

Conseils pour la semaine de stage

Bien s'alimenter dès le petit-déjeuner

Encore trop nombreux sont les sportifs qui ne déjeunent pas. L'importance des apports en glucides et en protéines du petit déjeuner conditionne tout le déroulement de la journée. Si les apports sont trop faibles, la vigilance, l'attention et la concentration vont chuter, en partie à cause de l'hypoglycémie. Ces phénomènes sont plus prononcés si le temps entre le petit déjeuner et le déjeuner est trop long ou que l'on s'entraîne le midi. Le bon déroulement de la séance sportive sera affecté ainsi que la récupération en fin d'activité. Le repas suivant ne pourra pas compenser les carences provoquées par un manque de petit-déjeuner.

Bien se chauffer

Quelles sont les meilleures chaussures de football pour un terrain en gazon naturel ? Et pour éviter les blessures ? Est-ce qu'on peut utiliser les mêmes chaussures pour jouer un match de football en salle que sur un terrain en gazon artificiel ? Ces questions, et bien d'autres encore, sont celles que se posent, chaque année, les parents des jeunes joueurs de football, désireux de savoir quel type de chaussures de football ils doivent acheter pour que leurs fils et leurs filles puissent profiter au mieux de ce sport. À ce propos, la première chose que nous voulons clarifier est que nous nous basons sur le concept suivant : plusieurs facteurs sont à prendre en compte, et il n'existe pas de chaussure parfaite. Chaque modèle est adapté à un terrain et à un style de jeu en particulier, et ce n'est pas tout : chaque personne, chaque enfant, se sentira plus à l'aise dans un modèle plutôt que dans un autre.

Prévoir surtout des sandalettes/claquettes pour le temps de midi : les pieds doivent se reposer et s'aérer !

Bien s'hydrater

Boire souvent et peu à la fois (3 gorgées maximum, par exemple toutes les 15 minutes) ne pas boire glacé pendant ni après l'effort (de plus ça peut déclencher des troubles digestifs), ne pas manger trop de fibres (fruits secs), éviter les graisses, éviter la consommation d'une boisson gazeuse qui n'est nutritionnellement pas justifiée pendant l'effort (par contre après l'effort je conseille de boire une boisson de récupération et 250ml d'une boisson salée et bicarbonatée surtout si le sportif a beaucoup transpiré), le pH de la boisson doit être neutre (autour de 7), surtout pas acide, enfin la présence de minéraux (surtout le sel, en quantité adaptée, dissous dans la boisson et surtout pas sous forme de comprimés) accélère la vidange de l'estomac. Le dernier conseil est important également pour éviter les crampes ! On donne de l'eau régulièrement et une fontaine est prévue : venez avec un bidon personnel, c'est plus pratique et plus sain au niveau de l'hygiène.

Bien s'habiller

Les parents nous posent souvent la question, mais ici c'est le bon sens qui parle : vêtements de pluie (coupe-vent et vêtements de rechange) quand il pleut, vêtements textiles avec les nouvelles matières pour l'été... Les chaussettes sont très utiles pour la transpiration et les « ampoules » qui peuvent être évitées (parfois deux paires sont nécessaires). Les nouvelles chaussures sont à éviter pour cette raison.