# « L'entraînement invisible »





## **GESTION DU STRESS**

Le stress affecte toutes les fonctions de l'organisme : (sommeil, métabolisme, prise de masse musculaire, récupération...) Mettre en place des routines de respiration tout au long de la journée et au moment du coucher

### **ALIMENTATION**

Mettre de la couleur dans son assiette est gage d'une bonne alimentation.

Éviter à tout prix les aliments avec une liste d'ingrédient à rallonge. Une alimentation variée et équilibrée assure les apports nécessaires au sportif.

L'alimentation doit comporter des fruits et légumes de saison locaux et biologiques en quantité et ils doivent constituer la base de notre alimentation. Privilégier de bonnes sources de protéines (viandes du boucher, poisson frais, œufs, légumineuses, quinoa...)

Privilégier les bonnes graisses riches en Oméga-3 (fruits à coque, poissons gras, oeufs de poules nourrits aux graines de lin, huile de lin, huile de caméline...)

Durant la période de confinement éviter de grignoter et éviter les aliments ultra-transformés qui vont affaiblir notre systyème immunitaire



#### **HYDRATATION**

L'eau est essentielle à la vie. Un sportif doit boire au moins 2,5 à 3 L d'eau par jour. Une urine claire est signe d'une bonne hydratation.

#### **SOMMEIL**

Éviter d'être exposé à la lumière des écrans au moins 1h avant le coucher, environnement calme, fermer les volets aérer la chambre 30 min avant le coucher pour rafraîchir la pièce Éviter les repas trop riches en graisses saturées le soir, le repas doit être pris plusieurs heures avant d'aller au lit, quitter la table avec une légère sensation de faim. Le repas du soir doit comporter des glucides de bonne qualité (pâtes/riz/maïs...) et en quantité raisonnable

S'hydrater suffisamment tout au long de la journée mais éviter de boire trop juste avant d'aller dormir pour ne pas se réveiller durant la nuit

Durant la période de confinement conserver un rythme normal (se lever le matin/ne pas trop veiller)