



Les bons conseils

Alimentation du sportif, récupération physique et sportive, équipement, précautions élémentaires... découvrez les conseils utiles à une pratique sportive saine et respectueuse de votre organisme.

► 10 CONSEILS POUR MIEUX RÉCUPÉRER

1. Étirez-vous et faites des mouvements d'étirement adaptés aux groupes musculaires sollicités par le sport
 2. Ayez un apport énergétique suffisant, cohérent en regard de l'effort physique demandé et de la dépense estimée
 3. Privilégiez un apport suffisant en hydrates de carbone, c'est-à-dire en sucres.
 4. Pensez à boire. La réhydratation, qui est capitale pour la récupération physique, est très souvent incomplète pendant toutes les phases de la pratique du sport : préparation, pratique et récupération.
 5. Améliorez votre apport en sels minéraux et en oligo-éléments, surtout si vous avez transpiré abondamment. Certaines eaux minérales peuvent alors être intéressantes.
 6. N'hésitez pas à vous reposer en journée.
 7. Faites régulièrement quelques exercices de relaxation et des mouvements respiratoires amples voire abdominaux.
 8. Ayez une qualité de sommeil optimale, c'est-à-dire un sommeil suffisamment long et calme, en vous couchant tout particulièrement tôt.
 9. Ayez une prise en charge émotionnelle ou psychologique si nécessaire.
 10. Prenez une dose de PRS adaptée à votre poids, au plus tard une heure avant la pratique.
-

► 10 CONSEILS POUR PRATIQUER UN SPORT SANS RISQUES

1. Ne pratiquez que si vous sentez physiquement bien et pas malade.
2. Soyez vigilant à la qualité de votre équipement et à son adéquation aux conditions climatiques que vous allez rencontrer.
3. Portez la bonne chaussure, celle qui vous est adaptée et déjà « faite » à votre pied
4. Ne pratiquez que si les conditions climatiques sont supportables ou adaptez votre effort physique en fonction malgré l'entraînement sportif initialement envisagé.
5. Laissez passer au moins deux heures après vos repas avant de faire un effort important.
6. Buvez avant et au cours de l'effort, dès que sa durée dépasse 30 minutes.
7. Prenez garde aux obstacles que vous franchissez.
8. Echauffez-vous quelques minutes, même si cela vous paraît long
9. Débutez doucement, que vous vous soyez échauffé ou pas.
10. Connaissez vos limites et imposez-vous des seuils à ne pas dépasser : fréquence cardiaque, douleurs musculaires ou articulaires.

► 10 raisons DE STOPPER UN EFFORT EN COURS

1. Une fatigue inexplicée, c'est-à-dire qui ne peut être expliquée par l'intensité de l'effort physique ou par un effort explosif.
2. Un battement cardiaque fort ou rapide, ou plus simplement que vous sentez, que vous entendez.
3. Une difficulté à respirer ou une respiration plus courte, voire une sensation de manque d'air : l'impossibilité de parler peut être le premier signe d'alerte.
4. Une sensation de lourdeurs, d'inconfort ou même de douleurs au niveau de la partie supérieure du corps : thorax, cou, bras, voire de l'abdomen.
5. Des sueurs importantes, souvent froides et inexplicées par l'effort ou les conditions climatiques.
6. Des bâillements importants, une sensation de nausées peuvent être un signe avant-coureur d'un possible malaise.
7. Des échauffements importants au niveau des pieds ou des mains selon les sports peuvent être responsables plus tard de sérieuses ampoules
8. Une petite douleur musculaire ou articulaire doit être prise avec le plus grand sérieux.
9. L'association d'une soif, d'une sensation de malaise et de maux de tête
10. Une incapacité à finir la séance, l'entraînement, le parcours, le match, surtout si cela ne posait pas problèmes auparavant.

Activateur de récupération, PRS permet une meilleure réparation des dommages cellulaires induits par l'activité physique (fatigue, douleurs musculaires...) et réduit ainsi de façon significative le temps de récupération du sportif.