

ENTRAÎNEMENT ET HYGIENE DE VIE

CROISSANCE : Période pendant laquelle vous grandissez et vous développez.

La saison prochaine, c'est 3 entraînements/semaine + le match (rythme de haut niveau pour votre âge) + 2h ou 4h/semaine d'EPS = au moins 10/12h de sport par semaine

A ceci il faut ajouter l'énergie dépensée en cours au collège + l'énergie dépensée pour votre croissance. Vous allez être sollicités !! Votre corps aura donc besoin de carburant pour fonctionner, mais par n'importe lesquels (voir DIETETIQUE), et de moments de repos de qualité. La trêve estivale en fait partie (les nuits aussi). Pendant la saison, il sera important d'avoir un rythme de vie donnant une part importante à la récupération (la nuit, parfois une sieste).

Tout le monde doit passer par là, moi même j'y suis passé, mais c'est un équilibre à trouver, une organisation au quotidien (Sport/Ecole/Récupération/Potes/Playstation).

DIETETIQUE :

Le corps a besoin de carburant pour fonctionner : vitamines, glucides, protides, lipides. Mais pas n'importe quoi, n'importe quand, n'importe comment.

Car c'est au moment où vous grandissez que vous multipliez les cellules de votre corps, nombre de cellules que vous garderez toute votre vie. Ce n'est donc pas le moment de multiplier les cellules graisseuses. Mais plutôt développer les cellules musculaires et les neurones (pour devenir prix Nobel ou pour être plus intelligent dans vos déplacements sur le terrain).

Il convient donc de :

- Faire 3 repas (petit déjeuner/déjeuner midi/ dîner) + 1 goûter à 16h à heures fixes
- NE PAS GRIGNOTER ENTRE LES REPAS et BOIRE beaucoup d'EAU

Il faut donc éviter :

- ❖ Kebab, McDO, Quick, tous les repas à base de fritures
- ❖ Eviter de manger trop de fromage (car c'est fait avec la crème donc le gras du lait)
- ❖ De cuisiner au beurre. → Utiliser un filet d'huile d'olive pour cuire les aliments (viandes, poissons...) ou de l'eau
- ❖ Eviter de rajouter du beurre ou de la crème fraîche dans les aliments (pâtes, riz, pommes de terre, haricots, légumes...)
- ❖ De boire trop de coca, orangina, oasis, sodas ou nectars, ce sont des boissons très sucrées sans vitamines
- ❖ De manger trop de Nutella / Chocolat / Confiture, un peu suffit sur une tartine (très riche en sucres)

Il faut manger :

- ✓ 5 fruits et légumes (crudités...) par jour au moins (répartis sur les 3 repas et goûter) donc : pommes, bananes, poires, kiwi, orange... haricots, pois, carottes, tomates, aubergines, concombre, courgette, endives, salade, maïs, poivrons, avocats...
- ✓ boire beaucoup d'eau (de l'eau plate sans ajout, éviter l'eau à la fraise ou autres...)
- ✓ boire des jus de fruits 100% pur jus
- ✓ des féculents (sucres lents) pâtes, riz, pommes de terre, ... sans ajout de matière grasse
- ✓ 3 à 4 laitages/jour (lait, yaourt, un peu de fromage mais en faibles quantités)
- ✓ des céréales et fibres (céréales le matin par exemple), du pain en quantité raisonnable sans ajout de matière de grasse ou peu (ex : nutella en faible quantité)

Une nourriture équilibrée est nécessaire pour répondre aux besoins énergétiques du corps pour le sport et la croissance sans prendre de graisse.