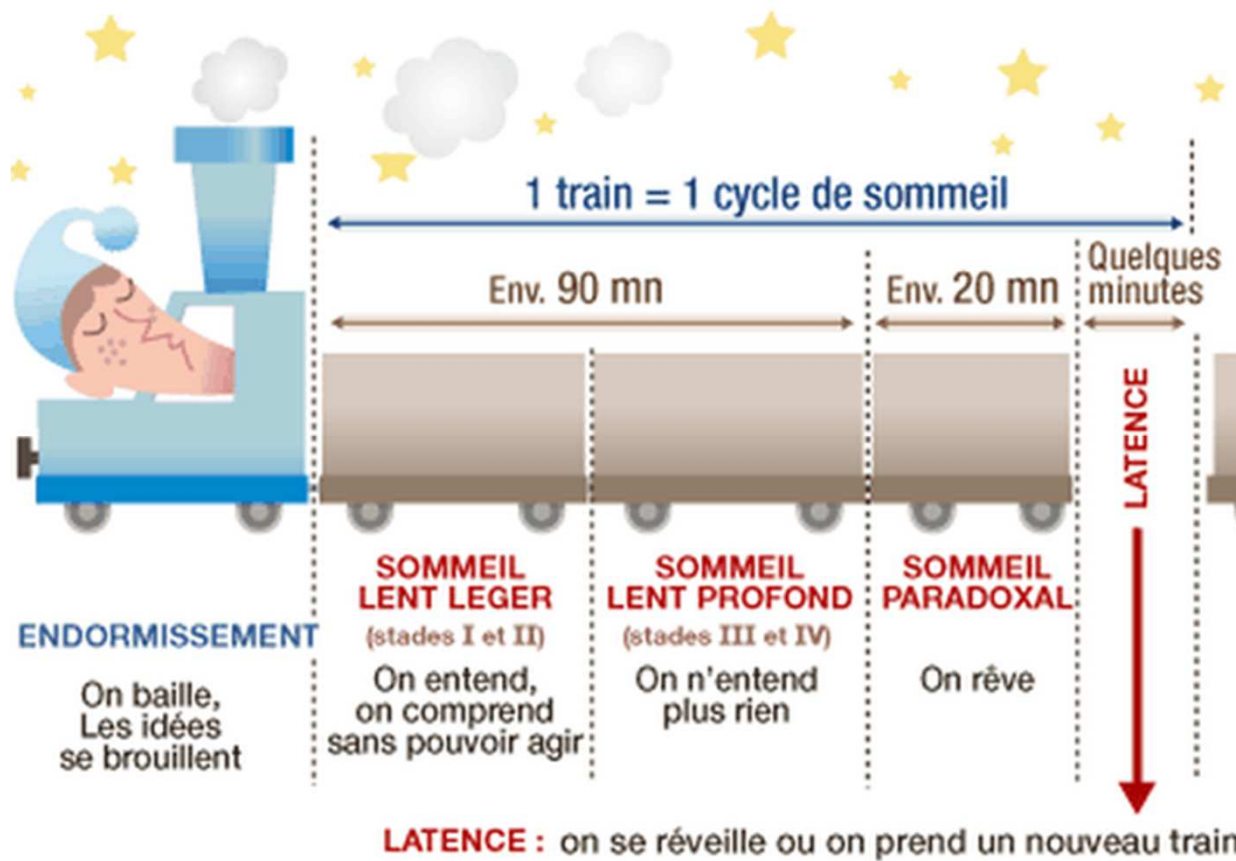
- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil**
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Qu'est-ce que le sommeil?
 - Rôles:
 - stimulation hormonale (insuline, prolactine, testostérone)
 - maturation cérébrale (hormone croissance)
 - reconstruction cellulaire
 - développement immunitaire (dopamine, prolactine)
 - apprentissage et mémorisation
 - accroissement de la vigilance
 - amélioration de l'humeur

Le sommeil

- Les phases du sommeil:

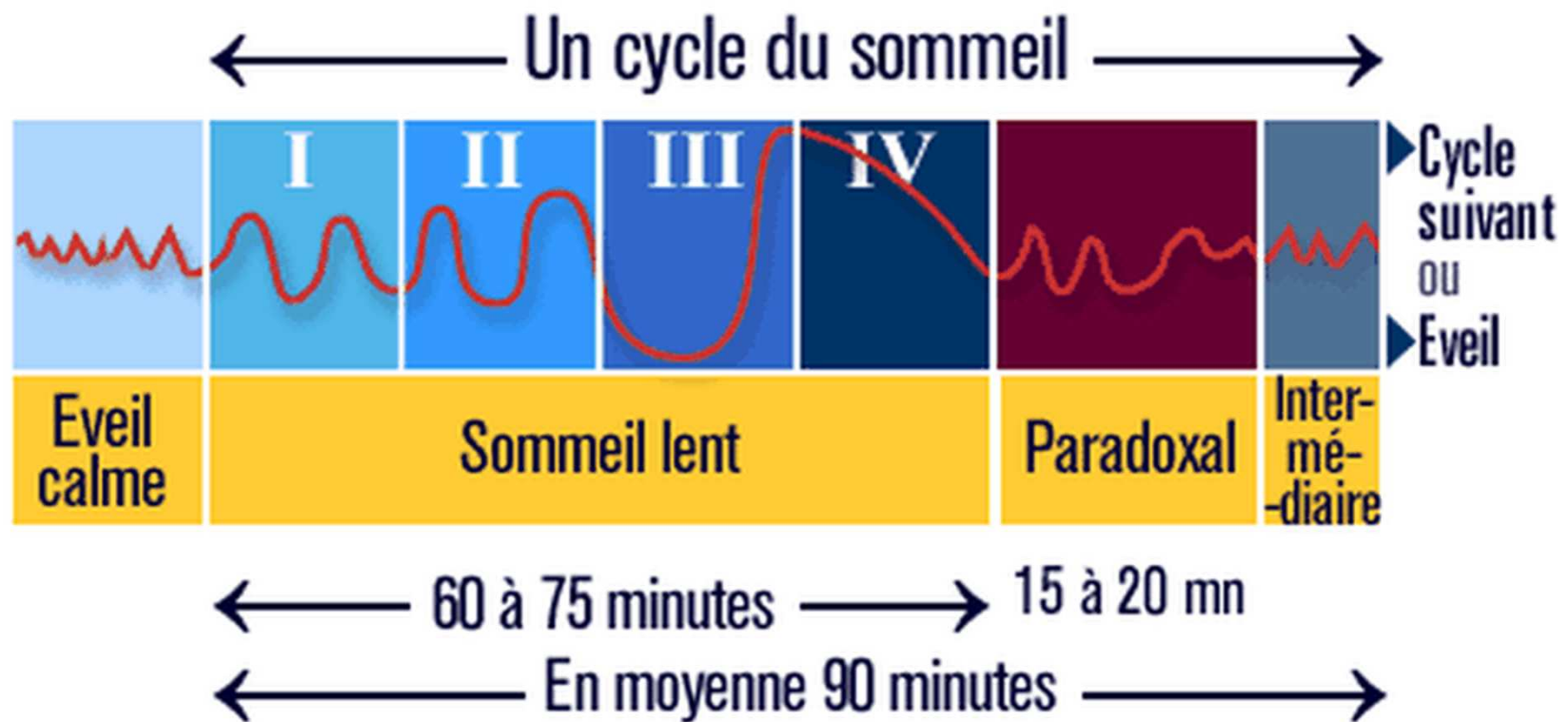
- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien



Le sommeil

- Les phases du sommeil:

- 1- L'alimentation
- 2- **Le sommeil**
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien



Le sommeil

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Stade 1- Phase d'endormissement:
 - Caractéristique :
 - Il s'agit de l'entrée dans le sommeil, c'est-à-dire la phase de transition entre l'éveil et le sommeil. Lors de cette phase d'endormissement, on remarque notamment une **diminution du tonus musculaire** et du **rythme cardiaque**. La majorité des personnes réveillées durant cette phase n'ont pas le souvenir d'avoir dormi.
 - Durée :
 - Le temps de l'endormissement est de quelques minutes, il représente à peine **5%** du temps global du sommeil. Au-delà de **20 minutes**, on peut parler d'**insomnie**.
 - Rôle :
 - C'est la porte d'entrée dans le sommeil. Il est donc important que cette phase se passe dans les meilleures conditions possibles afin de pouvoir profiter des effets bénéfiques du sommeil.

Le sommeil

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil**
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Stade 2- sommeil lente léger:
 - Caractéristique :
 - C'est le début de l'apparition des ondes lentes. Les mouvements oculaires et le tonus musculaire s'amoindrissent progressivement et la respiration devient régulière. Durant cette phase, le dormeur est encore **très sensible à l'environnement extérieur**. Un bruit ou une lumière intense suffisent pour le réveiller facilement. Dans ce cas, la personne a généralement conscience d'avoir dormi.
 - Durée :
 - Le temps passé en sommeil léger occupe environ **50%** du temps global du sommeil. Le temps de ce stade augmente avec l'âge au détriment des **stades 3 et 4**.
 - Rôle :
 - C'est le début de la récupération physique de l'organisme.

Le sommeil

- Stade 3-4 - sommeil lent profond:

- Caractéristique :

- Le sommeil lent profond est caractérisé par des **ondes électriques très lentes**. L'activité des fonctions vitales se ralentit nettement : diminution du rythme cardiaque et respiratoire – abaissement de la température corporelle. A ce stade, l'activité musculaire et les mouvements oculaires disparaissent quasiment.

- Durée :

- Le temps du sommeil lent profond représente environ **40%** du temps global. Sa durée est plus importante en début de nuit. Il diminue avec l'âge au profit de la **phase 2** (sommeil lent léger).

- Rôle :

- Le sommeil lent profond **favorise la sécrétion hormonale** et notamment chez l'enfant celle de l'**hormone de croissance**. Son rôle est également de **renforcer l'efficacité des défenses immunitaires** ainsi que l'**ancrage des informations dans la mémoire**.

1- L'alimentation

2- **Le sommeil**

3- La récupération

4- Le quotidien

Le sommeil

- Sommeil paradoxal:

- Caractéristique :

- Les **ondes électriques du cerveau sont rapides**. Il y a une disparition totale du tonus musculaire accompagné de **mouvements oculaires rapides** d'où le nom du stade **REM** « **Rapid Eye Movements** ». Les fonctions vitales, telles que la respiration ou encore le rythme cardiaque, sont instables. Son nom est issu du **paradoxe** entre des **signes de sommeil profond** (atonie musculaire) et des **signes d'éveil** (ondes électriques et mouvements oculaires rapides). Le sommeil paradoxal est accompagné d'une activité onirique intense.

- Durée :

- Il représente environ **20 %** du sommeil global. Il est peu présent en début de sommeil, puis sa durée augmente progressivement au cours de la nuit.

- Rôle :

- Le sommeil paradoxal est connu notamment pour être le **moment privilégié du rêve**. Il joue également un rôle primordial dans la **maturation du système nerveux** ainsi que dans l'**augmentation des capacités de stockage en mémoire**.

1- L'alimentation

2- **Le sommeil**

3- La récupération

4- Le quotidien

Le sommeil : les besoins

Stade du DLP recommandations précises concernant le sommeil	Recommandations concernant le sommeil			
	Durée (h/nuit)	Qualité	Phase	Points principaux
Enfant actif (Garçons et filles de 0 à 6 ans)	13 à 16	<ul style="list-style-type: none"> Établir et maintenir une routine de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable et sûr. Éviter les stimulations une à deux heures avant le coucher; réduire au minimum le temps « passé à l'écran ». 	<ul style="list-style-type: none"> Consolider la période de sommeil nocturne. Diminuer le nombre de siestes à 1 ou 2 par jour la première année. Assurer une exposition à la lumière naturelle dès le réveil. 	<ul style="list-style-type: none"> Établir une routine de sommeil diurne et nocturne stable. Utiliser un objet transitionnel pour faciliter l'endormissement. Veiller à l'adoption de comportements individuels propices au sommeil.
S'amuser grâce au sport (Filles de 6 à 8 ans et garçons de 6 à 9 ans)	10 à 11 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable. Veiller à l'adoption de comportements individuels propices à l'endormissement. Observer le sommeil pour déceler tout trouble du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Établir des habitudes de sommeil neutres, entre 21 h et 8 h. Encourager l'adoption d'un horaire prévoyant une sieste ou une période de repos l'après midi. Établir des routines de repas stables (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'habitude de consacrer de 15 à 30 min à une routine préalable au coucher. Éviter les stimulations une ou deux heures avant le coucher; réduire au minimum le temps « passé à l'écran ». Assurer de bonnes habitudes pour la nutrition et les repas afin de renforcer les routines de sommeil.
Apprendre à s'entraîner (Filles de 8 à 11 ans et garçons de 9 à 12 ans)	9,5 à 10 + sieste de 30 min entre 14 et 16 h	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer un environnement de sommeil confortable. Observer le sommeil pour déceler tout trouble du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir des habitudes de sommeil neutres. Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine de 15 à 30 min préalable au coucher. Surveiller et contrôler le temps « passé à l'écran ». Surveiller la prise de caféine.

D'après SOMMEIL, RÉCUPÉRATION ET PERFORMANCE HUMAINE Stratégie exhaustive pour le développement à long terme du participant/athlète , Charles H. Samuels, MD, CCFP, DABSM a,b Brent N. Alexander, M.Sc. a



Le sommeil

<p>S'entraîner à s'entraîner (Filles de 11 à 15 ans et garçons de 12 à 16 ans)</p>	<p>9 + sieste de 30 min entre 14 et 16 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un environnement de sommeil confortable. Adopter une stratégie de siestes régulières. Exercer un suivi pour déceler tout excès de sommeil et de fatigue. Observer le sommeil pour déceler tout trouble du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Exercer une surveillance pour déceler tout retard de phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Souligner l'importance de la routine du sommeil. Exercer une surveillance pour déceler toute dette de sommeil cumulative (<9 heures/nuit ou <56 heures/semaine). Surveiller la prise de caféine. Ne pas s'entraîner si on n'est pas reposé.
<p>S'entraîner à la compétition (Filles de +/- 15 à 21 ans et garçons de +/- 16 à 23 ans)</p>	<p>8 à 10 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un environnement de sommeil confortable en voyage et en compétition. Exercer une surveillance pour voir si le stress et l'anxiété occasionnés par les compétitions provoquent de l'insomnie. Exercer un suivi pour déceler tout excès de sommeil et de fatigue. Observer le sommeil pour déceler tout trouble du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Exercer une surveillance pour déceler tout retard de phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre l'accent sur la réduction de la dette de sommeil. Prévoir entre 56 et 70 heures de sommeil/semaine. Ne pas s'entraîner quand on est fatigué ou en déficit de sommeil. Renoncer aux technologies de l'information (temps à l'écran) avant d'aller au lit. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide.
<p>S'entraîner à gagner (Filles de 18 ans et + et garçons de 19 ans et +)</p>	<p>8 à 10 + sieste de 30 min entre 14 h et 16 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un environnement de sommeil confortable en voyage et en compétition. Exercer une surveillance pour voir si le stress et l'anxiété occasionnés par les compétitions provoquent de l'insomnie. Observer le sommeil pour déceler tout trouble du sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une routine stable de sommeil et de sieste. Exercer une surveillance pour déceler tout retard de phase du sommeil (difficulté à s'endormir et à se lever pour aller à l'école). Assurer une exposition quotidienne à la lumière tôt le matin pendant 30 minutes*. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre l'accent sur la réduction de la dette de sommeil. Prévoir entre 56 et 70 heures de sommeil/semaine. Ne pas s'entraîner quand on est fatigué ou en déficit de sommeil. Renoncer aux technologies de l'information (temps à l'écran) avant d'aller au lit. Si le sommeil est de mauvaise qualité, demander de l'aide.

Le sommeil

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil**
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- La qualité du sommeil nécessite des précautions:
 - Eviter les appareils numériques avant de se coucher (écrans tels que télé, téléphone, tablette...). La lumière bleue qu'ils diffusent tend à maintenir en éveil.
 - Installer des routines de coucher permet, notamment chez les jeunes, de se préparer à l'endormissement.
 - Avoir des horaires de coucher et lever régulier afin que l'organisme puisse se réguler de lui-même (l'idéal étant de ne pas avoir besoin de réveil)
 - Respecter les besoins en quantité de sommeil journalier
 - Insérer une sieste à la mi-journée pour redonner de l'énergie pour l'après-midi et compléter les besoins quotidiens
 - Eviter l'activité sportive trop proche de l'heure du coucher

Le sommeil

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil**
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien

- Le sommeil est indispensable
- Il assure différents rôles notamment dans la régénération de l'organisme, dans l'apprentissage
- Il se compose en différentes phases (ayant différentes fonctions)
- Les besoins en sommeil évoluent en fonction de l'âge et de l'activité physique
- Le développement de l'enfant dépend beaucoup de sa qualité de sommeil
- Des précautions doivent être prises pour optimiser sa qualité

La récupération

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération**
- 4- Le quotidien

- Qu'est-ce que la récupération?
 - Définition:
 - Il s'agit d'une période réservée à l'organisme pour provoquer une activité métabolique supérieure à la normale par rapport à une période de repos pur, pendant laquelle **l'ensemble des systèmes sollicités pendant l'effort se restructure.** (IRBMS)
 - Rôle:
 - La récupération doit permettre à l'organisme de retrouver son niveau d'énergie, d'assimiler des charges d'entraînement, de se préparer à de nouveaux efforts
 - Fonctionnement:
 - Par différentes actions et différents procédés, le sportif peut faciliter et optimiser sa récupération afin de retrouver et augmenter son niveau de performance.

La récupération

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération**
- 4- Le quotidien

- Les moyens de récupération:
 - La récupération sur le vélo :
 - En fin d'entraînement ou à l'issue d'une compétition, il est important de pouvoir rouler 15 à 20 min en Intensité 1 pour faciliter l'élimination des déchets, oxygéner les muscles
 - Les étirements
 - Ils permettent également de faciliter l'élimination des déchets.
 - Ils ont également un rôle dans la prévention des blessures car ils permettent de travailler sur l'amplitude musculaire et la souplesse.

La récupération

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération**
- 4- Le quotidien

- Les moyens de récupération:
 - L'alimentation
 - L'hydratation: retrouver niveau d'hydratation initial, facilite l'élimination des déchets
 - L'apport énergétique: refaire le stock de glycogène par un apport en glucides, reconstruire les muscles par un apport en protéines.
 - Exemple de collation post entraînement:
 - Eau minérale gazeuse (riche en minéraux) + jus de fruit (jus de raisin)+ quelques fruits secs
 - Exemple de repas post entraînement:
 - Potage (hydratation+ vitamines, minéraux), riz (apport glucide complexe), cuisse de poulet (protéines), yaourt (protéines et calcium), fruit (vitamines, fibres, glucides)

La récupération

- Les moyens de récupération:
 - Massages: action drainante, élimination plus rapide des déchets métaboliques
 - Chaussettes et collants de contention: facilitent le retour veineux, donc accélèrent également le transport des déchets.

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération**
- 4- Le quotidien

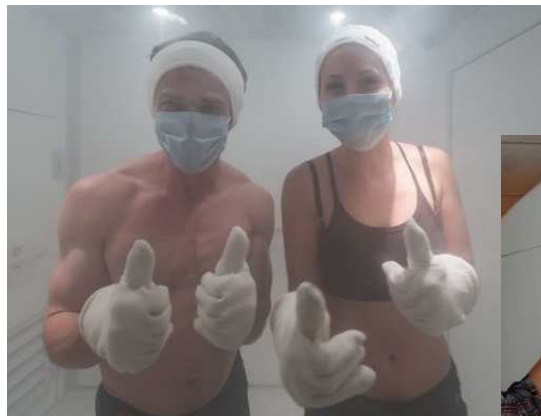


La récupération

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération**
- 4- Le quotidien

- Les moyens de récupération:

- Jacuzzi
- Bain froid
- Cryothérapie



L'organisation au quotidien

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien**

- Quelles sont les contraintes quotidiennes d'un jeune sportif
 - Scolaires: Emploi du temps
 - Familiales: Rôle dans la famille, situation familiale
 - Sociales: relations amicales, activités sportives et extra-sportives
 - Sportives: volume d'entraînement, nombre d'activités...

Quelles que soient les contraintes, l'éducateur sportif doit connaître ses jeunes afin de les comprendre et surtout de les guider, les aider à réussir.

L'organisation au quotidien

- 1- L'alimentation
- 2- Le sommeil
- 3- La récupération
- 4- Le quotidien**

- Comment aider le jeune sportif scolarisé à organiser son quotidien :
 - Veiller à bien s'hydrater: avoir une bouteille d'eau ou bidon
 - Veiller à bien s'alimenter: bien petit-déjeuner, ne pas grignoter entre les repas, éviter les barres chocolatées (mars, twix...), préférer les fruits et fruits secs en collation, diner léger.
 - Avoir des horaires de coucher et lever réguliers, semaine et week-end, avant 22H.
 - Eviter les écrans le soir au coucher. Prendre un livre plutôt que le téléphone ou la tablette
 - Les inciter à se (re)poser 15 à 20 min avant de reprendre les cours l'après-midi
 - S'étirer et se masser, passer de l'eau froide sur les jambes pour faciliter la récupération après l'entraînement

Bibliographie

- Guide nutritionnel des sports d'endurance, 2^{ème} édition, Denis Riché, ed. Vigot, 1998
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
<https://www.anses.fr/>
- <https://www.bienetre-et-sante.fr>
- <http://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/tableaux-des-nutriments>

- <https://www.sommeil.org/>
- SOMMEIL, RÉCUPÉRATION ET PERFORMANCE HUMAINE Stratégie exhaustive pour le développement à long terme du participant/athlète , Charles H. Samuels, MD, CCFP, DABSM a,b Brent N. Alexander, M.Sc. a

