

Je me prépare

Je pratique

Je récupère

Une compétition tout comme une activité ou un entraînement sportif se prépare : on prépare son corps à un effort plus ou moins intense et prolongé.

Ces « dépliants conseils » vous rappellent les fondements simples et basiques, de la pratique d'une activité sportive, quelques gestes élémentaires, qui aideront au mieux chacun d'entre vous.

BON SPORT !



3 rue Cépré - 75015 Paris

01 42 73 90 00

www.ffsa.asso.fr



 Catherine FAYOLLET - Médecin fédéral national

 dr.catherine.fayollet@ffsa.asso.fr

Partenaire principal



**malakoff médéric
humanis**

Tous droits réservés à la FFSA - juillet 2019



Je me prépare

Je pratique

Je récupère

DÉPLIANT CONSEIL

Je me prépare !

Je me prépare !

Je prépare mon corps :

1. J'ai vu mon médecin traitant ;
2. J'ai montré mes dents à mon dentiste ;
3. Mes ongles sont coupés courts.

Sont rangés dans mon sac ou remis, à mon éducateur :

- * ma licence ;
- * mon certificat médical (si je fais de la compétition : vérifier que mon certificat médical me le permet) ;
- * l'ordonnance de mon médecin (si j'en ai une) ;
- * la fiche médicale en cas d'urgence.

Je mets dans mon sac de sport :

- * ma bouteille d'eau ;
- * mes chaussures de sport et mes chaussures de détente ;
- * plusieurs paires de chaussettes ;
- * ma serviette et mes affaires de toilette.

Même si je n'ai pas soif, je bois de l'eau et emporte ma bouteille d'eau ou ma gourde partout avec moi.

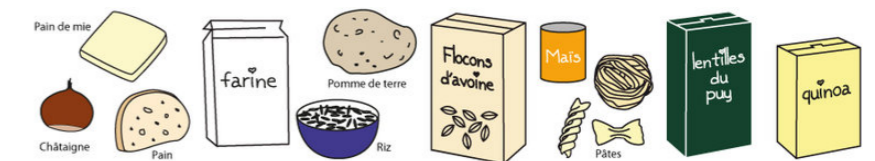
Je fais attention à dormir au moins 8 heures par nuit.

Petit-déjeuner : je mange 2 heures avant mon épreuve.

Repas du midi : je mange 3 à 4 heures avant mon épreuve.

Au repas du midi, je mange :

* des féculents : pain, pâtes, riz ou pommes de terre, etc. ;



* des protéines : tranche de jambon, blanc de dinde ou de poulet, etc. ;

* des sucres rapides : fruits, barres de céréales, pâte d'amande, yaourt sucré, etc.

