

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 récupère !

Je récupère !

Dans l'heure qui suit la fin de mes épreuves :

Je mange des aliments sucrés :

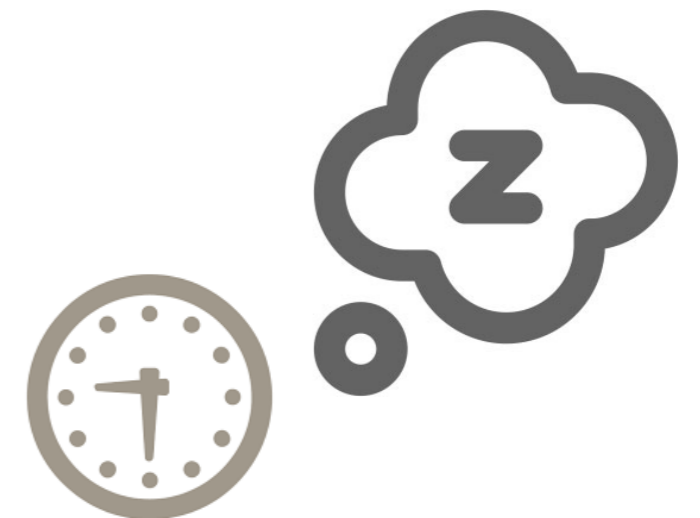
Je bois de l'eau et je mange un repas léger.

Je bois de l'eau gazeuse ou un jus de fruits mélangé à de l'eau plate pour me réhydrater.

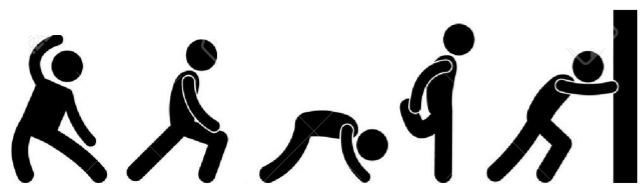
- * Une barre de céréales,
- * Une banane,
- * Des fruits secs, etc.



Mes muscles ont besoin de repos, je vais donc dormir de bonne heure.



Je prends le temps qu'il me faut pour faire des étirements, et respirer calmement.



Si le repas qui va suivre est éloigné.

Si je peux, je me fais masser.