

## 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

### Fédération Française



### Fédération Française du Sport Adapté

### Mon dépliant conseil

## Je me prépare

## Je pratique

## Je récupère

Mon nom :

Mon prénom :

Mon école :

Mon Association :

## Je récupère

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

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



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



## Je récupère

→ Je mange des aliments sucrés : une barre de céréales, une banane, des fruits secs...si le repas qui va suivre est éloigné



→ Si je peux je me fais masser



## Je récupère

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

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



**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