



L'agenda sportif 2003 | 2004

septembre

octobre

novembre

décembre

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août



À table !

Le repas, avant l'entraînement ou la compétition me permet de *tenir la distance* sans avoir faim.

Avant l'entraînement ou la compétition, si je mange n'importe comment, je ne me sens pas bien, je suis lourd, vite fatigué, quelquefois même, je peux avoir faim pendant l'effort.

Une alimentation équilibrée

Ta performance dépend du travail fourni à l'entraînement (voir fiche 4). Mais une mauvaise alimentation peut te faire perdre le bénéfice de ton travail. Le repas avant l'effort doit respecter certaines règles :
Il doit être pris (si cela est possible) trois heures avant, pour avoir le temps de digérer. L'idéal est de consommer un repas équilibré (voir repas-type) comprenant :
Une entrée : crudités
Un plat : œuf, viande ou poisson accompagné de pâtes ou d'une purée.
Un laitage et un fruit.

Glucides, protéines et lipides

Les glucides (pâtes, pommes de terre, carottes, riz, semoule, desserts sucrés) fournissent l'énergie nécessaire à l'effort.

Les protéines (viande, poisson, œufs, laitages) sont nécessaires à la constitution des muscles.

Les graisses animales (viande, beurre, fromage) et végétales (huile, arachides) apportent un complément d'énergie et des vitamines.

Un menu type

Entrée

Carottes râpées vinaigrette

Plat principal

- Bifteck, purée de pommes de terre

Dessert

- une portion de fromage

- une poire

J'ai soif.

Avant, pendant et après l'effort, il est important de boire de l'eau, surtout quand il fait chaud.

Il fait très chaud. J'ai mis ma casquette pour me protéger du soleil. Pourtant, je ne me sens pas bien, j'ai l'impression d'avoir de la fièvre. Je me sens fatigué, comme si mes jambes avaient du mal à me porter. Je n'ai pas bu assez et me suis déshydraté.

Avant l'effort

Pour éviter la déshydratation, il est important de boire avant l'effort. Plus il fait chaud, plus l'effort est long et plus il est important de boire. Quelques sucres dans une bouteille d'eau ou une boisson énergétique te permettra de t'hydrater et de constituer des réserves de sucre entre le repas (voir fiche 6) et le début de l'entraînement ou le début de la compétition. Cet apport, une demi-heure avant au moins, est essentiel.

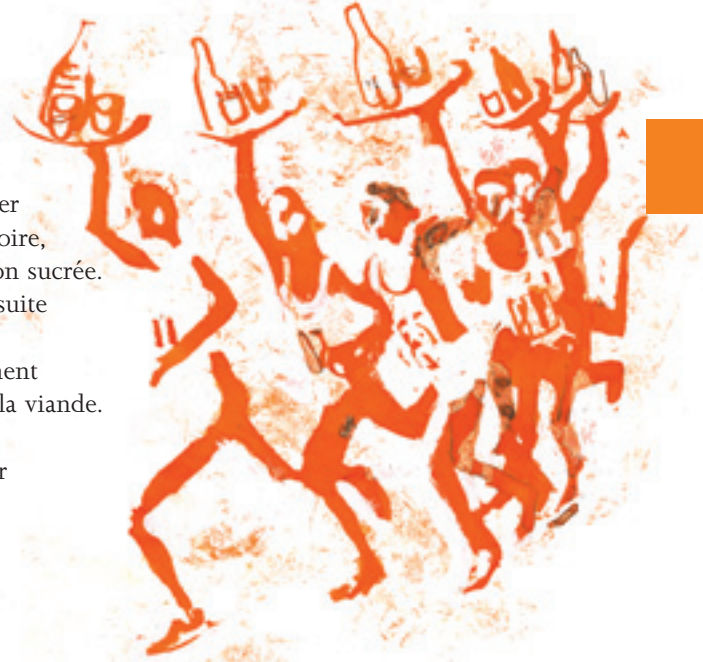
Pendant l'effort

Ta casquette, un bob ou un bandana te protégeront de la chaleur. Pendant l'épreuve, à chaque interruption, à la mi-temps, n'oublie pas de boire, à petite gorgée, pour te réhydrater, même si tu n'as pas vraiment soif.

Après l'effort

Pour récupérer et reconstituer tes réserves, il faut encore boire, soit de l'eau, soit une boisson sucrée. Le repas que tu prendras ensuite devra être riche en fruits et en légumes (qui contiennent de l'eau), en céréales, et de la viande. Ce repas doit te permettre de te réhydrater, reconstituer tes muscles et restaurer tes réserves d'énergie. Ne te couche pas trop tard,

il te faut aussi une bonne nuit pour récupérer et être à nouveau en forme dès le lendemain (voir fiche 11).



Je teste mes connaissances

Cet après-midi j'aurais bien aimé aller au cinéma avec les autres, mais je ne peux pas : j'ai un entraînement.

Coche les bonnes réponses :

1. Je vais à l'entraînement :

- A Toutes les semaines.
- B Même si j'ai la grippe..
- C Quand je n'ai rien de mieux à faire.
- D Une fois sur deux.

2. À l'entraînement, j'apprends :

- A La technique.
- B La tactique.
- C Des nouvelles injures.
- D Rien.

3. Ma condition physique :

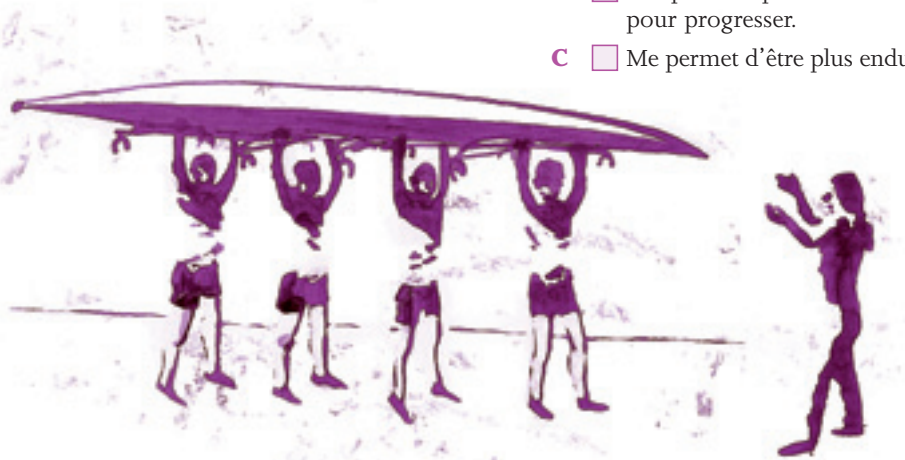
- A Je l'améliore à l'entraînement.
- B N'a pas d'importance pour progresser.
- C Me permet d'être plus endurant(e).

4. Ma présence à l'entraînement :

- A Est indispensable la cohésion du groupe.
- B Personne n'a besoin de moi.
- C Je suis en retard tout le temps.
- D Personne ne remarque si je suis absent.

5. La technique :

- A C'est pour les sportifs professionnels.
- B C'est apprendre les gestes de base.
- C C'est apprendre de nouveaux gestes.
- D ça ne sert à rien, il vaut mieux improviser.



Les bonnes réponses :

1 : A - 2 : A, B - 3 : A, C - 4 : A - 5 : B, C



Dépasser sa peur

Janvier 2004

Lucie, 18 ans, Yvelines (78).
Championne nationale de kick boxing.

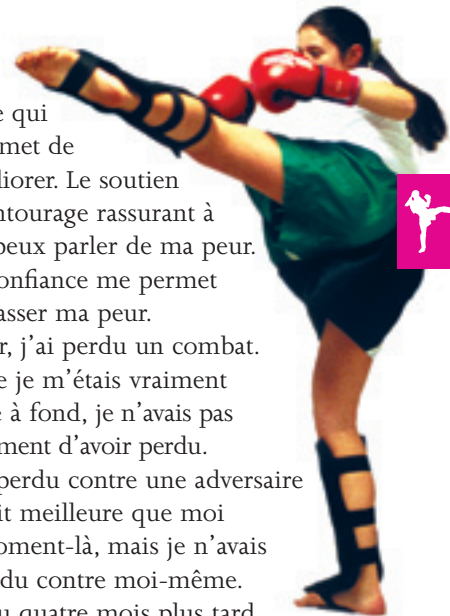
“ L'important n'est pas de gagner ou de perdre, mais de donner vraiment ce qu'on a. Si on donne son maximum, on se respecte, on respecte l'adversaire, on est fier de soi.

Ainsi, l'adversaire vous respecte, et les gens qui vous encadrent sont fiers de vous. C'est cela qui me semble important : il faut être fier de soi pour que les autres soient fiers de vous. Je fais du sport pour me sentir bien et faire respirer mon corps ; c'est un défoulement physique. Pour moi, prendre des médicaments pour se dépasser, c'est l'inverse. C'est comme une drogue, la dépendance à un produit. On peut être tenté de se doper par crainte de décevoir, pour dominer sa peur, pour éviter la défaite. J'ai confiance en mon entraîneur et les gens qui m'encadrent.

C'est ce qui me permet de m'améliorer. Le soutien d'un entourage rassurant à qui je peux parler de ma peur. Cette confiance me permet de dépasser ma peur. Un jour, j'ai perdu un combat. Comme je m'étais vraiment donnée à fond, je n'avais pas le sentiment d'avoir perdu. J'avais perdu contre une adversaire qui était meilleure que moi à ce moment-là, mais je n'avais pas perdu contre moi-même. Trois ou quatre mois plus tard, je m'étais encore entraîné, je l'ai retrouvée et, cette fois, je l'ai battue. ”

En savoir plus sur le kick boxing...

Fédération de kick boxing et DA (FKB.DA)
63, rue d'Aillon • 77310 Orgenoy • 01 00 00 00 00



Lundi Montag 29	Mardi Dienstag 30	Mercredi Mittwoch 31
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
J'ai noté		



Jeudi Donnerstag	1	Vendredi Freitag	2	Samedi Dimanche Samstag Sonntag	3 4
8	8	8	8		
9	9	9	9		
10	10	10	10		
11	11	11	11		
12	12	12	12		
13	13	13	13		
14	14	14	14		
15	15	15	15		
16	16	16	16		
17	17	17	17		
18	18	18	18		
19	19	19	19		
20	20	20	20		
J'ai noté					



Janvier 2004						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	