

## 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 petits « 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 :

→ Je me prépare

→ Je pratique

→ Je récupère

Bon Sport !!!



### Fédération Française du Sport Adapté

Adresse : 9 rue Jean Daudin  
75015 Paris

Téléphone : 01 42 73 90 16  
Télécopie : 01 42 73 90 10

Messagerie : [catherine.cretinoir@ffsa.asso.fr](mailto:catherine.cretinoir@ffsa.asso.fr)

### Nos partenaires



### Fédération Française du Sport Adapté

### Mon dépliant conseil

Je me prépare

Je pratique

Je récupère

Mon nom :

Mon prénom :

Mon école :

Mon Association :

## Je me prépare

### Je prépare mon corps :

- J'ai vu mon médecin traitant
- **J'ai montré mes dents à mon dentiste**
- 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)

## Je me prépare

### Je mets dans mon sac de sport :

- Ma bouteille d'eau
- Ma tenue de sport
- Mes chaussures de sport et mes chaussures de détente
- Plusieurs paires de chaussettes
- Ma serviette et mes affaires de toilette



### → Je fais attention à mon sommeil



## Je me prépare

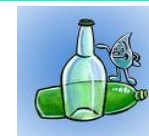
### Je mange 2 heures avant mon épreuve si c'est mon petit déjeuner

### Je mange mon repas du midi 3 à 4 heures avant mon épreuve

- Des féculents : pain, pâtes, riz, ou pommes de terre...
- Des protéines : tranche de jambon, blanc de dinde ou de poulet...
- Des sucres rapides : fruits, barres de céréales, pâte d'amande, yaourt sucré....



### → Je bois de l'eau et emporte ma bouteille d'eau ou ma gourde partout avec moi



### **Fédération Française du Sport Adapté**

Adresse : 9 rue Jean Daudin  
75015 Paris

Téléphone : 01 42 73 90 16

Télécopie : 01 42 73 90 10

Messagerie : catherine.cretinoir@ffsa.asso.fr