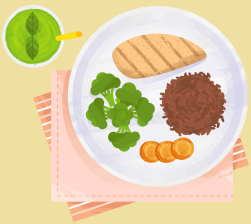


# LES RÈGLES D'OR

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**

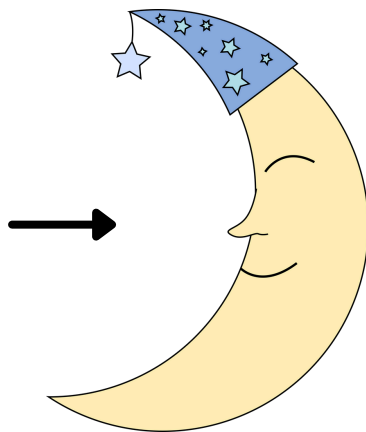
**SE FIXER DES OBJECTIFS**  
**(EX: 14H - MOITIÉ DE LA BOUTEILLE)**

**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



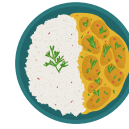
Pâtes complètes  
Saumon frais  
Courgettes grillées

### 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