

QUELQUES RECOMMANDATIONS

POUR RESTER EN PLEINE FORME TOUT AU LONG DE LA SAISON

- 1 – Je signale à mon coach toute gêne musculaire ou respiratoire intervenue lors d'un entraînement ou une compétition.
- 2 – Je consulte un médecin pour identifier le problème s'il est intense et/ou persistant.
- 3 – Je prends du repos entre le jour de la gêne et l'avis de mon médecin.
- 4 – Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal.
- 5 – Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
- 6 – Je garde mon corps au chaud avant sa montée en température au cours de l'échauffement et lors des pauses supérieures à 10 mn. Cela permet d'éviter que le corps consomme sa réserve d'énergie disponible inutilement et que les muscles ne se refroidissent, devenant ainsi potentiellement fragiles et sujet à blessures.
- 7 – Je bois 3 à 4 gorgées d'eau minimum toutes les 30 mn d'effort, à l'entraînement comme en compétition.
- 8 – Je me nourris de façon équilibrée avant les entraînements et les compétitions et je prends de quoi me resucre pour éviter les hypoglycémies pendant les efforts prolongés (>30 mn).
- 9 – J'évite les activités intenses par des températures extérieures <-5° ou >30°.
- 10 – Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2h qui précèdent ou suivent ma pratique physique.
- 11 – J'évite l'automédication et la consommation de produits dopants (créatine et autre).
- 12 – Je signale à mon coach ou autre membre dirigeant de mon club tout acte d'harcèlement ou autre violence physique ou orale intervenue auprès de moi ou d'un membre de mon club lors d'un entraînement ou une compétition, voire dans un cadre scolaire ou familial.