



Livret du Jeune Sportif

CD 22 BASKET

Delphine GAPIHAN et Jonathan RIVET

Conseillers Techniques Fédéraux 22

07 71 67 41 67 / d.gapihanctf22@gmail.com

07 71 72 27 23 / j.rivetctf22@gmail.com

LE SOMMEIL



DU JEUNE SPORTIF

Pourquoi dormir ?

Un bon sommeil aide à nourrir le cerveau et permet à ton organisme de récupérer sur le plan physique et mental. L'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil. Elle permet la régénération cellulaire et des cartilages, et la croissance musculaire. Le renforcement des apprentissages et de la mémoire s'effectue pendant la nuit. Ton cerveau se développe !

Dormir combien de temps ?

Pour donner le meilleur de toi, tu as besoin de dormir **au moins 9 heures par nuit**. Tu ne pourras peut-être pas être en mesure de dormir toujours autant, mais il est important d'essayer de t'en approcher au maximum.

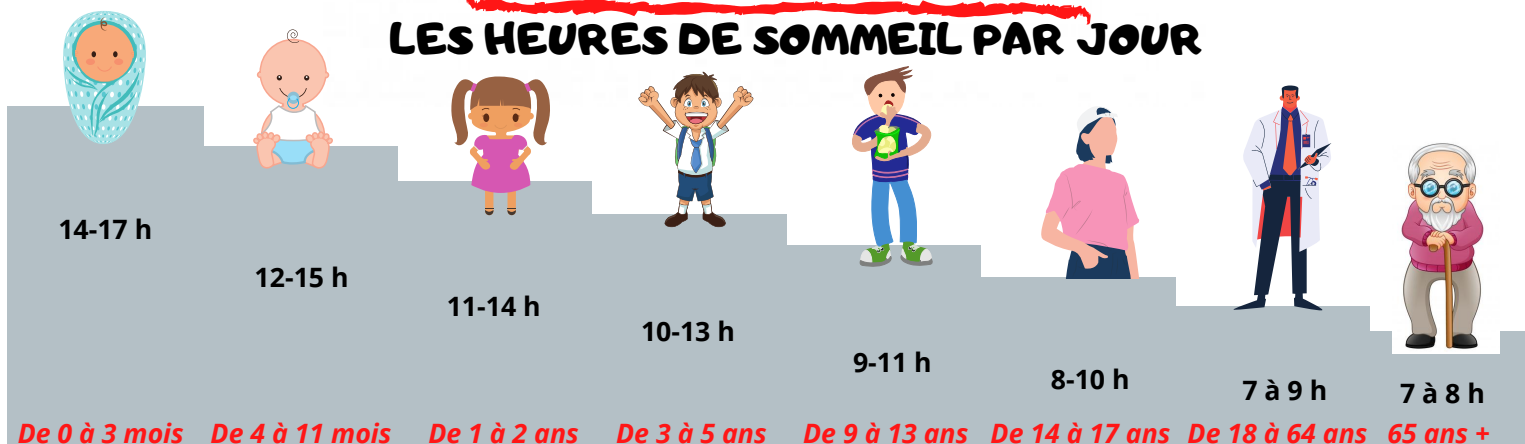
zzz



Les pièges à éviter...

- ⊗ Éviter les écrans au minimum 1 heure avant de se coucher
- ⊗ Manger gras et copieux au dîner retarde la digestion et favorise le ballonnement
- ⊗ Boire beaucoup ou ne pas boire avant de dormir car tu risques d'avoir envie d'aller aux toilettes ou de te réveiller déshydraté.
- ⊗ Dormir dans une chambre chaude qui va retarder la chute de température de ton corps

LES HEURES DE SOMMEIL PAR JOUR



COMMENT SE PRÉPARER À BIEN DORMIR ?



3H avant de dormir	2H avant de dormir	1H avant de dormir
J'arrête les activités physiques intenses	Je prends ma douche, pas trop chaude pour baisser la température du corps	Je me lave les mains et les dents
Je peux faire mes devoirs, lire, écouter de la musique...	A table ! Je mange léger. Et j'arrête les écrans...	

BONNE NUIT

J'éteins la lumière...

Je fais des activités calmes (relaxation, musique, lecture...)



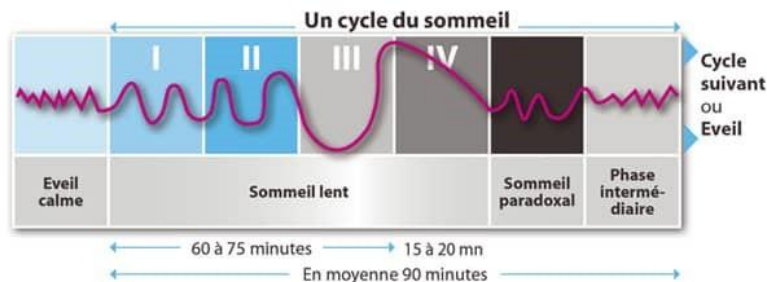
Envie d'une sieste ? Oui ! Mais pas plus de 30 minutes..

COMMENT FONCTIONNE LE SOMMEIL ?

Le sommeil fonctionne par cycles de 90 minutes.
Une nuit correspond en moyenne à 5 cycles de sommeil.

SOMMEIL LÉGER Stades 1 et 2

Ce stade de somnolence est la porte d'entrée du sommeil. Les muscles commencent à se relâcher, la tension artérielle et le rythme cardiaque diminue



SOMMEIL PARADOXAL Stade 5

C'est la phase où l'on rêve. Le cerveau redevient très actif et le corps encore endormi. C'est durant cette partie de la nuit que les apprentissages moteurs de la journée se consolident.

SOMMEIL PROFOND Stades 3 et 4

C'est le moment où l'on est profondément endormi. La respiration et le cœur ont un rythme régulier et le corps ne bouge pas.
C'est la phase où il est difficile de se réveiller et le cerveau devient de plus en plus insensible aux stimulations extérieures (bruit, lumière...).
C'est le moment du cycle où l'on récupère le plus de la fatigue physique accumulée.

LE MANQUE DE SOMMEIL...

Quelles conséquences pour ton organisme ?



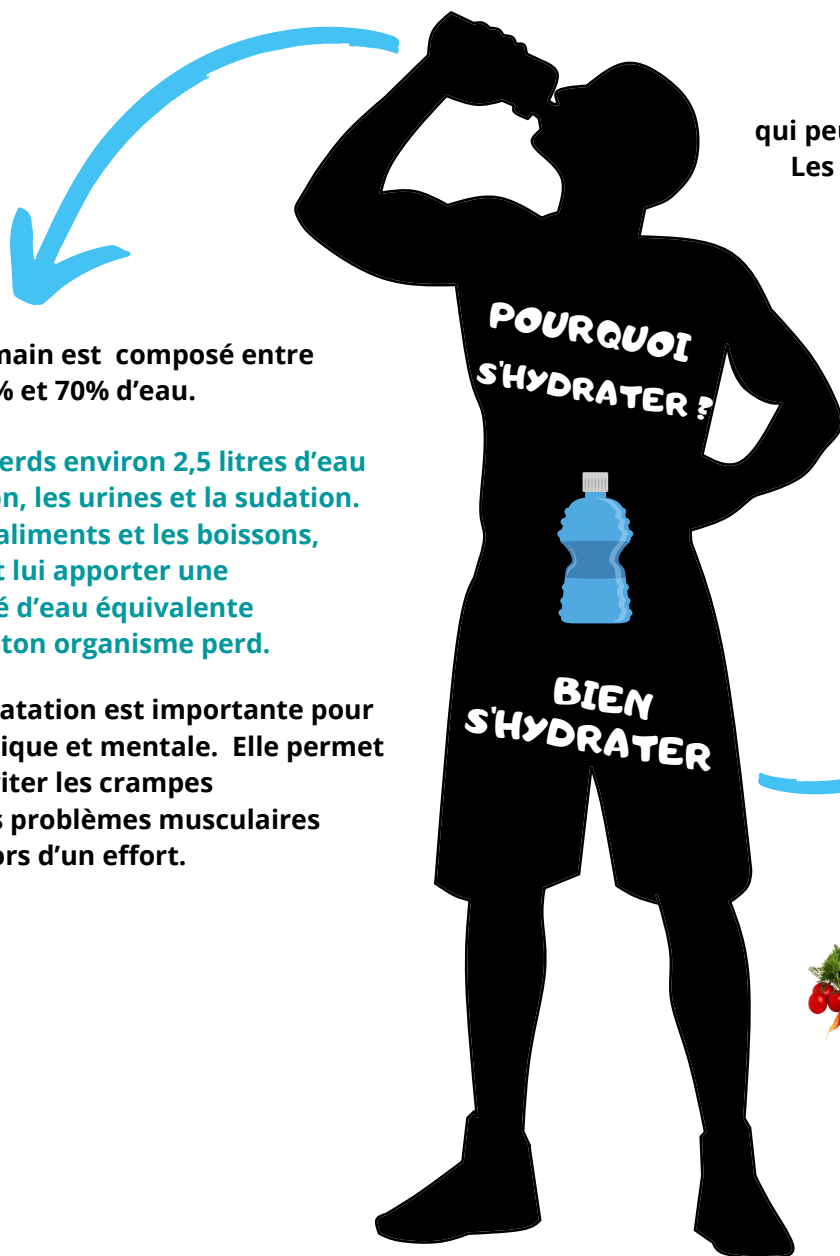
- Troubles de l'appétit : tendance à manger des aliments gras et sucrés
- Affaiblissement des défenses immunitaires : 3 fois plus de risque de tomber malade
- Impact négatif sur les qualités physiques avec presque 2 fois plus de chance de se blesser lors de l'exercice.
- Diminution de la réactivité et de la prise de décision.

Les signes du manque de sommeil...



L'HYDRATATION

DU JEUNE SPORTIF



Le corps humain est composé entre 60% et 70% d'eau.

Chaque jour je perds environ 2,5 litres d'eau par la respiration, les urines et la sudation.

A travers les aliments et les boissons, il faut lui apporter une quantité d'eau équivalente à ce que ton organisme perd.

Une bonne hydratation est importante pour notre santé physique et mentale. Elle permet d'éviter les crampes et limite les problèmes musculaires lors d'un effort.

L'eau provenant des aliments qui peuvent contenir de 40 à 80% d'eau. Les fruits et légumes étant les plus riches en eau.

L'eau provenant des boissons où l'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme toutefois les jus de fruits, le thé, le café et les infusions peuvent contribuer aux apports hydriques.



Comment bien s'hydrater dans la journée ?



Au réveil : 1 à 2 verres



Au petit déjeuner : 1 apport hydrique (eau, café, thé...)



Matinée : 500 ML d'eau pris par petites gorgées



Déjeuner : 2 à 3 verres selon tolérance



Après midi : 2 à 3 verres selon tolérance



Dîner : 2 à 3 verres selon tolérance



Soirée : 1 à 2 verres

Un jeune en période de croissance doit boire environ 1.5 litres d'eau par jour soit 10 verres en dehors des phases d'entraînement !

Ce repère dépend des conditions thermiques et du niveau d'activité de la journée.

Comment savoir si je suis bien hydraté ?



La couleur de l'urine est un très bon repère :

Urine claire = bonne hydratation !



· **Réveil nocturne pour s'hydrater** = hydratation de la journée insuffisante qui entraîne des troubles du sommeil.

1	Je suis bien hydraté
2	
3	Je ne suis pas assez hydraté
4	
5	Je suis
6	déshydraté

Les conséquences d'une déshydratation

Sensation de soif = signal d'alarme !



- **Les performances physiques** diminuent de 10% avec l'apparition de douleurs musculaires et tendineuses qui entraînent un risque accru de crampes, courbatures et blessures.
- **Les performances mentales** sont altérées avec une augmentation du temps de réaction et une grosse sensation de fatigue. Cela entraîne une augmentation des erreurs et le risque de blessures.

Nos conseils pour les sportifs

Avant l'effort

Avoir sa gourde remplie et boire une petite quantité d'eau avant de débuter la séance c'est préparer son corps à l'effort !



Pendant l'effort

Boire régulièrement 1 à 3 gorgées toutes les 15 minutes à 30 minutes.
Plus il fait chaud et plus l'entraînement est intense, plus votre corps a besoin d'eau.



Après l'effort

Compenser les pertes en eau, boire quelques verres d'eau si possible gazeuse et riche en minéraux.

ATTENTION : ne pas confondre boisson énergisante et boisson de l'effort (boisson énergétique) qui sont trop concentrés en sucre et entraînent une mauvaise réhydratation.

En pratique...

- 1) Boire un verre d'eau au réveil, au coucher et avant chaque repas
- 2) Toujours avoir une bouteille d'eau ou une gourde remplie avec soi
- 3) Ne pas attendre d'avoir soif pour boire car c'est déjà trop tard !
- 4) Boire par petites gorgées
- 5) Manger des fruits (teneur importante en eau)

L'ALIMENTATION DU JEUNE SPORTIF

L'alimentation joue un rôle essentiel dans les performances sportives car elle permet de combler les dépenses énergétiques

↳ Lors d'un effort physique, les muscles consomment de l'énergie. Ils ont donc besoin d'un carburant pour fonctionner.

Comment bien manger ?

"Manger 5 fruits & légumes par jour"

Avoir une alimentation saine, riche et variée

Manger à heures fixes

Eviter de grignoter entre les repas



La digestion est essentielle !



⌚ Prendre des repas de plus de 35 minutes

⌚ Respecter 3 heures de digestion avant l'activité physique et 1h30 après un petit déjeuner.

Les familles d'aliments

Les féculents

Regroupent les céréales, les légumineuses et les tubercules. Ils apportent beaucoup de glucides sous forme de "sucres lents" ce qui permet de constituer des réserves d'énergie.

Les fruits et légumes

Riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en anti-oxydants. Ils servent à rester en forme et à éviter de développer des maladies chroniques.

Les protéines

Principalement composées des viandes, poissons et œufs. Les protéines sont utiles au corps car elles permettent de renforcer les cellules, les tissus et produire des hormones et des anticorps.

Les produits laitiers

Regroupent le lait, les yaourts, les fromages, qui apportent beaucoup de calcium au corps. Cela permet de bien grandir et de fortifier les os afin de limiter les blessures.

Les lipides

Les lipides sont les graisses présentes dans notre alimentation comme les huiles et le beurre. Ils permettent à l'énergie d'être stockée dans notre organisme.

Les glucides simples

Les glucides simples sont représentés par le miel, la confiture, les bonbons et toutes autres sucreries. Ils ne sont pas indispensables à notre alimentation et doivent être consommés avec modération.

Nos conseils pour les sportifs



Pas trop de sucreries !

Les bonbons et les sodas sont très riches en sucres et peuvent entraîner **des risques de surpoids et d'obésité**. Et à plus long terme des **problèmes cardio-vasculaires**.

L'importance des produits laitiers

Le calcium présent dans les produits laitiers favorise la **solidification des os** très importante chez les enfants et les jeunes en pleine croissance.

Les protéines et les vitamines présentes dans le lait sont nécessaires et importantes au **développement musculaire et à la dépense énergétique**.



Un petit déjeuner "optimal"



- ✓ 1 produit laitier (lait ou yaourt)
- ✓ 1 produit céréalier (pain, biscotte, etc...)
- ✓ 10 grammes de beurre
- ✓ 2 cuillères de confiture ou de miel
- ✓ 1 oeuf ou 1 tranche de jambon
- ✓ 1 fruit, 1 jus d'orange ou 1 compote

Les repas du sportif

MENUS AVANT LA COMPÉTITION

Exemple de petit déjeuner

si la compétition est le matin

- 🍷 1 laitage (bol de lait / yaourt / fromage blanc)
- 🍷 1 grand verre d'eau
- 🍷 1 sucre complexe (pain grillé / corn flakes)
- 🍷 1 produit sucré (confiture, miel)

Exemple de déjeuner

si la compétition est l'après-midi

- 🍷 1 grand verre d'eau
- 🍷 1 portion de viande blanche (poulet) ou de poisson maigre (pas de saumon)
- 🍷 1 grand verre d'eau
- 🍷 3/4 de féculents (pâtes en priorité) et 1/4 de légumes cuits à la vapeur
- 🍷 1 compote en dessert

Exemple de collation

1h30 avant la compétition

- 🍷 1 grand verre d'eau
- 🍷 1 yaourt nature ou brique de lait aromatisé
- 🍷 1 compote / banane / fruits secs
- 🍷 1 barre de céréales pauvre en graisse / pain d'épices

L'hydratation



L'hydratation est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Elle est le principal élément constitutif des cellules, tissus et organes du corps humain.

L'hydratation fait partie intégrante de l'alimentation car elle facilite notamment la digestion.

Consulter le mode d'emploi sur "L'hydratation du Jeune Sportif"

CHECK-LIST QUOTIDIENNE

pour des repas équilibrés

- 2 à 3 produits laitiers
- 3 à 4 fruits
- 1 à 2 rations de protéines
- 1 légume ou assimilé
- 1.5L d'eau

MENUS APRÈS LA COMPÉTITION

Exemple de déjeuner ou dîner

après une activité physique

- 🍷 1 grand verre d'eau
- 🍷 1 portion de crudités
- 🍷 1 portion de viande blanche ou rouge / poisson / jambon / oeufs
- 🍷 Légumes cuits à volonté
- 🍷 1 laitage (yaourt nature, fromage blanc)
- 🍷 1 portion de fruit ou compote

À ne pas oublier ...



Proscrire les écrans

Manger devant un écran peut entraîner de **mauvaises habitudes et nuire à la santé.**

Lorsque l'on mange en regardant un écran, nous avons tendance à **manger plus que nécessaire.**

A long terme cela peut entraîner **des risques d'obésité**

Manger devant les écrans, **limite les interactions et les échanges** qui sont importants pour la **confiance personnelle** et le développement d'un **sentiment d'appartenance.**



LES RISQUES DES ÉCRANS

POUR LE JEUNE SPORTIF



En moyenne les adolescents passent plus de 5 heures par jour devant les écrans

Les différents supports...



Internet : la toile est devenue en quelques années un espace d'insécurité grandissant qu'il faut utiliser à bon escient. Vaste espace de partage et d'informations qui expose à de nombreux pièges et dangers : tentative d'escroquerie, cyberharcèlement, etc...



Les réseaux sociaux : lorsqu'ils sont bien utilisés les réseaux sociaux peuvent constituer un véritable espace de sociabilisation. Ils rendent les échanges parfois plus faciles que dans la vie réelle mais peuvent très vite devenir néfastes : mauvaises rencontres, messages non effaçables etc...



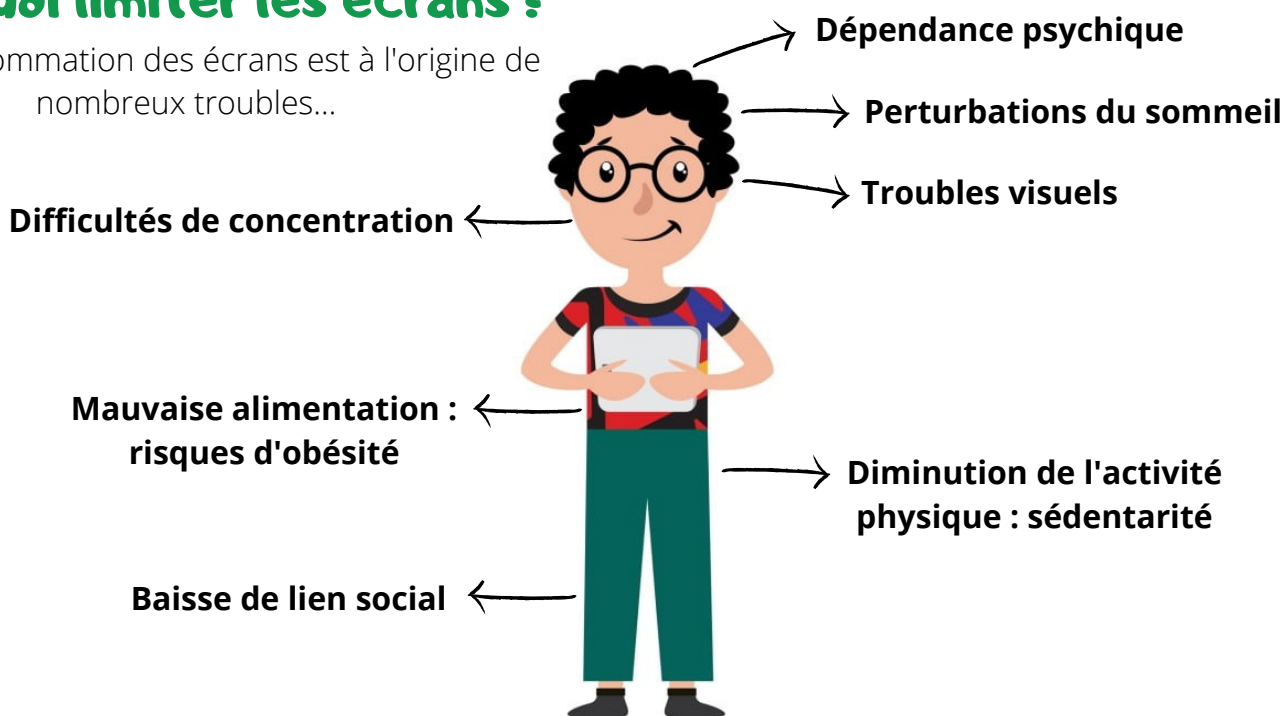
Les jeux vidéos : constituent l'une des activités sur écrans les plus répandues à l'adolescence, notamment chez les garçons. Ils peuvent avoir l'avantage de stimuler les échanges avec les autres, enrichir certaines compétences cognitives et la capacité de déduction, mais ils deviennent surtout très rapidement addictifs. Une pratique excessive peut entraîner un isolement et un mal être mais également des troubles psychologiques irréversibles.



La télévision : vecteur d'information et forme de divertissement très pratique et confortable, elle peut également nuire à notre santé (obésité, sédentarité, vision, isolement, etc...). De plus, la violence à la télé a un impact négatif sur les jeunes qui peuvent développer des comportements agressifs parfois irréversibles.

Pourquoi limiter les écrans ?

La surconsommation des écrans est à l'origine de nombreux troubles...



Les écrans font partie de notre vie quotidienne, il faut simplement apprendre à les utiliser correctement...

Quand regarder les écrans ?



Pas d'écran le matin

Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des **capteurs d'attention** or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. Regarder la télévision **épuise le système attentionnel au bout de 15 minutes**, ce qui va diminuer la capacité de concentration en classe.

Nos conseils

Ne pas dépasser **2-3 heures** sur les écrans/jour

Favoriser **les sorties et les activités**



Pas d'écran à table

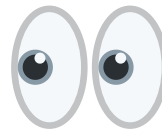
Les écrans peuvent entraîner de **mauvaises habitudes et nuire à la santé** car nous avons tendance à manger plus que nécessaire captivé par les écrans. Les interactions sont plus limitées et des programmes peuvent être anxiogènes pouvant altérer le comportement.



Pas d'écran au couché

Le sommeil se forme avec les dernières images perçues et sera de **moins bonne qualité** en l'exposant à des images animées qui ne permettent pas au cerveau de se reposer. De plus, les écrans diffusent **une lumière bleue** qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'organisme de s'endormir naturellement.

Comment regarder les écrans ?



Mettre de la distance



Il est recommandé de **prendre du recul** à distance d'**au moins un bras pour les tablettes et l'ordinateur** et **au moins 2 mètres pour regarder la télévision** en fonction de la qualité de l'écran.

Choisir une position adaptée

Une mauvaise position adoptée tous les jours, même si elle n'est pas maintenue plus d'un quart d'heure, peut causer des douleurs et des blessures au dos ou d'autres articulations, telles que des hernies discales. Il faut éviter de s'asseoir en position avachie, en privilégiant une position assise sur les fesses en étant bien adossé.



Choisir un programme

Eviter le zapping permanent 

Contenu adapté

Certaines images et contenus, parfois violents, présents dans les écrans peuvent susciter des émotions complexes et engendrer des troubles qui ne sont pas toujours visibles : angoisse, cauchemars, etc... C'est pourquoi, il convient de respecter la signalétique établie par le CSA.

Mes notes...

**Toutes les infos disponibles sur
le site web du CD22**

www.basket22.fr

**N'hésites pas à nous suivre sur
les réseaux sociaux**



[@cdbasket22](https://www.facebook.com/cdbasket22)



[@comitebasket22](https://www.instagram.com/comitebasket22)