



**7 fiches  
informatives**

**À CONNAÎTRE SUR LE  
PLAN DE LA SANTÉ**

**Pôle médical de la FFFD**

# 10 INFOS À CONNAÎTRE

## Quoi manger ? Quand ?



### 01. Matin

Les recommandations sont de 30g de protéines le matin (ex : 1 oeuf = 6-7g prot)

ex : Pancakes protéinés:

- Farine d'avoine ou d'amande
- Œufs
- Lait (ou alternative végétale)
- Fruits frais et sirop d'érable
- ...

N'oublie pas de mettre plein de **couleurs dans ton assiette !**  
ex : Des pâtes complètes accompagnées de légumes de saison et d'une source de protéines (poulet grillé, poisson, lentilles).

### 02. Midi



éviter de manger :

- des protéines animales
- trop "lourd"
- trop tard

Pour **aider la digestion** et améliorer la **qualité du sommeil**



### 03. Soir

Faire un **stock de glycogène**  
ex :

- salade de pâtes blé complet cuites al dente,
- salade de riz basmati,
- salade pommes de terre vapeur cuites avec la peau...

### 04. Avant match



Petites quantités de glucides rapides, à renouveler si besoin

ex :

- fruits secs
- barre de céréales
- banane...

TIPS

### 05. Pendant l'effort

Refaire le **stock en glycogène et protéine** idéalement dans les 30mn post effort !

ex : salade de pâtes blé complet cuites al dente, sardine, courgette...



### 07. Hydratation

Les 75 premières mn d'effort l'eau devrait suffire.

Lors du **2ème match** en championnat tu peux boire ta potion

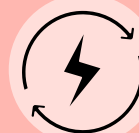
ex : 1L eau + 40g sucre + 1g sel



### 09. A savoir

- **Tous différents !**
- Pendant la saison, il faut que tu **testes** différentes choses à l'entraînement pour trouver ce qui marche pour toi et être prêt pour le championnat !

### 06. Post match



- Boire de **petites quantités régulièrement** tout au long de la journée
- Absorption max du tube digestif est de 0,8 à 1,2 L/h
- Quantité **dépend** de la température (attention s'il fait chaud et humide)

### 08. Potion d'effort



- Les boissons riches en caféine consommées pour leur effet stimulant ont un effet diurétique qui augmente les **risques de déshydratation**.
- La récupération **commence dès la fin du match**. Hydrate-toi et alimente-toi rapidement pour optimiser ta récup

### 10. Performance



# 10 INFOS À CONNAÎTRE

## Sur la douleur



### 01. C'est quoi ?

C'est une **réponse** normale à ce que ton cerveau estime être une menace.

L'intensité de douleur que vous ressentez ne reflète pas forcément la quantité de dommage tissulaire.

Les capteurs détectent le danger et envoient un signal d'alarme à la moelle épinière. Celle-ci l'envoie au cerveau. Si le danger est **jugé réel**, le cerveau déclenche la douleur et active des mécanismes de défense.



### 03. News

- Une lésion tissulaire provoque une inflammation = danger.
- L'inflammation favorise à court terme la cicatrisation.
- **Tous les tissus peuvent cicatriser** (dépend de l'apport sanguin et des besoins des tissus).

### 04. Faux-amis



Dans le cerveau, chaque **émotion**, ressenti, situation... active un ensemble de neurones spécifiques, un peu comme une guirlande lumineuse qui s'éclaire, c'est ce qu'on appelle un neurotag.

### 02. Comment ?



### 07. Âllo ?

Les modèles de prise en charge actuels intègrent les dernières connaissances scientifiques et ne se concentrent **pas seulement** sur les tissus.

- Il peut y avoir une douleur sans lésion visible à l'imagerie, et inversement.
- Cela signifie que s'il y a des modifications tissulaires, elles ne sont **pas toujours perçues** par le cerveau comme une menace (pas de douleur)



### 09. Savoir

- Comprendre que **certaines** douleurs ne provoquent **pas de dommage**.
- Ton système nerveux utilise la douleur pour te protéger.

### 06. Today



Il n'y a pas toujours de **corrélation** entre l'imagerie (radio, écho..) et la clinique (ressenti du patient).

### 08. Imagerie



L'éducation et la **compréhension** sont essentielles pour maîtriser ta douleur.

### 10. Victoire



### 05. Neurotag

# 10 INFOS À CONNAÎTRE

## Sur la nutrition



### 01. Apports



Chez les sportifs avec pratique  $\geq 90$  min/J:  
50-55 kcal/kg/Jour  
(soit, 3000 à 6000kcal/J).

**Énormes variations** suivant:  
La morphologie, l'âge, la pratique, l'intensité et la durée!

La préparation et la **cuisson** peuvent également fortement contribuer au caractère néfaste des aliments et attention aux aliments ultra-transformés !

### 02. Good Food



55-60% Glucides  
30-33% Lipides  
12-15% Protéines

(25% Petit-déjeuner ; 30% Déjeuner, 30% Dîner ; 15% Collations.  
**à adapter selon les besoins**)

### 03. Les %



Les aliments à **charge glycémique faible** sont à privilégier

- **2h avant** l'entraînement / match
- **30 min post effort**

(fenêtre d'absorption optimale pour les protéines aussi), en récupération pour refaire les stocks en glycogène.

### 04. Avant effort et récup



Prendre une **collation 30-45min avant** le 2ème match !

Les **charges glycémiques élevées** sont intéressantes durant l'exercice prolongé (euglycémie et épargne en glycogène)

### 05. Pendant l'effort



Apport en fibres conseillé: Adultes : 25-30g /jour

Bonne source de fibres : céréales - graines - fruits - légumes.

Ils favorisent l'**état d'hydratation** !

### 06. Les Fibres



### 07. Vitamines Beta-carotène



Apport en vitamine E (huiles végétales, germe de blé...), vitamines C (agrumes, fraises...) et Bêta-carotène (légumes verts...) pour l'effet **anti-oxydant ++**

AG essentiels  $\omega 3$ ,  $\omega 9$  :  
huile végétale (colza, lin, olive...), petits poissons (sardine, maquereaux...), oléagineux (amandes, noisettes...).

Améliore la **qualité des tissus**, le système immunitaire...

### 08. Lipides "santé"



- Au plus près des besoins et des envies, rien n'est interdit tout est dans le dosage
- Il faut **individualiser** l'alimentation+++

### 09. Qui? Quoi?



Si l'apport minimal n'est pas atteint...

**Attention aux RED-S** (déficit énergétique relatif dans le sport chez les jeunes sportif.ve.s)

### 10. RED-S?



# 10 INFOS À CONNAÎTRE

## Sur le sommeil



### 01. Good night

En France, 1 personne sur 3 est concernée par un trouble du sommeil.

Chez les 18-65 ans, **7 à 9 heures** de sommeil sont recommandés.

**Se coucher tôt** permet de profiter des premières heures de la nuit, riches en sommeil profond, phase cruciale pour la récupération.

Se coucher à **heures fixes** régularise le rythme circadien, ce qui favorise un sommeil plus réparateur.

Le cerveau émet des ondes thêta pendant le sommeil paradoxal, la relaxation profonde et la méditation.

### 06. Ondes Thêta



- Sommeil récupérateur : sécrétion de l'hormone de croissance, repos cérébral, c'est la **récupération cellulaire**

### 02. Reco



Un mauvais sommeil augmente les risques de : maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, cancer, accidents



### 07. Sommeil Profond

- Sommeil des rêves : absence de tonus musculaire, c'est la **récupération psychique**.

### 08. Sommeil Paradoxal



- Souffrez-vous de **troubles** du sommeil ? « Échelle de somnolence d'Epworth »
- Déterminer votre **chronotype** : Le questionnaire de typologie circadienne, plutôt du soir ou du matin ?

### 03. Risques



- sieste **récupératrice...** compense une dette de sommeil, améliore les perf cognitives et physiques (env 1h-1h30 max)
- sieste **énergisante...** améliore les perf cognitives (env 20mn)

### 04. Siestes Power



- Température basse de ta chambre entre 17° et 19°
- Déconnecter des écrans 1 à 2 h avant de te coucher
- Modérer la consommation d'excitants dès 15h (café, thé, coca, boissons énergisantes)



### 09. Quizz

[https://fondationsommeil.com/jamelere-som-sommeil/valuer-votre-sommeil/?fbclid=IwY2ZjgwKjVhR0A2R0QwMAABHw\\_uw0000gYTYgJLZ-DYUOL3rd7wE1wSPv0M6GpF6t0PAI\\_2M3tA\\_aem\\_1n2050n\\_G44s8Bqdzdw](https://fondationsommeil.com/jamelere-som-sommeil/valuer-votre-sommeil/?fbclid=IwY2ZjgwKjVhR0A2R0QwMAABHw_uw0000gYTYgJLZ-DYUOL3rd7wE1wSPv0M6GpF6t0PAI_2M3tA_aem_1n2050n_G44s8Bqdzdw)

Il existe un lien entre le temps de sommeil déclaré et la performance sportive de trailers.

Temps de sommeil long = meilleure **performance**.

### 10. Sommeil Performance



TIPS

### 05. Astuces

# 10 INFOS À CONNAÎTRE

## Sur le périnée



### 01. C'est quoi

Périnée : ensemble de muscles qui constitue le plancher pelvien  
Son rôle : hamac de **soutien** aux organes (vessie, utérus, rectum) muscle postural, rôle de **continence** !

Augmenter la conscience de la zone améliore la proprioception.  
Ressentir et **savoir contracter** diminue le risque d'incontinence.  
Contracter le périnée = "retenir un gaz"



### 06. Conscience

- S'asseoir pour uriner
- Ne pas pousser, mais relâcher pour uriner
- Attendre d'avoir suffisamment envie pour aller aux toilettes mais ne pas attendre une vessie pleine non plus

### 02. Core Stability



- Moins boire pour limiter les fuites ❌  
Boire davantage dilue les urines, les rendant moins irritantes
- Il faut faire le "stop-pipi" ❌  
Cela crée un dysfonctionnement urinaire
- Gainé = apnée ❌



### 07. Au quotidien

Lors des exercices; effor sur **l'expiration avec auto-grandissement**:  
(activation du transverse en co-contraction avec le périnée) = Bonne répartition des pressions

### 08. Exo



L'éducation est une thérapie cognitivo-comportementale.

Une étude montre une amélioration des symptômes seulement avec de plus grandes **connaissances**.

### 04. Transverse de l'abdomen



- La constipation ! Quoi faire :
- Bien mastiquer les aliments
  - Vérifier l'hydratation journalière
  - Apport de fibres dans l'alimentation
  - Respecter l'envie
  - Ne pas pousser en apnée !
  - Surélever les pieds sur une marche



### 09. Savoir c'est mieux

- Fuite urinaire/ de selle /de gaz (spontanément ou à l'effort)
- Urgenturie (impossibilité ou difficultés à se retenir lorsque vient l'envie d'uriner)
- Sensation de pesanteur
- Douleurs

### 10. Quand consulter ?



### 03. Fake News

Il existe une **synergie** entre le diaphragme (paroi supérieure), les abdominaux (paroi antérieure) et le périnée (paroi inférieure).

Concept normopressif de Gasquet

C'est un muscle profond de la sangle abdominale.

**Rôles** : transmission des forces, gestion des pressions, stabilité/gainage, défécation, digestion, toux, esthétique, retour veineux (veine cave)



### 05. Ennemi N°1

# 10 INFOS À CONNAÎTRE

## À abattre !



### 01. Hernie discale

"Hernie discale = opération"

Faux : il faut savoir que 80% des hernies discales se résorbent spontanément !

"J'ai eu une entorse ma cheville est fragile à vie !"

Faux : Tous les tissus peuvent cicatriser (dépend de l'apport sanguin et des besoins des tissus) + rééduc + pensées positives = clé du succès.

### 06. Fragilité à vie



"Je bois suffisamment je finis ma gourde pendant l'entraînement"

Faux : une bonne hydratation c'est des petites quantités d'eau tout au long de la journée !



### 07. Hydratation

"Mes crampons sont abîmés mais c'est ok je les strappe"

Faux : Pour prévenir les blessures, il faut les remplacer avant que les crampons ne soient trop usés !

### 08. Chaussures



"Les règles n'ont aucun impact sur la performance"

Faux : Entre anémie passagère et fatigue physique, la période de ménorrhée peut impacter la perf, parles-en à ton médecin.



### 09. Menstruation

"Parler de ses problèmes de santé mentale est un signe de faiblesse"

Faux : Au contraire, chercher de l'aide est un signe de courage et de responsabilité.

### 10. Santé mentale



### 02. Footing de récup



"Mon dos et mon bassin se déplacent tout le temps, je dois aller chez l'ostéo"

Faux : Les os ne se déplacent pas. Si tu as des douleurs consulte ton médecin ou ton kiné.

### 03. Replacer mes os



### 04. Sur-entraînement



"Tout le monde peut me faire un petit strappe de cheville"

Faux : il est préférable d'avoir été formé, les kinésithérapeutes ont cette expertise.

### 05. Strapping



"Le footing après une journée d'effort optimise la récupération"

Faux : les études montrent qu'il n'y a pas d'amélioration de la perf, risque de sur-blessure et rajoute de la charge d'entraînement !

"Il n'y a pas de sur-entraînement en Ultimate"

Faux : c'est une fatigue physique et mentale qui survient lorsque le stress d'entraînement est excessif, sans avoir de temps pour récupérer.

# 10 INFOS À CONNAÎTRE

## Sur la récupération



### 01. Les 4 Piliers

- Sommeil
- Nutrition
- Planification d'entraînement
- Bien-être psychologique

Ils semblent présenter des bénéfices sur la performance, les réponses physio, l'amélioration en auto-évaluation (très grande variabilité de protocoles...)

Sports Med 2022 Sep; 52 (9): 2159-2175

### 06. Vêtements de compression



Accélère la récupération **en aiguë** donc intéressant en championnat, mais l'immersion chronique diminuerait la Force max sur le long terme.

Eur J Sport Sci. 2024; 24:177-189

### 02. Réflexion



C'est une augmentation de la charge d'entraînement **progressive** afin de créer des adaptations positives. L'entraînement, c'est aussi savoir récupérer. **Parfois, la meilleure façon de s'entraîner, c'est de se reposer !**



### 07. Immersion eau froide

Dans la phase de récupération immédiatement après l'effort, les massages pourraient légèrement réduire et les dommages structurels.

Sports Med (2016) 46: 183-204

### 08. Massage



La pratique régulière du yoga semble avoir un impact positif sur la réduction des symptômes dépressifs : plus les séances sont fréquentes, plus les bénéfices sont importants.

Revue systématique et méta-analyse. Br J Sports Med.55(17):992-1000.

### 04. Footing de récup



Les étirements statiques post effort n'ont pas d'effet sur les DOMS ("courbatures").

Après un entraînement intense, privilégie des **étirements doux**.

Cochrane Database Sys Rev 2011 Jul 6; (7):CD004577



### 09. Yoga - méditation

- cake : tout au long de la saison !
- crème : peut-être rajoutée en stage/compét (accélérateur de récup)



Sports 2023, 11, 213

### 10. Métaphore du CupCake



### 03. Entraînement Athlétique

L'important, ce n'est pas la méthode d'entraînement ou de récupération en tant que telle, mais la façon dont **l'athlète, toi, y réagit !**

La récupération active, bien qu'elle favorise l'élimination du lactate, présente un risque de sur-blessure et d'épuisement énergétique, alors qu'elle ne montre **pas de bénéfice** sur la performance sportive ultérieure.

Eur J Appl Physio (2009) 107:377-383



### 05. Etirements