

Comment prévenir les blessures?

Conseils après la rencontre

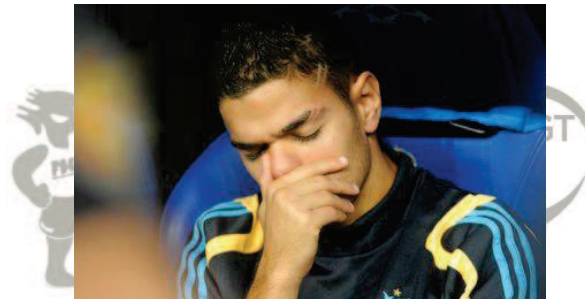
Faire un retour au calme :

- Transport du retour : étirements courts +boisson
- Redescendre en température : douche tiède à froide
- Alimentation équilibrée : féculents / légumes / protéines (pas de fast-food)



Récupération (l'entraînement invisible) :

- Sommeil parfait : 8h sans interruption
- Récupérez et stockez de l'énergie en s'alimentant et en s'hydratant
- Etirements de relaxation et de souplesse
- Footing intensité modérée pour « décrassage »
- Attention au surentrainement (= fatigue +++)



Comment prévenir les blessures?

Conseils après la rencontre

Quelles boissons?

- Bières : Bien que riche en glucides et minéraux, la bière déshydrate (diurétique) donc il faut éviter. Privilégiez bière sans alcool ou très faible quantité.
- Boisson énergisante : sodas enrichis en substance excitante (taurine, caféine...) Déconseillées car trop d'effets secondaires (augmentation de la FC, troubles du sommeil etc.).
- Boisson d'effort : comprend un ratio glucides / vitamines / minéraux optimisé pour la récupération du sportif. Attention à la quantité de sucre. Prendre la boisson adaptée à son effort.
- Eau : la valeur sûre. Pour créer sa boisson d'effort : eau + glucides (sirop) + 1 pincée de sel.

