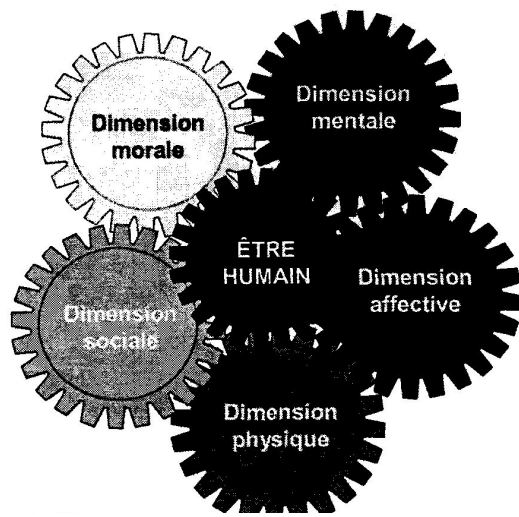


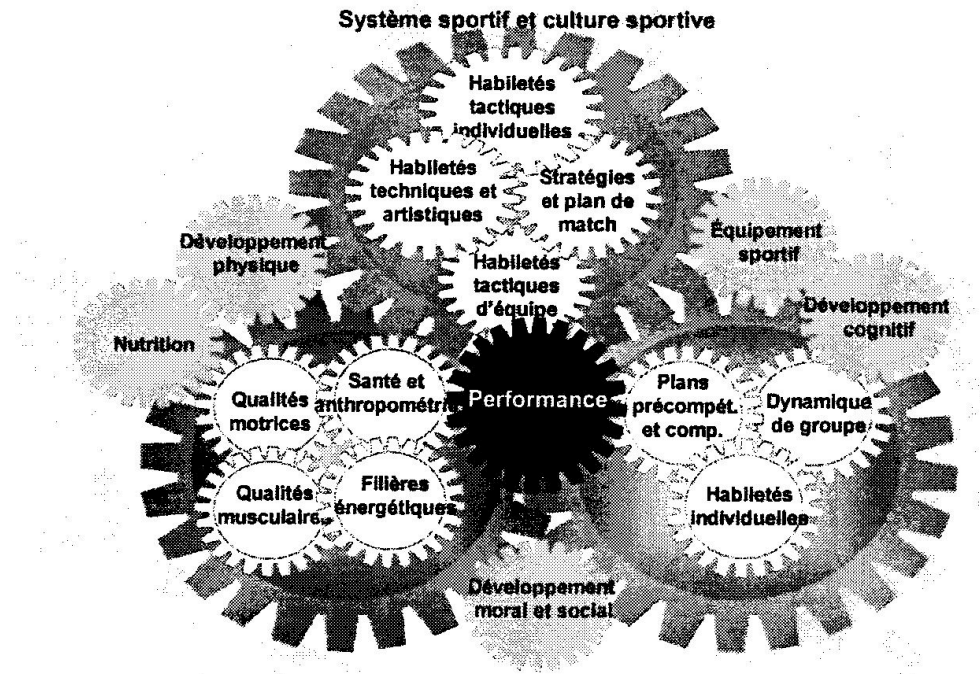
L'athlète et ses bonnes habitudes de vie

Lorsque l'on parle de performance sportive, souvent on pense seulement à l'entraînement physique intensif, mais la réalité est tout autre. Le texte suivant vous propose une autre façon de voir le contexte de l'être humain. Nous allons mettre en relation différentes dimensions qui influencent le développement de l'homme et ensuite la performance de l'athlète.

Premièrement, il faut savoir que chaque être humain possède un entourage unique qui lui confère ses caractéristiques physiques, psychologiques et culturelles, et ce à chaque stade de sa vie. Le schéma suivant propose une façon simple de voir la relation entre la personne et son milieu. « L'être humain tourne à la vitesse de la dimension la moins développée »



Ensuite, il y a l'engrenage qui représente le système sportif et la culture sportive. La performance sportive est au centre de tous. Vous pouvez apprécier la complexité du modèle en tentant de définir avec précision chacune des dimensions énumérée dans l'image. Savoir que certaines dimensions sont plus facilement entraînables à différent stade de la vie de l'athlète. Encore une fois, le système tourne à la vitesse du plus lent. Ce qui veut dire que si on passe trop vite sur certaine étape on risque de faire des séances de rattrapage plus tard dans la vie de l'athlète et ce au risque de manquer de temps pour entraîner les facteurs plus importants en fonction de l'âge et du développement de l'athlète.



Priorité d'entraînement

Afin de vous aider à cheminer dans le monde sportif, nous avons mis en ligne un document de développement de l'athlète à long terme (DLTA + [lien avec page DLTA](#)). Ce schéma aide à orienter la pratique physique, mentale, sportive et musculaire selon un modèle favorisant la croissance optimale des qualités. De plus, le modèle propose une progression constante des apprentissages techniques, tactiques et ce, selon l'âge chronologique et biologique du participant. Souvent, nous devons effectuer des évaluations physiques et psychologiques pour bien identifier la position de notre athlète sur le modèle.

Roy, Martin, notes de cours, Planification et méthodes d'entraînements, KIN 353, Département de kinanthropologie, 2007.

De plus, le club Dalbix offre à ses membres un support professionnel d'expérience pour aider à cheminer le plus efficacement possible dans le monde sportif. Pierre Racicot et Yoan L.LaNeuville sont deux intervenants en activité physique qui sont en mesure d'évaluer les besoins et d'orienter la pratique sportive. Renseignez-vous!

Motivation et stress

Nous savons tous que le cerveau est un outil très puissant et qu'il peut aider ou nuire à la performance sportive. Très brièvement, afin de conserver le maximum de participant et d'intérêt à la participation sportive, il est important de maintenir un niveau de motivation élevé et ce, malgré les embûches qui peuvent se glisser au travers de notre route. De plus, il faut s'assurer de diminuer le plus possible le niveau de stress subi par le participant.

Weinberg, R.S. et coll., Psychologie du sport et de l'activité physique (1997), Human kinetics, Vigot, 543 pages.

Schmidt, A., Richard, Apprentissage moteur et performance (1999), Human kinetics, Vigot, 339 pages.

Récupération

Bien que le nombre d'heure minimum de sommeil nécessaire ne soit pas bien défini, il est important de s'assurer d'une quantité de sommeil adéquate selon le temps dans l'année et selon le stade de développement physique de l'athlète. Des signes comme : manque de concentration, perte de la motivation, perte d'intérêt et perte ou diminution marquée de l'appétit sont des signes qui peuvent indiquer un manque de récupération.

Il serait intéressant d'intégrer des activités de relaxation musculaire et psychologique tout au long de l'année et le plus tôt possible dans la vie sportive de l'athlète.

J. Ross, Michael, Maximum performance, Sport medicine for endurance athletes (2003), Velo press, Boulder, Colorado, 211 pages.

Renseignez-vous auprès de Pierre ou Yoan.

Nutrition

La nourriture que l'on ingère influence tous nos gestes et réflexions. C'est pourquoi il faut rapidement prendre des bonnes habitudes à ce niveau. Tout ce que l'on mange modifie en bien ou en mal la réaction du corps humain face à l'activité réalisée et ce, avant, pendant et après celle-ci. Avant d'entreprendre un régime ou autre méthode de contrôle de la nutrition, il est important de bien comprendre à quoi sert chacun des nutriments et pourquoi on doit augmenter ou diminuer l'apport de chacun dans notre assiette.

La principale méthode d'analyse de la nutrition est le journal nutritionnel. Il permet d'avoir un aperçu juste de l'apport de chaque élément nutritif.

Demandez de l'information à Pierre ou Yoan ou encore communiquez avec un spécialiste de la nutrition avant d'entreprendre vos modifications alimentaires!

Niveau d'activité

Ensuite, il faut évaluer notre niveau d'activité physique. Cette donnée permet d'évaluer l'apport supplémentaire en énergie afin de maintenir les fonctions vitales en bons états. Pour évaluer votre niveau d'activité, faites un journal d'entraînement et calculez votre dépense énergétique pour chaque jour d'entraînement ou d'activité physique. Les spécialistes sont importants pour vous guider à cette étape.

Métabolisme de base

Le métabolisme de base est la quantité d'énergie nécessaire pour maintenir les fonctions vitales en état de fonctionnement optimal et ce, à tout moment. Le métabolisme de base se calcule à l'aide d'une formule mathématique que nos spécialistes pourront vous remettre sur demande.

Le tableau suivant montre quelles sont les différentes sources d'utilisation de l'énergie en fonction du type de journée de l'athlète, repos, actif ou très actif.

OÙ VA L'ÉNERGIE ?

Situation fictive pour un même individu, pendant trois jours



Hydratation

Nous savons tous que le corps est composé à 75% d'eau. Ce que nous oublions c'est qu'une diminution de 1%, ce qui représente à peu près 1,5 livres, de l'eau dans le corps est catastrophique pour le rendement physique. En effet, à cette diminution on peut noter une diminution de 10% de la performance physique. De ce fait, il faut toujours avoir une bouteille d'eau à la portée de la main, et ne pas oublier d'en boire. Pour compenser les pertes au repos il faut compter 100 ml à l'heure par temps frais et le double par temps chaud. Pour ce qui est de l'hydratation pendant l'entraînement et par temps chaud il faut compter jusqu'à 350 ml d'eau à l'heure. Pour ce qui est de l'eau on tombe rarement dans l'excès, il ne faut donc pas se gêner pour boire autant que l'on peut.

On peut aussi ajouter des suppléments en glucide et en minéraux dans nos bidons, ce qui permet d'augmenter la durée de nos séances d'entraînement, mais parlez en à vos spécialiste en activité physique pour savoir exactement quoi, quand et quelle quantité il faut ajouter à notre eau selon le type d'activité.

Ledoux, Marielle et coll. (2006), Nutrition sport et performance, Géopleinair, Québec, Québec, 255 pages