

LES RÈGLES D'OR

POUR GARDER UN MENTAL DE CHAMPION
ET OPTIMISER LA RÉCUP



Alimentation équilibrée
tu auras



Sommeil
tu optimiseras



Consommation d'eau
tu augmenteras



Mental positif
tu garderas

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une déshydratation de 10% diminue les performances sportives de 10% et la récupération de 20%



BOIRE UNE GORGÉE
TOUTES LES 20 MINS

FAIRE DES REPÈRES VISUELS
SUR LA BOUTEILLE

METTRE UNE BOUTEILLE DANS
LE CHAMPS DE VISION

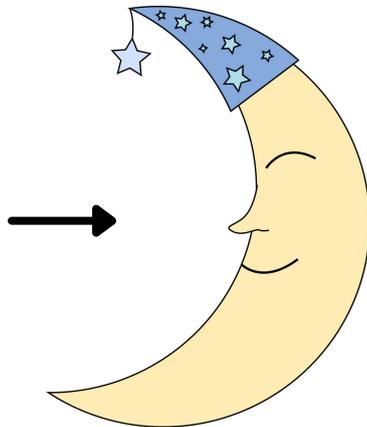
SE FIXER DES OBJECTIFS
(EX: 14H - MOITIÉ DE LA BOUTEILLE)

SE COUCHER AVANT MINUIT

MANGER SON DERNIER REPAS
3H AVANT D'ÊTRE DORMIR

DORMIR DANS LE NOIR COMPLET,
ÉVITER LES ÉCRANS 1H AVANT

PLANNIFIER DES MICRO- SIESTES
D'ENVIRON 15 À 30 MINS



Dormir moins de 6h par nuit multiplie par 5 les possibilités de blessures et diminue de 20% les performances



L'alcool entraîne une déshydratation du corps et donc une **augmentation des crampes et une diminution des capacités physiques**

La consommation de tabac et de drogue entraînent à faire le mauvais choix en diminuant les capacités de réflexion. **Augmentation du temps de réflexion, mauvaise coordination, altération du jugement.**

La consommation de plats préparés ou fast-food **peut augmenter le risque de malaises** lors de l'activité par manque de nutriments



ALIMENTATION ET PERFORMANCES

JOURNÉE ALIMENTAIRE

PETIT-DÉJEUNER



Omelette fromage
Tranches de pain
1 fruit frais

DÉJEUNER



Pâtes complètes
Saumon frais
Courgettes grillées

COLLATION 1



Pain complet
Chocolat noir
Rondelles de bananes

DINER



Riz basmati
Blanc de dinde
Légumes grillés

COLLATION 2



Fromage blanc
ou
Yaourt nature

Protéines	Lipides	Glucides	
Poulet Dinde Bœuf Jambon Agneau Calamar Saumon Sardines Crevettes Thon Tofu Œuf Fromage Blanc Graines de Chia Fromage (gruyère de préférence) Lait	Amandes Avocat Huile Colza Noix Beurre de cacahuètes Noix de cajou Huile d'olive Huile sésame Beurre Chocolat noir (90% cacao) Lait végétal Pain Complet	Flocon avoine Artichaut Asperges Haricots verts Betterave Haricots rouges Petits Pois Brocoli Chou-fleur Pois chiche Aubergine Poireaux Lentille Oignon Courgette Courge Concombre Épinard Tomate Laitue Champignons Patate douce Riz basmati/complet Pate complète	Abricot Maïs Mures Melon Cerises Raisins Melon Orange Kiwi Citron Pêche Poire Ananas Framboise Fraise Pastèque Datte Poivron Radis Pomme Pommes de terre

AU QUOTIDIEN

- Privilégier les œufs le matin/midi.
- Le Repas du midi doit vous caler pour toute la journée,
- Pour les en-cas, il faut manger en priorité : chocolat noir, poignée oléagineux (amandes, noix etc..), fruits de saison, fruits secs, compote, confiture maison, pain complet.
- Pensez à mâcher vos aliments pour bénéficier de tous ses nutriments, évitez les boissons dites « énergisantes » après l'effort
- Il ne faudrait pas dépasser 2 à 3 cafés ou thés/jour
- Varier votre alimentation le plus possible (4 à 5 couleurs différentes dans son assiette et ceci à chaque repas.)
- Évitez de grignoter la journée et ayez des repas à des heures régulières chaque jour pour permettre la digestion entre chaque repas.
- Boire entre 1,5L à 2L par jour (limiter pendant le repas)

SUPLÉMENTS POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION

OMÉGA 3

- Consommer saumon, sardines, maquereaux, truites
- Consommer huile de lin, graines de chia, noix
- 1 poignée par jour
- Prise de compléments : EPA/DHA (1,8 à 3g)

CREATININE

- Consommer des protéines à chaque repas
- Consommer des oeufs frais le matin
- Prise de compléments pendant 10 semaines possible

VITAMINE D

- Exposer au soleil durant la période printemps/été
- Favoriser les produits laitiers naturels
- Consommer de la vitamine E : huile d'olive, avocat

LES ANTI-OXYDANTS

- Varier les sources de fruits et de légumes
- Consommer local, de saison et frais le plus possible
- Consommer régulièrement jus de grenade ou betterave
- Favoriser les fruits et les légumes de couleur rouge/orange.
- Limiter tabac;alcool et manque de sommeil