

60 PAGES DE CONSEILS
AU TRAVERS DE 9 ARTICLES



Julien GONZALVES

lescoureursmotivés.com

GUIDE GRATUIT

Découvrez comment être au top de votre forme
physique et mentale pour courir

Remerciements

Je tiens tout d'abord à vivement remercier toutes les participantes et tous les participants à cet événement sur le **top de forme** !

En effet, j'ai pris beaucoup de plaisir à l'organiser.

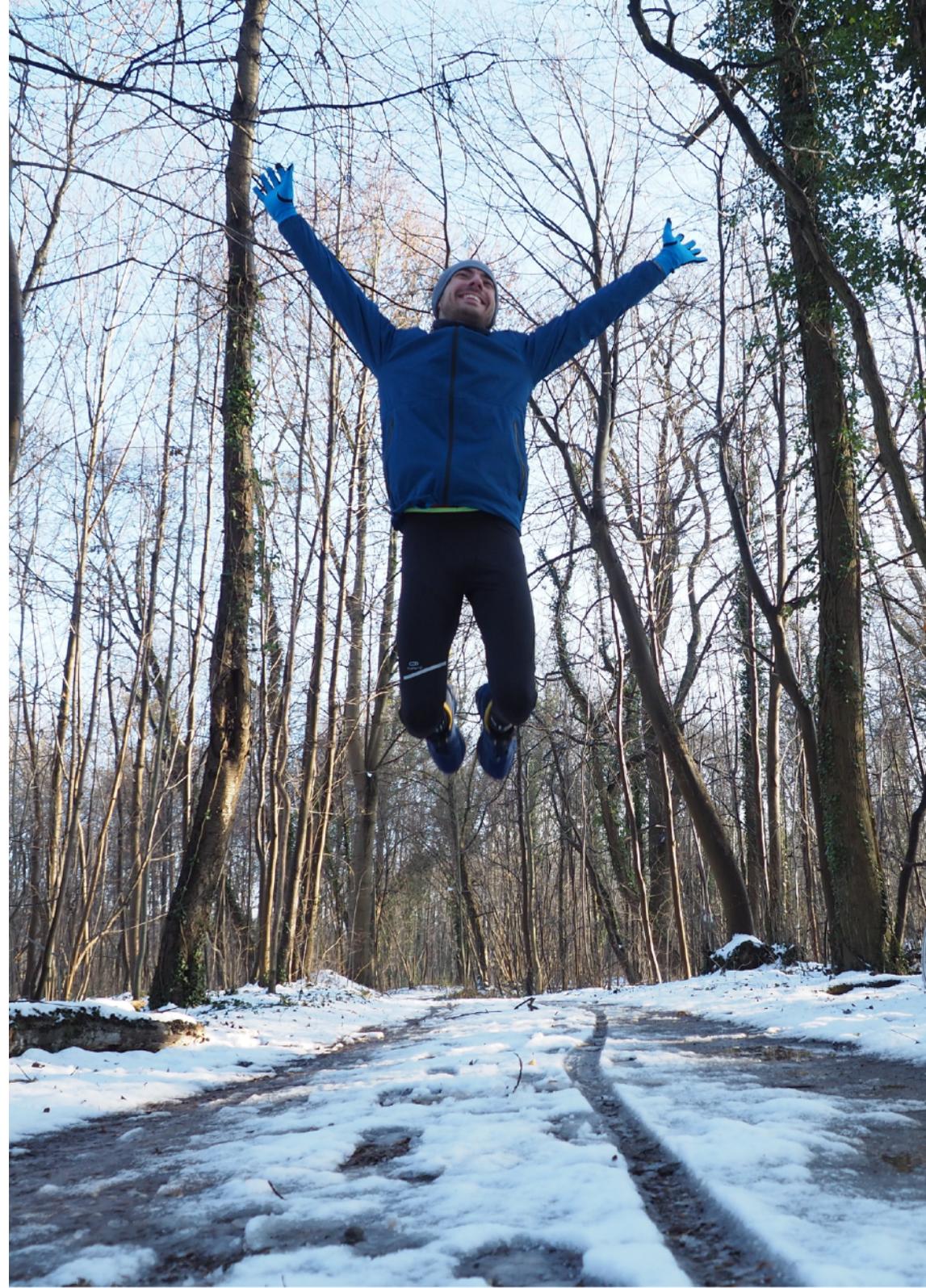
J'en profite également pour remercier tous mes abonnés ainsi que tous les nouveaux lecteurs qui sont de plus en plus nombreux chaque semaine à découvrir mon blog « Les Coureurs Motivés ».

Merci à toutes et à tous !

C'est avec plaisir que je vous **offre cet ebook**.

Sportivement,

Julien



Contexte

Je pratique la course à pied depuis plusieurs années. Durant cette période, j'ai pu échanger avec des coureurs de différents niveaux : débutants, confirmés, professionnels.

De plus, j'ai eu la chance de participer à plusieurs courses officielles. En discutant avec tous ces coureurs, j'ai fait un constat. Certains coureurs sont très satisfaits de leurs courses et de leurs entraînements. Mais, d'un autre côté, d'autres coureurs sont parfois déçus. En effet, j'ai souvent entendu les réflexions suivantes :

« Je n'étais pas en forme pour cette course... »

« J'étais fatigué et j'avais la tête ailleurs lors de mon entraînement... »

C'est pourquoi, je me suis donc fait la réflexion suivante :

« N'y a-t-il pas des conseils clés pour être au top de sa forme ? »

Ainsi, j'ai décidé de lancer un travail commun de réflexion sur le top de forme

Thème

La question précise qui est traitée dans le cadre de cet ebook est :

“Comment être au top de sa forme physique et mentale pour courir ?”

A qui est destiné cet ebook ?

Cet ebook est principalement destiné aux **sportifs** qui souhaitent comprendre ce qu'est un pic de forme et comment il est possible de l'atteindre. Il est également destiné à celles et ceux qui sont curieux de découvrir comment atteindre le top de sa forme physique et mentale 😊

Événement

Pour organiser cet événement, j'ai proposé à plusieurs blogueurs d'horizons différents de s'exprimer sur ce sujet. Chacun a partagé ses meilleurs conseils sur le thème proposé en fonction de son domaine d'expertise.

Combien y a-t-il eu de participants à cet événement ?

9 personnes ont répondu positivement à l'appel. Ainsi, cela me permet de vous offrir aujourd'hui des **conseils variés** et **riches**.

Qui sont les participants ?

Je suis convaincu que vous souhaitez en savoir davantage sur les participants. Ainsi, je vais donc avec grand plaisir vous les présenter un à un. Cela vous permettra de mieux situer leur « légitimité ».

Julien GONZALVES / [Les Coureurs Motivés](#)



J'ai 29 ans et j'habite en Alsace. Je suis ingénieur en Informatique et passionné de course à pied. J'adore relever des défis. Je cours sur des distances variées : du 5km au marathon (42,195km) en passant par des Trails de plusieurs dizaines de kilomètres. J'ai créé le blog « [Les Coureurs Motivés](#) » en juin 2018 afin de partager mes connaissances et celles d'experts pour aider les sportifs à progresser.

Je suis rigoureux et motivé.

Marine DODET / [La santé en clair](#)

Marine a 39 ans et elle habite en Auvergne. Elle est Naturopathe, Ingénieure agronome et Docteur en Biologie des Organismes et des Populations.

Elle a écrit son article en tant que Naturopathe afin de donner des conseils sur l'Alimentation.

Marine est rigoureuse et ouverte d'esprit.



Kristine JOUAUX / [Compréhension-santé](#)

Kristine a 55 ans et elle habite dans les Pyrénées-Orientales. Elle est à la base professeur d'anglais. C'est en tant que blogueuse passionnée de médecine intégrative qu'elle a écrit son article afin de partager des conseils sur la santé. Kristine une femme attentionnée et persévérante.



Louis BAUMSTARK / [Slow World](#)



Louis a 28 ans et il est habite à Valenciennes. Il est diplômé d'un MBA 2 Management, Commerce et Entrepreneuriat. C'est en tant que blogueur passionné de la philosophie Slow dans le domaine du sport qu'il a écrit son article. Louis est ouvert d'esprit et curieux.

Elodie CLUZEAU / [Recettes de sportif](#)



Elodie a 31 ans et elle est d'Angers. C'est une blogueuse passionnée de nutrition qui partage ses conseils sur l'alimentation depuis plus d'un an et demi.

Elodie est une femme motivée et déterminée.

Mickaéline CUNY / [L'avis de Mickaëline](#)



Mickaéline a 46 ans et elle habite dans l'Indre. C'est une blogueuse passionnée, spécialisée dans les troubles dys qui aime la simplicité.

Elle a écrit son article afin de donner des conseils pour aider les lecteurs à surmonter un handicap.

Alexandra OCHANDO DESCARGUES / [Chronique Vie Saine](#)



Elodie a 32 ans et elle habite aux Etats-Unis. Elle est pharmacienne de formation. C'est une blogueuse passionnée de santé au naturel. Dans son article elle partage ses conseils en nutrition et sur les huiles essentielles.

Alexandra aime découvrir et tester de nouvelles choses notamment dans les domaines de la phytothérapie et en nutrition.

Jung / [Atteindre mes objectifs](#)



Jung a 36 ans et il vit dans les Yvelines. C'est un journaliste en reconversion. Il a écrit son article en tant que passionné de développement personnel afin de partager ses conseils sur la motivation, le *mindset* afin d'aider les lecteurs à atteindre leurs objectifs.

Jung est à l'écoute et déterminé.

Patricia MARIE-ANGELIQUE / [Famille et couple heureux](#)



Patricia a 44 ans et il habite en Ile de France. Elle est praticienne en programmation Neuro Linguistique et en communication non violente. Elle a écrit son article en tant que consultante en parentalité afin de donner des conseils sur l'importance du sport.

Patricia est bienveillante et à l'écoute.

Bonne lecture

Maintenant que les présentations sont faites, je vous laisse découvrir tranquillement le contenu de cet ebook.

Bonne lecture,
Julien

Sommaire

Julien GONZALVES	[Les Coureurs Motivés]	<u>Comment être au top de sa forme physique et mentale pour courir ?</u>	<u>Page 10</u>
Marine DODET	[La santé en clair]	<u>L'alimentation santé du sportif : une clé pour être au top !</u>	<u>Page 22</u>
Kristine JOUAUX	[Compréhension santé]	<u>Forme physique et mentale : duo de choc</u>	<u>Page 29</u>
Louis BAUMSTARK	[Slow World]	<u>La philosophie Slow et le Sport</u>	<u>Page 36</u>
Elodie CLUZEAU	[Recettes de sportif]	<u>Comment être au top de sa forme le jour J ?</u>	<u>Page 39</u>
Alexandra OCHANDO D.	[Chronique vie saine]	<u>Comment améliorer vos performances sportives naturellement ?</u>	<u>Page 44</u>
Jung	[Atteindre mes objectifs]	<u>Objectif course à pied : 4 clés pour être au top de sa forme !</u>	<u>Page 50</u>
Patricia MARIE-ANGELIQUE	[Famille et couple heureux]	<u>Pourquoi le sport est-il si important ?</u>	<u>Page 54</u>
Mickaéline CUNY	[L'avis de Mickaéline]	<u>Comment être au top de sa forme mentale et physique ?</u>	<u>Page 59</u>

Comment être au top de sa forme physique et mentale pour courir ?



La vision de **Julien GONZALVES** / [Les Coureurs Motivés](#)

Histoire

C'est l'hiver et il fait froid. Il fait encore nuit dehors. Pourtant, je me lève avec plaisir. Mes yeux sont grands ouverts et j'ai le sourire. Cela fait désormais 12 semaines que je m'entraîne avec passion et détermination. Mon objectif dans ma tête est clair et je compte bien l'atteindre. Du quel s'agit-il ? Arriver à courir mon 1er semi-marathon sur tapis de course en moins de 1h et 40 minutes. Je prends plaisir à m'entraîner et je sens que je progresse au fur et à mesure des semaines.

8 sur 64

Le jour J est arrivé. J'attendais ce moment avec impatience. La date je me l'étais fixée moi-même. Je me lève, je m'échauffe, je suis confiant et c'est parti. Je me lance. Foulée après foulée j'avance déterminé vers mon objectif. Je débute légèrement en-dessous du rythme que je m'étais fixé de 12,6 km/h soit 4 min 44 sec/km. Je m'élance volontairement à un rythme inférieur au départ. A mi-parcours j'accélère progressivement. En fin de parcours, j'accélère encore jusqu'à atteindre 16 km/h pour finir. La vitesse maximale sur mon tapis

3, 2, 1. J'arrête le tapis car... ça y est l'objectif est atteint :

21,1 KM DE PARCOURS EN 1H 28 MINUTES ET 21 SECONDES.

Analyser le positif et le négatif

Analyser ce qui s'est bien passé est aussi important que d'analyser ce qui ne s'est pas bien passé. En effet, lorsque l'on réussit bien quelque chose et que l'on atteint l'objectif que l'on s'était fixé signifie que l'on s'y est pris d'une bonne manière.

Analyser un échec est également intéressant pour comprendre ce que l'on a mal fait pour ne pas reproduire la même erreur la fois suivante et s'améliorer.

Dans l'histoire que je vous ai raconté, j'ai donc atteint l'objectif que je m'étais fixé : courir un semi-marathon sur tapis de course en moins de 1h et 40 minutes soit environ 11 minutes de moins que prévu.

lescoureursmotivés.com

J'ai analysé ce que j'avais. J'ai reproduit une préparation similaire pour un autre objectif que je m'étais fixé il y a quelques temps : courir 10km en moins de 40min. Là encore, l'objectif a été atteint.

Y a-t-il une formule magique pour être au top ?

Une formule magique : non

Je vais peut-être vous décevoir mais il n'existe pas de formule magique pour atteindre son pic de forme. Qu'il s'agisse d'atteindre un pic de forme physique ou mental, c'est un sujet complexe car il y a beaucoup de facteurs qui entrent en jeu.

Contre-exemple

Pour bien vous prouver qu'il n'y a pas de formule magique, je partage avec vous un contre-exemple. J'ai également appliqué les conseils que je m'appête à vous partager dans cet article pour réaliser mon 1er marathon. L'objectif de la distance a été atteint. En effet, j'ai bien réussi à courir les 42,195km. Toutefois, je n'ai pas réussi à atteindre l'objectif de temps que je m'étais fixé. Je ne considère pas pour autant cela comme un échec car je suis très heureux d'être marathonien désormais.

>> [Cliquez ici pour revivre mon marathon en 3 minutes.](#)

Maximiser ses chances : oui

Cela dit, je veux juste vous expliquer que l'on peut maximiser ses chances d'atteindre son pic de forme mais pas pour autant être sûr d'arriver à l'atteindre à coup sûr le jour J. Cela étant dit, je ne pense pas que j'aurais été capable de courir le marathon si je n'avais pas du tout appliqué ce dont je vais vous parler.

Qu'est-ce que ça veut dire être au top de sa forme ?

Avant de vous livrer mes conseils, commençons par définir, à mon sens, ce que signifie "être au top de sa forme" !

Etre au top de sa forme signifie pour moi atteindre un état où vous êtes capable de déplacer des montagnes. Vous devez vous sentir reposé et ne pas avoir de douleur ou de courbature. Vous devez avoir la sensation d'être au maximum de vos capacités et être convaincu que vous allez atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

C'est bien de cela dont je vais vous parler dans la suite de cet article.

Pourquoi viser son top de forme ?

Une question vous brûle peut-être désormais les lèvres :

Mais pourquoi veut-on atteindre le top de sa forme Julien ?

Chacun son objectif

Il est important de rappeler que nous avons tous des objectifs différents par rapport au sport : le plaisir, se dépasser, perdre du poids, etc. Ainsi, atteindre le top de sa forme n'est pas utile pour tout le monde. C'est pourquoi, si vous courez pour le plaisir, il n'est pas à mon sens utile d'aller chercher à atteindre un pic de forme. En effet, vous avez besoin d'être en forme pour courir à chaque fois que vous le désirez sans pour autant être au top de votre forme à un moment précis.

Une clé de la performance

Or, si vous cherchez à battre un de vos records ou à vous dépasser, alors dans ce cas, comprendre comment atteindre son pic de forme est une clé pour augmenter vos chances d'atteindre votre objectif. En effet, atteindre son top de forme va permettre de réunir les meilleures conditions pour atteindre l'objectif de distance et/ou de temps que vous vous êtes fixé.

Le pic de forme n'est pas limité à la course à pied

Même si votre objectif actuel ne nécessite pas d'atteindre votre pic de forme, il peut être intéressant de comprendre comment l'atteindre. En effet, d'une part parce qu'à mon sens, ce qui est applicable pour atteindre son pic de forme pour courir peut être appliqué dans d'autres domaines. D'autre part, nos objectifs changent avec le temps. Peut-être même que cet article vous donnera des idées

Peut-on être au top de sa forme tout le temps ?

Ce que les études montrent

D'après tout ce que j'ai pu lire sur le sujet, il est en moyenne possible d'atteindre **2 pics de forme chaque année** pour un coureur de marathon (soit un tous les 6 mois) et **jusqu'à 3 pics de forme** pour un coureur de 10km (soit un tous les 3 à 4 mois). La durée de chaque pic de forme varie selon les coureurs mais généralement elle dure seulement quelques semaines. Ainsi, cela signifie que l'on peut donc, au mieux, être au top de sa forme environ un mois par an mais pas de manière continue.

Non, mais...

Donc clairement, la réponse est "non". On ne peut pas être au top de sa forme tout le temps. Mais est-ce vraiment nécessaire ? D'ailleurs, ceci est assez compréhensible puisque n'oubliez pas que ce n'est pas lorsque l'on court ou lorsque l'on pratique son activité physique que l'on progresse, mais c'est bien pendant la phase de repos. Autrement dit, le repos est essentiel pour progresser. De plus, quand on est dans l'optique d'atteindre son pic de forme, on ne cherche pas à l'atteindre pour ses entraînements mais bien pour le jour J où l'on s'est fixé un objectif. Si l'on veut être encore plus précis, on dira plutôt que l'on cherche à atteindre son **pic de forme pour une période donnée**. Il s'agira alors de placer son objectif principal lors de cette période.

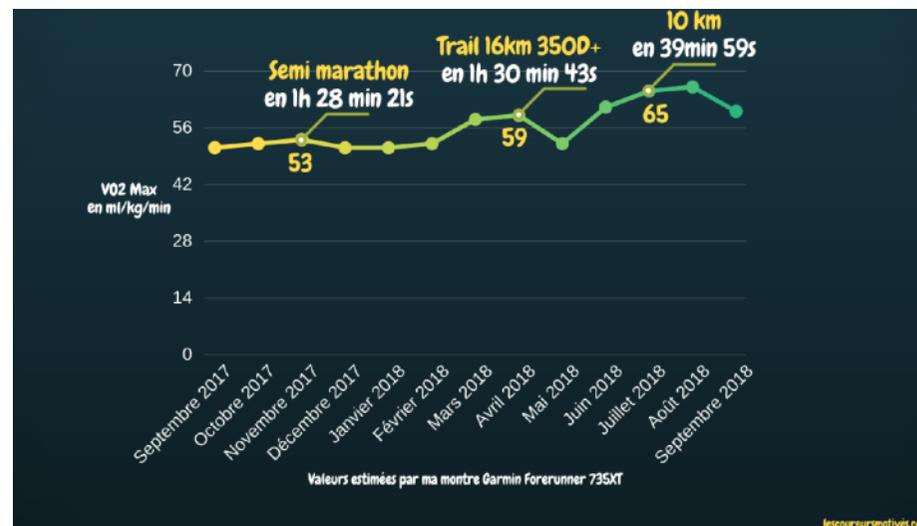
Exemples personnels concrets

Personnellement, je pense avoir réussi à atteindre 3 pics de forme ces 2 dernières années. En résumé, grâce à ces pics de forme, j'ai réussi à atteindre les 3 objectifs suivants :

- Courir un semi en moins de 1h40 en décembre 2017 ;
- Courir un trail de 16km avec 350m de dénivelés positifs en avril 2018 ;
- Courir 10km en moins de 40 min en juillet 2018.

Etude de mon VO2Max

Pour bien vous illustrer l'évolution de ces différents pics de forme, je vous présente l'évolution de mon VO2Max entre septembre 2017 et septembre 2018.



On remarque que les dates auxquelles j'ai atteint mes objectifs sont en lien avec l'évolution de mon VO2Max.

>> [Cliquez ici si vous voulez en savoir davantage sur la VMA et le VO2Max.](#)

Remarque importante

Cela ne veut surtout pas dire qu'il faut vous limiter à prévoir une compétition seulement à chaque pic de forme. Cela veut plutôt dire que vous aurez davantage de chance de pouvoir battre vos records de timing ou de distance lors de vos pics de forme. Ne vous limitez

donc pas à faire une ou deux compétitions par an mais essayez plutôt de faire coïncider vos pics de formes avec les dates des objectifs qui ont le plus d'importance pour vous.

Les 4 pré-requis à réunir avant d'essayer d'atteindre votre pic de forme

Maintenant que nous avons clarifié le contexte d'un pic de forme, je vais vous détailler 4 pré-requis. Ces 4 éléments sont, selon moi, à réunir pour maximiser vos chances d'atteindre votre pic de forme.

1. Un objectif motivant

Se fixer un objectif est la base selon moi. Il doit être motivant pour vous. Il doit vous donner envie. Si ça peut vous aider, choisissez un objectif qui vous rendra fier lorsque vous l'aurez atteint. S'il ne vous motive pas réellement ou si vous le choisissez pour faire plaisir à quelqu'un, il vous manquera quelque chose d'essentiel pour l'atteindre. Oui c'est bien la motivation sur la durée qui vous manquera si l'objectif que vous choisissez n'est pas assez attrayant.

En tant que Coureur Motivé je peux vous assurer que d'avoir en soi cette motivation est très important

2. Un objectif précis

Choisir un objectif motivant c'est bien mais il faut également le cadrer clairement. En effet, il faut lui fixer une date, une distance et de préférence un timing.

Par exemple :

Courir le marathon de Paris le 14 avril 2019 en moins de 3h45.

Certains d'entre-vous se retrouveront peut-être dans cet objectif. Ce n'est pas l'objectif que je me suis fixé pour 2019 mais c'est un exemple concret d'objectif précis

En établissant un objectif précis de ce type, vous aurez une cible en tête. Vous pourrez alors plus facilement vous projeter et avoir conscience du temps qu'il vous reste pour l'atteindre pour anticiper et planifier. Cela nous amène donc au 3ème pré-requis.

3. Un plan d'entraînement adapté

Ensuite, il est important de suivre un plan d'entraînement. D'après mon expérience, il est préférable de suivre un plan plutôt que de s'entraîner de temps en temps quand on a le temps. Même si vous n'arrivez pas à suivre le plan à la lettre, au moins il vous donnera une ligne directrice à suivre. De plus, cela vous fera gagner du temps. En effet, vous n'aurez pas besoin de réfléchir à chaque sortie à l'entraînement que vous allez devoir réaliser. Il sera déjà prévu et planifié

En effet, comme je l'ai détaillé dans un autre article dédié, la **régularité est essentielle pour progresser**, le plan d'entraînement favorisera votre régularité. Il devra toutefois être en accord avec le temps dont vous disposez chaque semaine et votre niveau.

Une, deux, trois, quatre, cinq sorties par semaine ?

Choisissez avant tout un nombre qui vous correspond par rapport à votre planning actuel. Je ne peux pas vous conseiller un nombre en particulier. Je peux toutefois vous conseiller d'y aller progressivement en appliquant **la règle des 10%** pour ne pas surmener votre corps.

4. Avoir une vision globale

Dans tous les cas, il s'agira au travers de ce plan d'avoir une vision globale de ce qui vous attend. Je dirais même que l'idéal est vous établir un plan d'entraînement annuel. Placez les dates de vos courses où vous souhaitez performer, les dates où vous souhaitez participer à des courses pour le plaisir et définissez des plages de repos. En ayant une vision claire de ce qui va arriver vous permettra de mieux vous organiser pour atteindre vos pics de forme au bon moment.

Synthèse des 4 pré-requis

Établir un **objectif motivant** et **précis** avec un **plan d'entraînement cohérent** tout en ayant une **vision globale** de ce qui vous avez envie de faire l'année qui arrive sont, à mon sens, les 4 pré-requis

essentiels à avoir avant même d'envisager d'atteindre un pic de forme.

7 conseils pour être au top de sa forme physique

Découvrons désormais comment essayer d'atteindre votre pic de forme physique au travers de 7 conseils.

1 – Prendre du recul avec les cycles

La première chose que je vous conseille c'est de **prendre du recul** avec votre entraînement. Plutôt que d'avoir une vision à la semaine ayez plutôt en tête une vision par cycles. Autrement dit, privilégiez **le principe des cycles d'entraînements**. Personnellement, j'ai constaté que de faire 2 semaines intensives et une semaine de relâche était efficace.

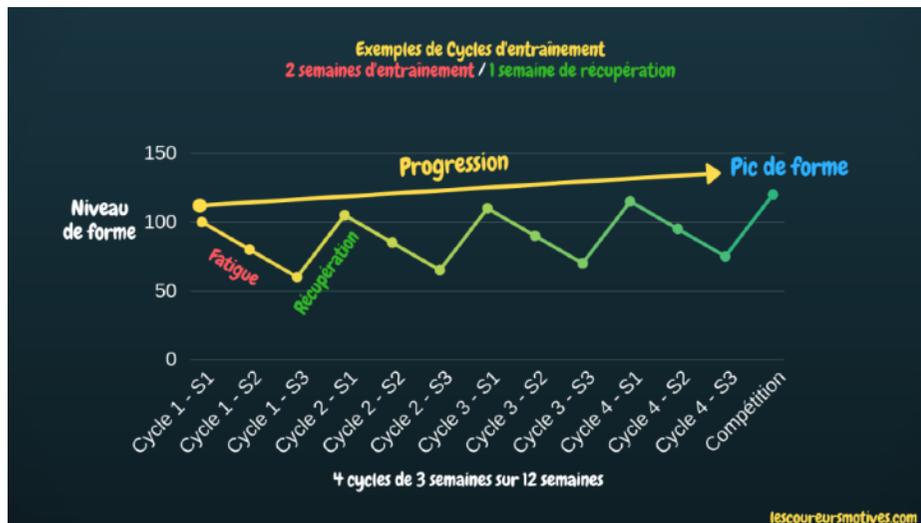
Exemple concret de cycles

Si par exemple, vous avez un objectif dans 3 mois, alors pensez à découper vos 12 semaines en plusieurs cycles. Cela donnerait dans ce cas :

4 cycles de 3 semaines soit $4 \times (2 + 1)$

En appliquant un principe de ce type vos capacités s'amélioreront. Le terme technique qui se cache derrière ce principe est **l'hypercompensation**.

Je vous propose une illustration de ce principe sur 12 semaines :



2 – Une récupération suffisante

La deuxième chose essentielle est d'accorder une **importance majeure à la récupération**. En effet, il est très important que vous vous reposiez suffisamment entre 2 entraînements mais également suffisamment entre les cycles d'entraînements.

>> [Cliquez ici pour découvrir mes 3 astuces pour récupérer efficacement.](#)

Toutefois, nous savons très bien que la difficulté majeure réside dans le fait de se reposer suffisamment mais pas trop. En effet, il faut se reposer suffisamment pour ne pas entrer dans une phase de surentraînement, ce qui signifierait être de plus en plus fatigué et risquer une blessure. Mais il ne faut pas non plus trop se reposer. Sinon, on perd alors les bénéfices de l'entraînement précédent. Autrement dit, il faut trouver le juste milieu pour viser ce que l'on appelle la **surcompensation**.

Durées de récupération

Pour vous donner des chiffres concrets, je vais vous résumer dans un tableau les durées minimales de repos que je pratique entre 2 entraînements en fonction de l'intensité de celui-ci :

>> [Cliquez ici si vous voulez calculer votre FCMax.](#)

Type de séance	FCMax	Durée de repos
Endurance env. 40min	65%	18h (1,5 j)
Sortie longue env. 1h20min	75%	48h (2 j)
Fractionnée env. 12 répétitions	95%	60h (2,5 j)

Durées de repos estimées selon mon expérience à adapter selon votre niveau et vos sensations

lescoureursmotives.com

Récupération entre 2 cycles

Je vous ai également indiqué qu'il fallait suffisamment vous reposer entre les cycles d'entraînements. Ayez en tête de réduire d'au moins 50% le volume de votre entraînement lors de votre semaine de relâche de chaque cycle. J'ai constaté que de réduire de moitié le volume la 3ème semaine de chaque cycle était efficace. Si vous vous sentez encore fatigué alors réduisez encore le volume mais ne vous arrêtez pas complètement durant cette semaine de relâche. Sinon, vous perdrez les bénéfices de vos précédents entraînements.

Par exemple, si vous avez 3 entraînements par semaine alors, pendant la semaine de relâche, gardez vos 3 séances mais réduisez la durée de chaque séance.

3 – Testez et écoutez-vous

Un autre conseil que je peux vous recommander est de tester par vous-même les cycles. En effet, comme nous réagissons différemment aux exercices physiques, vous aurez peut-être à adapter les durées proposées. Par exemple, essayez de mettre en pratique un 1er cycle d'entraînement de 3 semaines : 2 semaines d'entraînement suivi d'une semaine de relâche. Ecoutez votre sensation au fur et à mesure et voyez comment vous vous sentez. Si vous constatez déjà une amélioration de votre forme après le 1er cycle alors poursuivez ainsi. Sinon, si vous vous sentez fatigué, alors changez les durées ou le contenu de vos cycles.

4 – Notez et relisez-vous

Notre mémoire a une limite alors que l'écrit reste. Ainsi, j'ai pris l'habitude de prendre des notes tous les jours sur mes sensations. Je constate que c'est une pratique efficace pour déterminer ce qui fonctionne comme exercice et ce qui ne fonctionne pas.

Ainsi, je vous conseille de noter vos sensations juste après votre entraînement et votre compétition. Vous pouvez alors vous référer à vos notes pour savoir si un exercice a été efficace, trop simple, trop dur, etc.

Par exemple, après votre prochaine sortie, notez comment vous vous sentez : fatigué ou en forme. Précisez également comment vous avez trouvé votre sortie : trop facile, adaptée ou trop difficile. Vous pourrez alors vous y référer plus tard pour adapter vos prochaines séances.

5 – Mangez et buvez suffisamment

Mangez

Mangez à hauteur de ce que vous dépensez comme énergie. Cela peut paraître trivial mais c'est important de manger suffisamment car la nourriture est votre carburant. Par exemple, lorsque j'étais dans ma préparation du marathon, il y a des semaines où je courais 50km. Ainsi, il fallait que je me nourrisse en conséquence pour avoir suffisamment d'énergie.

Bien sûr, il faut manger sainement car cela permet d'apporter un carburant de bonne qualité. Par exemple, je privilégie les aliments bio et complets. Pour vous aider à choisir des aliments et des

produits de qualité, je vous recommande d'utiliser l'application [Yuka](#). Elle vous donnera une note sur 100 de la qualité du produit et vous précisera si le produit est plutôt : excellent ou mauvais pour votre santé. Cela vous aidera à mieux choisir vos produits. De plus, cela peut aussi s'avérer utile lorsque vous hésitez entre 2 produits dans un rayon pour choisir le plus sain

Buvez

Boire est également très important. Je parle de l'eau bien sûr

Ayez en tête de boire au moins 2 litres d'eau chaque jour et davantage si vous faites du sport (environ 0,6L/h de sport).

>> [Cliquez ici pour découvrir plusieurs astuces pour boire suffisamment](#)

Pour identifier précisément ce que vous avez dépensé comme énergie et comme quantité d'eau suite à un effort, je vous recommande d'utiliser :

- Une application de running de type [Runtastic](#) ;
- Une montre connectée de type [Garmin Forerunner 735XT](#).

En effet, vous pourrez alors trouver des informations précises sur vos dépenses énergétiques.

Cela vous donnera de bonnes indications pour déterminer quelle quantité manger et quelle quantité boire.

6 – Dormez régulièrement

Parfois, on veut tellement en faire qu'on néglige de dormir. Or, le sommeil est essentiel. Toutefois, nous n'avons pas tous besoin de la

même quantité de sommeil. Par exemple, en ce qui me concerne, je dors en moyenne 7h par nuit (de 22H à 5h). Toutefois, ce n'est pas forcément adapté à tout le monde. Certaines personnes vont avoir besoin de dormir plus et d'autres moins. L'âge va jouer mais il y a également d'autres facteurs. Il s'agit à nouveau de tester pour voir la durée qui vous convient le mieux. Mais je pense que vous devez avoir votre petite idée depuis le temps que vous pratiquez cette activité

Dormez régulièrement

Le 1er conseil à ce niveau est donc d'être régulier. Trouvez une durée qui vous convient et respectez-la le plus souvent possible. Ainsi, évitez de dormir davantage le weekend par exemple car cela va décaler votre rythme. A nouveau, la régularité va jouer un rôle clé.

Dormez davantage avant une compétition

Le 2ème conseil est de dormir davantage les semaines qui précèdent votre compétition. En effet, j'ai lu [une étude intéressante sur le sujet](#). Celle-ci a été menée sur des joueurs de basket. Elle a montré une amélioration de leur précision sur les tirs à 3 points (de 9%) et une amélioration sur leurs accélérations (de 4%) pour ceux qui dormaient davantage les semaines avant leur compétition. Ces améliorations ont été constatées après 5 semaines à dormir 10h par nuit à la place de la durée moyenne classique.

Bien sûr, c'est à vous de voir si vous êtes prêt, et si vous avez le temps nécessaire, pour dormir davantage pour améliorer vos performances. Mais la question peut se poser. En effet, plutôt que de vouloir vous entraîner davantage, le fait de privilégier quelques

heures de sommeil en plus peut s'avérer aussi très efficace pour vous aider à atteindre le top de votre forme.

7 – Trouvez un équilibre

Enfin, trouvez un équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle. Ce que je veux dire par là c'est que, si votre semaine de travail a déjà bien été chargée, n'oubliez pas de prendre du temps pour vous reposer et pour souffler. Autrement dit, il n'est peut-être pas judicieux de faire une semaine avec 4 entraînements intensifs si votre semaine de travail est déjà très prenante. Faire de l'exercice va effectivement vous permettre de vous changer les idées, d'évacuer votre stress et de vous redonner de l'énergie mais un équilibre est à trouver

>> [Cliquez ici pour découvrir les bienfaits cachés de la course à pied.](#)

6 conseils pour être au top de sa forme mentale

Désormais, je vais vous donner 6 conseils pour être au top de votre forme mentale.

Ces conseils vous pourrez les appliquer au quotidien et sachez qu'ils se sont avérés efficaces pour me permettre d'atteindre mon pic de forme mentale lors de mes précédents objectifs.

1 – La méditation

La méditation pourra vous apporter beaucoup de bienfaits. Elle diminuera votre stress, augmentera votre concentration et améliorera votre confiance en vous. Je vous recommande de méditer au moins une fois par jour quelques minutes. Vous serez surpris du résultat.

Au passage, méditer régulièrement va même permettre de jouer un rôle sur votre VO2Max. En effet, j'ai lu une étude intéressante qui a montré que la pratique régulière de la méditation permettait d'améliorer son VO2Max. Ceci s'explique par le fait que lorsque l'on médite les battements du cœur ralentissent, la respiration est plus lente qu'habituellement et les muscles sont plus détendus. Concrètement, la consommation d'oxygène diminue d'environ 20% pendant la phase de méditation. Il en résulte qu'avec le temps les cellules de notre corps vont avoir besoin de moins d'oxygène pour fonctionner.

>> [Cliquez ici pour découvrir d'autres bienfaits de la méditation et recevoir gratuitement votre guide.](#)

Si vous voulez vous y mettre tranquillement, je vous recommande les deux applications suivantes qui proposent des cours guidés pour débiter la méditation :

- [Petit bambou](#) (en français) ;
- [Headspace](#) (en anglais).

2 – La visualisation

Si vous avez un objectif en tête, il va falloir le visualiser. L'idéal est de pouvoir avoir une image concrète à visualiser. Par exemple, trouvez une ou plusieurs photos du parcours que vous allez faire. Visualisez quelques instants cette photo puis fermez les yeux. Imaginez-vous à l'endroit que vous venez de regarder. Visualisez-vous en pleine forme et essayez de vous imaginer la ligne d'arrivée avec le chrono qui indique le temps précis que vous voulez faire. Ceci vous permettra d'avoir en tête une vision claire de la cible à atteindre afin de réduire l'inconnu qui vous fait peur. Cela vous aidera à avoir davantage de confiance en vous et de générer des sentiments positifs. Je vous conseille d'essayer de faire cet exercice de visualisation, une à deux minutes, une fois chaque jour.

3 – Auto-persuasion

Vous avez un objectif en tête mais êtes-vous sûr de pouvoir l'atteindre ? Une technique qui fonctionne bien est de vous en persuader. Autrement dit, il faut vous convaincre qu'il est à votre portée. Comment faut-il procéder ? Répétez-vous tous les jours, au moins une fois par jour, que vous êtes capable d'atteindre cet objectif.

Par exemple, vous pouvez dire avec conviction et à haute voix cette phrase :

JE VEUX ET JE PEUX COURIR 10KM EN MOINS DE 44 MINUTES !

Remplacez simplement les éléments de distance et de temps par les vôtres et votre phrase d'auto-persuasion est prête. A nouveau, testez par vous même.

4 – Attitude positive

Ayez autant que possible une attitude positive. Supprimer les pensées négatives et concentrez-vous sur le positif. Cela permettra de lever les doutes et d'augmenter votre confiance en vous dans la réussite de votre objectif. De plus, vous observerez que plus vous serez positif plus votre entourage le sera aussi. En effet, parler de choses positives permet de créer un cercle vertueux.

5 – Discipline mentale

Exercez votre discipline mentale. Autrement dit, il s'agit d'apprendre à dire non aux tentations pour mieux tenir vos objectifs.

Si vous arrivez à dire “non” aujourd’hui à une tentation alors vous arriverez à dire “non” deux-fois demain.

En exerçant petit à petit votre discipline, vous verrez, sur le long terme, que vous serez moins influençable.

Un exercice que je trouve particulièrement efficace pour cela c'est de placer volontairement dans votre champ de vision un élément qui vous donne envie.

Par exemple, cela peut être un bonbon ou un morceau de chocolat. Personnellement, j'ai fait le test, à plusieurs reprises, avec un "Ferrero Rocher" car j'adore ça !

Si au bout de 30 jours vous n'avez pas mangé ce que vous aviez volontairement placé dans votre champ de vision alors vous aurez grandement renforcé votre discipline mentale. Commencez avec 7 jours cela sera déjà très bien pour démarrer.

Ok Julien mais c'est quoi le lien entre ne pas manger un bonbon et mes entraînements ?

Ayez en tête que cela renforcera votre détermination et votre self-contrôle. Ainsi, il vous sera plus facile de vous tenir à vos objectifs et de dire "oui" à quelque chose parce que vous le voulez vraiment plutôt que parce que l'on vous le propose.

Au final, vous verrez que cela vous aidera à être davantage régulier dans vos entraînements et même dans d'autres domaines. Comme la [régularité est essentielle pour progresser](#) alors exercer sa discipline mentale est important.

6 – Repos mental

Votre mental aussi a besoin de se reposer. A l'image d'alterner exercice et repos physique, le repos mental est important. C'est comme un muscle, vous ne pouvez pas tout le temps l'entraîner, il lui faut aussi du repos.

Ainsi, la semaine qui précède votre compétition, n'allez pas chercher trop loin. Ne vous fatiguez pas trop tôt. Ainsi, limiter le stress et le surmenage. Faîtes des activités qui vous détendent. Cela vous permettra d'avoir davantage de force mentale le jour J de votre compétition.

Synthèse du pic de forme

Je vous ai partagé ma vision des choses sur le pic de forme.

Nous avons vu que c'était un sujet complexe. En effet, nous avons constaté qu'il n'existait pas de formule magique pour atteindre son pic de forme. De plus, atteindre cette période, pendant laquelle vous êtes au maximum de vos capacités avec un niveau de fatigue au plus bas, n'est pas le but de tout le monde. Mais comprendre comment atteindre son pic de forme est utile lorsque l'on cherche à atteindre un objectif précis pour le placer au moment approprié dans son agenda.

Par ailleurs, il y a clairement des actions concrètes à mettre en oeuvre pour maximiser vos chances de l'atteindre au bon moment. Une fois que vous vous connaîtrez suffisamment vous pourrez maximiser davantage les principes de **surcompensation** et **d'hypercompensation**.

De plus, entraîner son physique et son mental sont complémentaires. Ces deux éléments sont essentiels pour arriver au top de votre forme le jour où vous vous êtes fixé un objectif précis.

**ET VOUS, CHERCHEZ-VOUS À ATTEINDRE VOTRE PIC DE FORME ?
AVEZ-VOUS DÉJÀ ATTEINT VOTRE PIC DE FORME ?**

Partagez vos commentaires sur mon blog, ça m'intéresse ;-)

L'alimentation santé du sportif : une clé pour être au top !



La vision de **Marine DODET** / [La santé en clair](#)

On vous le répète assez souvent, à longueur de pubs en fait, ce fameux "manger bouger". Il faut bien manger (mais qu'est-ce que veut dire "bien manger" ?) pour être en bonne santé.

De même, faire du sport participe à une bonne hygiène de vie et donc à une meilleure santé. Cependant, côté sport, on pense moins souvent à la réciproque : **pour être performant en sport, il est nécessaire d'être en bonne santé**. Cela paraît logique ainsi, mais combien de sportifs pensent à optimiser leur santé pour être au top

pour courir ? ou marcher, sauter, nager... c'est selon, mais c'est pareil !

Et quel est l'un des meilleurs angles d'attaque pour optimiser sa santé ? Évidemment l'alimentation. Ce que vous décidez de mettre dans votre assiette. Et autant vous le dire tout de suite, on est bien loin des pasta party d'avant course... surtout si vous voulez éviter l'inconfort digestif très fréquent chez les athlètes...

Pas de performance sans bonne santé !

Vous pouvez mettre le meilleur carburant dans le réservoir de votre voiture, choisir le plus optimisé pour son moteur, et pourtant, vous n'irez pas bien loin si les pneus sont usés, les batteries vides et la courroie prête à lâcher... Autrement dit, vous pourrez avaler toutes les barres énergétiques et boire toutes les boissons de l'effort que vous voulez, les résultats ne seront pas au rendez-vous si vous ne prenez pas conscience de **l'importance de votre alimentation au quotidien...**

Bien sûr, la composition du repas d'avant course est primordiale, le choix des boissons de l'effort et de récupération aussi. Mais **si vous voulez "performer" à long terme, il devient indispensable de se poser la question de ce que vous mangez tous les jours.** De ce

que vous apportez à vos milliards de cellules, pour qu'elles "fonctionnent" de manière optimale. Car tout l'enjeu est là !

Au cœur de la performance : vos cellules

Que signifie être performant ?

Être performant, c'est avoir la capacité de retrouver un état d'équilibre optimisé, amélioré, après une période de déséquilibre. Autrement dit, l'entraînement sportif, comme tout stress ponctuel, crée un désordre interne, une perte d'homéostasie ou d'équilibre interne, qui oblige l'organisme à s'adapter, à réguler son fonctionnement. **Le retour à l'homéostasie, à l'équilibre post-entraînement, s'accompagne alors d'une optimisation du fonctionnement de votre organisme.** Il sera ensuite capable de réagir mieux, plus vite et de manière plus efficace lors de l'entraînement suivant : petit à petit, vous progressez, de même que vos performances...

Or qui dans l'organisme "travaille" lors de ces cycles déséquilibre/retour à l'équilibre ? La cellule !

Ce sont vos cellules qui permettent à votre corps de se mouvoir, de courir, de sauter, de nager... et de penser, lire, parler aussi. Ce sont

les milliards de cellules qui vous composent qui vous permettent d'agir. Et **ce sont toutes ces cellules**, qu'elles soient musculaires, nerveuses, sanguines..., **qui s'adaptent en permanence et répondent avec précision au déséquilibre de l'entraînement sportif.** Bref, ce sont vos cellules, qui moyennant quelques conditions, **vous permettent d'être performant.**

Et vos cellules, pour agir de manière optimale, ont des besoins. Ces besoins, ce sont les **macronutriments** et les **micronutriments**.

La nutrition de vos cellules

Des macronutriments...

Les **macronutriments**, en général, vous les connaissez bien : il s'agit des fameux **glucides, lipides et protéines**.

Par exemple, nombre de sportifs cherchent à optimiser leur **réserve de glycogène** (forme de stockage du glucose). En effet, **un apport régulier de glucose est nécessaire au bon fonctionnement des muscles** et donc à la pratique sportive... d'où, souvent, une consommation abondante de glucides (produits céréaliers et pommes de terre en tête). Les protéines font aussi l'objet de beaucoup d'attention, puisque **le muscle est constitué anatomiquement de protéines**. Ce n'est donc pas pour rien que les boissons de récupération sont enrichies en acides aminés branchés (des briques importantes des protéines musculaires) et que les

recommandations générales insistent sur la prise de protéines lors du repas post-entraînement.

Quant aux lipides, ils sont très souvent diabolisés par les sportifs. Et ce d'autant plus lorsqu'ils cherchent à s'assécher, autrement dit lorsqu'ils souhaitent perdre de la masse grasse. Car c'est bien connu, les lipides que l'on consomme se stocke immédiatement dans le tissu adipeux... Enfin, c'est la confusion faite très souvent !

... aux micronutriments

Mais nos cellules ont besoin de bien plus que des glucides, des protéines et des lipides pour leur fonctionnement. Elles ont en particulier **besoin de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments**, autant d'éléments que l'on regroupe sous le terme de **micronutriments**.

Ces micronutriments sont indispensables à la bonne utilisation des macronutriments, et globalement à l'ensemble des réactions cellulaires. Ils jouent également un rôle important dans les mécanismes digestifs et l'assimilation des nutriments, la régulation des échanges cellulaires ou l'hydratation des cellules.

Certains micronutriments, comme la vitamine E ou le sélénium, jouent en outre un **rôle antioxydant fondamental**. Ils protègent ainsi l'ensemble des cellules et donc l'ensemble de notre corps contre les dangers du stress oxydant. Or, l'activité physique, comme tout stress, crée du stress oxydant, lui-même à l'origine [d'inflammation chronique](#). **Optimiser les apports en**

micronutriments est donc primordial si l'on souhaite garder un corps en bonne santé, et donc performant !

Vers quelle alimentation santé pour le sportif ?

Le sportif étant d'abord un humain (!), ne soyez pas étonné de retrouver ici des conseils alimentaires communs à tout un chacun. A ce titre, je vous conseille de vous référer à mon article "[Alimentation santé : mon top 10 des principes de base](#)".

Je reprends cependant ici les grandes lignes qui concernent particulièrement les sportifs et qu'il est bon d'avoir en tête lorsque l'on compose ses menus.

L'objectif principal est **d'apporter un maximum de nutriments nécessaires à nos cellules**. Il s'agit donc de privilégier largement les aliments possédant une **densité nutritionnelle élevée**, c'est-à-dire qui apportent un grand nombre de nutriments par kilocalorie. Dès lors, **exit les produits industriels et raffinés** dont les process appauvrissent considérablement la teneur en vitamines et minéraux des aliments. De même, les études qui montrent la teneur plus élevée en nutriments des aliments bio sont aujourd'hui de plus en plus nombreuses, à condition que ces aliments soient bruts, non transformés également. **Les produits industriels, bio ou non, sont**

donc à éviter. Ce qui revient à dire : **cuisinez ! des produits bruts, et de saison !**

Qualité et quantité de glucides

Ce sont les glucides qui vont apporter le glucose qui sera lui-même stocké sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. L'apport de glucides est donc une nécessité pour le sportif (je ne parlerai pas ici du régime cétogène ou du régime "low carb" pour le sportif, qui mériteraient un article à eux seuls !). Encore faut-il les choisir correctement et en consommer en quantité adaptée...

Indice glycémique

Plutôt que d'utiliser les notions de "sucres simples" ou "rapides" et de "sucres complexes" ou "lents" dont on sait aujourd'hui qu'elles sont **erronées**, on préfère utiliser celle **d'indice glycémique (IG)**.

Cet indice qui **mesure la vitesse avec laquelle une quantité précise d'un aliment glucidique fait monter la glycémie** (le taux de glucose dans le sang) après son ingestion doit en effet vous servir de base dans le choix des glucides que vous mettez dans votre assiette.

En effet, si vous consommez régulièrement des aliments à IG élevé, vous incitez votre pancréas à produire beaucoup d'insuline. Or, lorsque les cellules du corps baignent dans un environnement riche en insuline, et ce de manière chronique, elles finissent par s'y

habituer et deviennent **résistantes à l'insuline**. Les cellules ne répondent donc plus de manière aussi importante et rapide au "message insuline", ce qui oblige le pancréas à en produire davantage (à crier plus fort pour se faire entendre), mais sans résultat à la longue. Ce mécanisme, s'il devient chronique, mène vous l'aurez compris au diabète de type II... et à son cortège de problématiques invalidantes (cécité et amputation des membres notamment !).

Au quotidien, il est donc **très important de choisir préférentiellement des aliments qui élèvent peu la glycémie (IG faible à modéré)**. Ce qui revient à dire de privilégier les légumes et les fruits d'abord, et les légumineuses ensuite. Et c'est tant mieux, car c'est également dans les légumes et les fruits que l'on trouve le plus de micronutriments ! Les légumineuses quant à elles sont en plus de bonnes pourvoyeuses de fibres indispensables à la qualité de votre microbiote.

[>> Cliquer ici pour accéder au tableau](#)

Charge glycémique

La charge glycémique prend en compte la quantité de glucides de l'aliment, et donc celle de votre assiette. Par exemple, la pastèque a un IG élevé (75) mais sa teneur en glucides est faible (5 à 6 % environ). La consommation d'une part raisonnable de pastèque n'aura donc que peu d'impact sur la glycémie. Il en est de même du melon ou des courges.

De nombreux facteurs permettent de moduler la charge glycémique d'un repas : association entre les aliments (et notamment la présence

de graisses et de fibres), intensité et mode de cuisson, variété de l'aliment, degré de maturation pour les fruits...

Si vous voulez manger sereinement, privilégiez donc les légumes. Si vous consommez également des produits céréaliers, privilégiez une cuisson al dente, modérez-en les quantités, et accompagnez les systématiquement de légumes et d'une cuillère d'une bonne huile végétale de qualité !

De plus, une alimentation à IG bas évite les fringales et les coups de barre 2h après les repas. L'organisme s'habitue aussi progressivement à puiser dans ses réserves de lipides pour les utiliser comme carburant, limitant ainsi les risques d'hypoglycémie et améliorant l'endurance.

Qualité et quantité des protéines

Il est assez rare d'être carencé en protéines dans nos pays occidentaux. Ce serait même l'inverse...

Les protéines sont bien sûr indispensables au fonctionnement de toutes nos cellules, y compris musculaires. C'est pourquoi nombres de sportifs (et entraîneurs !) insistent sur leur consommation. Mais il y a protéines et protéines...

Protéines complètes ?

On aime dire que les protéines animales sont complètes, alors que les protéines végétales sont incomplètes. Ce n'est pas aussi simple (comme toujours !).

On entend par **protéine complète** le fait d'apporter l'ensemble des acides aminés essentiels. Les acides aminés essentiels, au nombre de 8, sont ceux que notre corps ne sait pas fabriquer et que l'alimentation doit donc apporter. Il est vrai de dire que les protéines animales (viandes, produits laitiers, poissons et œufs) apportent les 8 acides aminés en quantité suffisante. Les végétaux apportent aussi les 8 acides aminés essentiels, mais en quantité différente. Ainsi, globalement, les céréales apportent un peu moins de lysine, tandis que les légumineuses apportent un peu moins de méthionine, **d'où les combinaisons classiques céréales/légumineuses**. Sachez cependant que l'équilibre peut se faire **sur la journée** et qu'il n'est pas indispensable de les associer au même repas, d'autant plus si vous n'êtes pas végétalien par ailleurs. De plus, **le soja, le quinoa et le sarrasin sont des végétaux qui apportent tous les acides aminés essentiels en quantité suffisante**.

Alors certes, la **viande** apporte tous les acides aminés dont les muscles ont besoin, mais elle est aussi pourvoyeuse de **molécules largement pro-inflammatoires** (fer, acide arachidonique et leucine notamment). Sa consommation quotidienne (et abusive) est aujourd'hui reconnue comme participant à nombre de **pathologies occidentales** dont le surpoids, le diabète, certains cancers ou les maladies cardiovasculaires.

Quels besoins ?

Les besoins en protéines chez les adultes sont de 0.83 g/kg/j. Pour les sportifs d'endurance (5 séances par semaine), les besoins sont estimés à environ 1 g/kg/j. Or, sachez que les apports protéiques réels avoisinent en réalité les 1.47 g/kg/j !

Donc **non, vous ne risquez pas de manquer de protéines**. Il n'est pas nécessaire d'augmenter sa consommation d'aliments protéiques (viande en tête) pour gagner en endurance ou augmenter ses performances... Cela serait même contre-productif à long terme, et surtout délétère pour votre santé.

Finalement, oui, les protéines sont essentielles aux muscles. Mais on en consomme déjà largement suffisamment. Préférez les d'origine végétale... et n'en abusez pas.

Enfin, **c'est au petit déjeuner qu'il est intéressant d'en apporter**, pour la tyrosine, l'acide aminé précurseur de la dopamine. La dopamine est la molécule utilisée par nos neurones qui nous donne envie de nous lever, d'accomplir nos tâches... bref, qui nous donne envie de "faire". Consommer 1 ou 2 œufs le matin est donc plutôt une bonne habitude à prendre. Le midi, alternez entre poisson, soja et viande rouge (pour les femmes carencées en fer notamment ou les adolescents en croissance) et misez davantage sur les légumes et les légumineuses le soir.

Et les lipides alors ?

Mangez gras, c'est bon pour la santé ! et les performances sportives !

En particulier, **la lignée des oméga 3, anti-inflammatoire, est largement à privilégier**, alors que [ces acides gras sont globalement largement déficitaires dans la population sportive](#), et notamment chez les sportifs d'endurance.

N'hésitez donc pas à arroser vos salades et plats d'huile de colza et d'huiles de lin, et remisez définitivement au placard les huiles de tournesol (et tous les produits qui en contiennent !), de maïs et de soja.

L'hydratation, essentielle

La déshydratation entraîne une baisse des facultés mentales et sportives.

En effet, les cellules baignent dans un environnement liquidien et sont elles-mêmes remplies de liquide. Ces liquides, en association avec les lipides qui composent la membrane cellulaire, participent aux **échanges inter-cellulaires** et plus généralement aux échanges de la cellule avec son environnement. Ils assurent donc un **support aux molécules de communication** (hormones, cytokines et neurotransmetteurs notamment). La déshydratation, en modifiant la concentration des différents constituants des liquides intercellulaires (et notamment en électrolytes : magnésium, potassium...), perturbe le fonctionnement de la cellule et donc de l'organisme. Et *in fine*, les capacités musculaires... et sportives.

Vous avez donc tout à gagner à **boire régulièrement de l'eau**, et si possible **riche en bicarbonates alcalins**, pour leur effet basifiant. Il est impératif de penser à bien s'hydrater plusieurs heures avant une course ou un entraînement, pendant et bien sûr après. **Il n'existe pas de recommandations génériques fiables concernant les quantités à absorber.** Cela dépend bien sûr des conditions météorologiques, mais aussi et surtout des capacités de sudation de chacun. Dans tous les cas, **n'attendez pas d'avoir soif pour boire**, car vous êtes alors déjà déshydraté.

J'espère que l'ensemble de ces conseils, bien que basiques, vous auront permis de faire le point sur votre alimentation et surtout de **prendre conscience de l'importance de ce que vous mettez dans votre assiette pour vos performances sportives.**

Mais tous ces conseils sont **sans objets si la qualité nutritionnelle des aliments est pauvre** (perturbateurs endocriniens, sols appauvris, aliments carencés, cuisson excessive...) et **si l'état du système digestif ne permet pas une bonne assimilation des nutriments.** Or c'est souvent le cas chez les sportifs d'endurance...

Évidemment, ces conseils sont généraux et nécessitent des **adaptations selon le programme d'entraînement** (type d'épreuve, échéance, charge de travail...) ou la **sensibilité individuelle**, notamment en terme d'inconfort digestif...

Forme physique et mentale : duo de choc



La vision de **Kristine JOUAUX** / [Compréhension santé](#)

Julien m'a gentiment proposé de participer à cet événement, pour que j'y apporte mon éclairage d'un point de vue santé.

J'espère que cet article vous plaira.

Bonne lecture 😊



Comment être au top de sa forme physique et mentale pour courir ?

Forme physique et forme mentale

Dès qu'il s'agit d'une activité sportive, on parle de forme physique. Pas seulement que le sport entretient la forme, mais il faut *aussi* être en forme pour pouvoir pratiquer une activité physique. Être en forme, oui, mais quelle forme ? Je pense qu'il n'y a pas que la **forme physique** qui soit importante pour pratiquer un sport. Je crois que la **forme mentale** a aussi son importance !

Être en forme physiquement

Une activité physique régulière permet de rester en forme physiquement. Cela est utile pour atténuer de nombreux symptômes, comme ceux de la dépression par exemple. On parle d'une activité hebdomadaire moyenne de 3 heures minimum. Idéalement, pour être en forme, un peu de sport au quotidien est très bénéfique pour la santé !

Mais n'ayez crainte, si vous ne pouvez pas "faire du sport" tous les jours... Du moment que vous bougez régulièrement, des mécanismes s'opèrent dans votre organisme pour favoriser l'homéostasie.

Par exemple, au cours d'un exercice avec un peu d'intensité, un mécanisme se met en branle pour favoriser l'équilibre de l'humeur. Je veux parler de la synthèse de **sérotonine** et de **dopamine** (indispensables pour un fonctionnement physique optimal). Les personnes dépressives ont tendance à avoir un niveau de sérotonine et de dopamine inférieur à la moyenne.



Pratiquer un exercice avec un peu d'intensité favorise l'équilibre de l'humeur du fait de la synthèse de sérotonine et de dopamine (indispensables pour un fonctionnement physique optimal)

Ce que les études nous apprennent

Plusieurs études* montrent que **l'activité physique influence notre mental**. Voici quelques exemples de ce que cette activité nous apporte :

- améliore le bien-être psychologique,
- favorise la gestion du stress et de l'activité mentale (comme la prise de décision, ou la mémoire à court terme),
- réduit l'anxiété,
- favorise de bons rythmes de sommeil...

Des essais cliniques* ont prouvé que l'exercice physique pouvait faire partie de certains traitements. Comme réduire la dépression ou le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

Effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale

La santé mentale est partie intégrante de l'état de santé général de l'individu. Elle est donc bien évidemment essentielle à notre

survie. Une santé mentale déficiente peut empêcher une personne de fonctionner normalement et d'interagir avec autrui. Donc le fait de savoir que la pratique régulière d'une activité physique a des effets positifs sur la santé mentale est quand même une bonne **motivation**, non ?



Le fait de savoir que la pratique régulière d'une activité physique a des effets positifs sur la santé mentale est quand même une bonne motivation, non ?

Les bienfaits

Ils sont indéniables, même s'ils sont moins évoqués que les bienfaits sur la santé physique. Et plus cet exercice physique est fait de bon cœur, plus grands seront les bénéfices sur le bien-être

psychologique ! L'important est donc de choisir des activités qui correspondent à nos goûts...

Donc pour l'exemple de la course à pied, c'est lorsqu'on aime ça que les résultats seront les meilleurs ! D'ailleurs c'est comme une "drogue". Comme souvent dans le sport : **plus on en fait, plus on aime ça ; et plus on aime et plus on pratique ! Un cercle vertueux en quelque sorte...!** D'où l'importance du choix de la ou les activités. Qu'elles soient en harmonie avec nos envies (qui peuvent varier dans le temps). 😊

Pourquoi ? Comment ?

Et bien, parce que **l'exercice physique agit sur nos systèmes nerveux et endocrinien**. Ces systèmes sont intimement liés à notre santé mentale. D'ailleurs **l'effet apaisant de l'effort sera ressenti avec plus d'intensité chez ceux qui sont stressés ou anxieux**.

((Pareils pour ceux (comme moi !) qui sont plutôt sédentaires... 😊
C'est peut-être mon côté optimiste, j'arrive même à trouver un avantage à ne pas être sportive 😊 !))

Perso, j'ai déjà remarqué ça : après un moment d'activité intense, l'effet apaisant se double d'une **sensation euphorisante**. (J'ai souvent du mal à m'y mettre mais je ne le regrette jamais !)



J'ai souvent du mal à m'y mettre mais je ne le regrette jamais !

Cette sensation provient en grande partie de la **sécrétion d'endorphines**, aussi appelées **hormones du plaisir**. Les endorphines ont une action euphorisante, relaxante et analgésique. C'est pour cela que ça me fait penser à une drogue... **Plus l'exercice est soutenu et dure longtemps, plus grande sera la quantité d'endorphines libérées**. Je pense que les sportifs se reconnaîtront dans ça ! C'est dingue, pendant un exercice physique, le cerveau peut produire beaucoup plus d'endorphines qu'au repos.

Si vous avez déjà ressenti ça, dites-le moi en commentaire en-dessous !

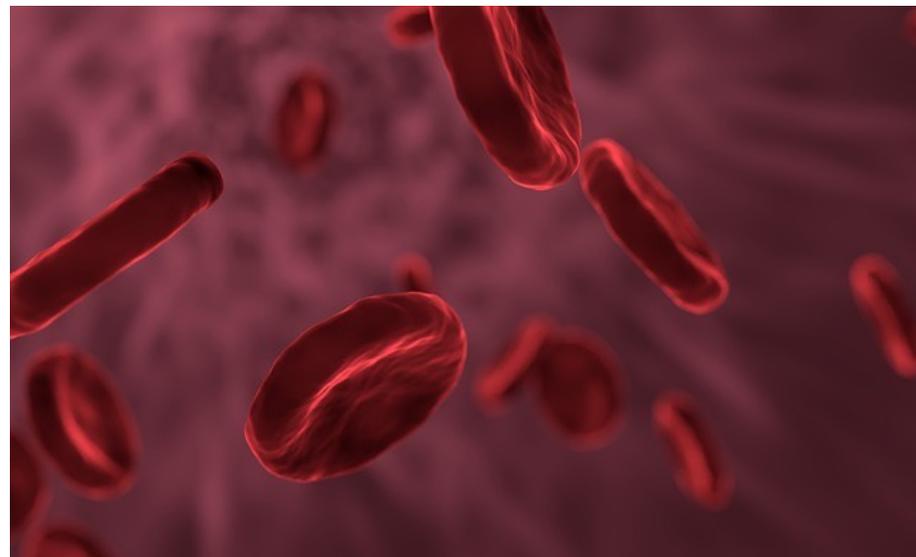
Bien dans sa peau...

Déjà physiquement, le simple fait de sentir ses muscles, et de se sentir plus souple et plein d'énergie... tout ça, ça aide à **se sentir mieux dans sa peau**. Ainsi, la pratique régulière d'une activité physique permet d'avoir une bonne image de soi sur le plan physique ! Cela développe notre force, et aussi notre apparence (par exemple avec la perte de poids).

Lorsqu'on fait du sport, en général on dort mieux. Encore le cercle vertueux : si je dors mieux, j'améliore ma santé mentale.

ex : je cours ==>> je suis fatiguée ==>> je dors mieux ==>> je me sens mieux (dans ma tête) ==>> je maigris (ou je sculpte mon corps) ==>> je m'aime plus ==>> c'est bon pour le moral ! ==>> je continue à courir puisque j'en retire du plaisir... 🧐

Faire de l'exercice provoque des **réactions physiques et biochimiques dans l'organisme**, et c'est ce qui a un effet positif sur l'estime de soi (c'est-à-dire qu'on a une meilleure perception de nous-mêmes)...



Faire de l'exercice provoque des réactions physiques et biochimiques dans l'organisme, et c'est ce qui a un effet positif sur l'estime de soi.

Selon plusieurs études* (voir sources), il y a une relation inverse entre activité physique et la survenue de syndrome dépressif. A raison d'au moins 3h/semaine, une activité physique régulière réduit les symptômes de la dépression, mais pas que. L'angoisse diminue également et on acquiert une meilleure confiance en soi.

Bien sûr, pour bénéficier de tous ces bienfaits, il faut pratiquer plusieurs heures... Si vous vous contentez d'une activité réduite, ponctuelle ou peu intense, que néni... Ça se mérite ! Mais avec un peu d'assiduité, on comprend que certains deviennent accros...

Être au top de sa forme physique et mentale

La persévérance

Pour maintenir la persévérance, chacun sa technique ! Les uns préféreront être encadré (salle de gym...). Les autres pourront se trouver avec un(e) collègue et se fixer des RDV... Ou bien se fixer un objectif, ou vouloir relever des défis.

L'alimentation

Ne négligeons pas ce point qui pour moi est essentiel. L'alimentation participe d'une bonne santé en général. Elle aura une incidence sur le physique, donc sur le mental ! Évidemment, il ne viendrait à l'idée de personne (j'espère !) d'aller courir un marathon sur un gros repas.

Mieux vaut des repas légers, des sucres lents, et une bonne hygiène de vie en général !

Pensez à bien vous **hydrater** aussi (pendant l'effort, et après) surtout si vous transpirez beaucoup.



Pensez à bien vous hydrater aussi (pendant l'effort, et après) surtout si vous transpirez beaucoup.

Quelques fruits secs au fond de la poche, si vous devez fournir un effort sur la durée (type marathon).

Et mieux vaut "pas de nourriture" que trop ! Les adeptes du **jeûne intermittent** recommandent même de pratiquer une activité physique à jeun ! C'est mieux pour les performances... (1)

La respiration

Pendant toute activité physique (et encore plus pendant la course à pied), la respiration est déterminante. Ça paraît évident, pourtant

tout le monde ne sait pas bien respirer. Profondément. Et en conscience ! Inspirer - expirer...

Prêter attention à sa respiration favorise la concentration. Si vous courez, ça me semble un moment idéal pour pratiquer de la **méditation**. Parce que respiration et méditation vont bien ensemble ! Pour en savoir plus sur les vertus thérapeutiques de la méditation, vous pouvez [relire cet article](#). Vous comprendrez combien la respiration peut aussi nous aider pour être au top !

Conclusion

Lorsqu'on est au mieux de sa forme physique (et mentale, donc) pour courir, grâce à tous ces éléments, on peut pratiquer n'importe quelle activité physique, me semble-t-il.

Le choix de l'activité se fera par rapport à notre humeur, à nos goûts ou selon la saison.

Je ne suis pas (je n'ai jamais été !) une grande sportive, certes. Mais je sais ressentir les bienfaits d'une activité sportive. C'est pourquoi, j'encourage chacun d'entre nous à faire de l'exercice physique. (((Je m'encourage à moi-même...!!! 😊))) Mais plus parce que je sais que c'est bon pour moi, plutôt que par goût...

Et moi qui m'intéresse autant à la santé, vraiment, je ne peux pas ne pas faire (et recommander de faire) un peu de sport !

Voilà, je vous ai partagé mon point de vue...

Si vous souhaitez en savoir davantage sur le choix de ce thème, vous pouvez retrouver [ici](#) le contexte détaillé de cet événement.

Merci à Julien d'avoir organisé ce "carnaval" d'articles ! N'hésitez pas à mettre votre commentaire ci-dessous si vous avez apprécié !

Sources :

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre.html>
- http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_f.pdf
- <http://www.cflri.ca/fr/document/95-07-le-stress-lanxi%C3%A9t%C3%A9-et-lactivit%C3%A9-physique>
- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/alimentation-saine-et-equilibree/>
- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/>
- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique/>
- <https://www.running-addict.fr/conseil-running/pic-de-forme-course-a-pied/>
- <https://www.running-addict.fr/conseil-running/comment-gerer-l-avant-course/>
- <http://www.jogging-international.net/entrainement/article/16460-bien-dans-sa-tete-bien-dans-son-corps>
- <http://www.maformationcjd.fr/poitou-charentes/catalogue-des-formations/au-top-de-sa-forme-preparation-physique-emotionnelle-mentale-de-l-entrepreneur-a-poitiers/311>
- <http://www.silvertimes.ca/fr/accueil/sante-mentale/votre-forme-mentale>
- <https://www.jechangemylife.com/un-mental-de-champion/>
- <https://www.notretemps.com/sante/medecine-douce/bien-veillir-12-conseils-bien-veillir-doper-moral-mental,i94163>
- <http://eukilibre.com/sante-mentale/>
- <https://www.kinesiologue.com/les-bienfaits-de-l-exercice-sur-la-sante-mentale>
- (1) <https://fr.sott.net/article/29816-Une-condition-physique-et-mentale-optimale-avec-l-entrainement-fractionne-et-le-jeune-intermittent>
- <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040248ar/>
- <http://www.silvertimes.ca/fr/accueil/sante-mentale/votre-forme-mentale>
- <https://www.notretemps.com/sante/medecine-douce/bien-veillir-12-conseils-bien-veillir-doper-moral-mental,i94163>

La philosophie Slow et le Sport



La vision de **Louis BAUMSTARK** / [Slow World](#)

Il y a quelques semaines, j'ai participé à un carnaval d'articles sur [l'avenir de la méditation](#). Le sujet que je développe sur [Slow World](#) a énormément plu à Julien, un blogueur sur la **course à pied**. Il m'a demandé mon point de vue **Slow** sur le **sport**. Je profite donc de cet événement pour vous rédiger un article sur la **préparation sportive** pour **être au top** grâce à la **Slow Life** !

Je vais partager avec vous mon expérience sportive et tenter de répondre à la question :

En quoi la Slow Life peut être d'une aide remarquable pour sa préparation sportive ?

Bonne lecture



Le sport démarre par une alimentation saine

Je ne vais pas vous faire une Nième citation du « *on est ce que l'on mange* » (ah bah si en fait !) mais - en toute logique - la façon dont vous **alimenterez votre corps** jouera énormément sur **votre condition physique**.

Là où la philosophie Slow entre en jeu, c'est qu'en **prenant le temps** de vous alimenter avec des **produits de qualité** et en arrêtant de consommer des **aliments inutiles (comme le soda)**, votre **corps** sera en **meilleure forme**.

Lorsque je parle de « qualité », il est évident que je parle de **produits bios** et le moins transformé possible. Au quotidien, il est préférable de favoriser des aliments qui ont mûri et qui disposent de **toutes leurs propriétés nutritives**.

Je vous laisse vous rapprocher d'un professionnel pour vous conseiller une alimentation adaptée. Mais dans tous les cas, mon **conseil Slow** sera valable : **des produits de qualité et virez au maximum les produits industriels et inutiles**.

Prenez également le temps de trouver les aliments qui vous correspondent le mieux. Soyez à **l'écoute de votre corps** !

Dormir au moins 8h par nuit

Et ce chiffre, je ne le sors pas d'un chapeau ! Vous pouvez le trouver dans cette [étude américaine](#) réalisée sur des athlètes ados. Les athlètes dormant moins de 8h par nuit ont 1,7 fois plus de chance de se blesser comparé à ceux dormant plus de 8h.

Outre le **risque de blessures**, le fait de bien se **reposer** permet surtout d'avoir un **maximum d'énergie** à dépenser lors de l'**effort physique**.

C'est pour cette raison, qu'il est important de prendre le temps de bien organiser son agenda et prévoir des plages de sommeil d'au moins 8h. Épurez votre quotidien et ralentissez le rythme de vos journées afin de ne pas être exténué chaque soir.

Dans votre préparation sportive, il est donc intéressant de prévoir une gestion de votre emploi du temps.

Faire moins mais mieux

Toute la philosophie **Slow** tourne autour de cette idée : **faire moins mais mieux**.

Autrement dit, **trouvez votre rythme** et **soyez souple dans votre préparation**. Si un jour vous n'avez pas la motivation, pas le courage, ou simplement pas envie ; alors écoutez-vous ! Le tout, c'est d'avoir quand même envie de vous y mettre de temps en temps

Lorsque l'on se prépare pour un événement sportif, c'est clair, il faut avoir une certaine **rigueur** et **assiduité**. Maintenant, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et « forcer la chose » au point de se blesser. Ça ne vous servirait à rien. Pour vous partager mon expérience, la préparation de mon premier Dan en Aïkido (Français et International) s'est fait sur une année entière. J'ai été rigoureux, régulier mais il m'est arrivé une fois ou 2 où « je ne le sentais pas ». J'ai préféré rester en *off* pour éviter de me blesser. Cela ne m'a pas empêché de réussir mes 2 examens !

A mon sens, c'est tout aussi valable pour la discipline de Julien qu'est la course à pied.

Accepter l'idée d'une progression sur le long terme

Très souvent en **sport**, on parle de **condition physique**... Mais le **mental** joue également un rôle très important. Intégrer la vision **Slow** du **long-terme** permet d'éviter une déception trop rapide lors de vos entraînements.

Accepter l'idée que la **progression** se fera sur le **long terme** et non pas d'un claquement de doigts.

Cela paraît anodin, et pourtant, être honnête avec soi-même lors des préparations et accepter l'idée que le résultat final mettra du temps à arriver, ça peut faire la différence en terme de **motivation**.

J'ai d'ailleurs déjà abordé le sujet dans mon article sur [l'Aïkido, un art martial Slow](#) ! Et pour rester motivé en Aïkido, j'ai dû faire cette analyse et me dire « je ne peux pas être excellent tout de suite ». C'est une pratique qui nécessite des années et des années d'entraînements pour commencer à être bon !

Le Slow au service du Sport

Sans tomber dans l'extrême de vouloir tout « slowifier » ; encore une fois, la **philosophie Slow** est une **aide précieuse** également dans la **préparation** et la **pratique du sport**.

Je ne parle même pas de « **Slow Sport** » dans lequel on pourrait retrouver une discipline comme le légendaire **SuperSlow** (pratique particulière d'haltérophilie). Le Slow Sport pourrait être vraiment une discipline à part entière qui consisterait à être « Slow » de la **préparation** jusqu'à la **récupération**.

Ce que je vous propose ici, c'est plutôt une approche Slow pour vous préparer et être au top quelle que soit la discipline choisie.

Comment être au top de sa forme le jour J ?



La vision d'**Elodie CLUZEAU** / [Recettes de sportif](#)

Bonjour les athlètes, j'espère que vous allez bien et que vous progressez vers votre objectif !

Vous vous êtes fixé un objectif de distance ou de temps sur une compétition et vous voulez vous mettre dans les meilleures conditions pour atteindre votre objectif ? Souvent, en se renseignant sur le sujet, on voit passer des mots comme affûtage ou pic de forme, seulement ce n'est pas évident de savoir comment s'y



prendre pour être prêt physiquement et mentalement. Dans cet article, **je vous partage 3 piliers pour être au top de sa forme !**

J'avais moi aussi organisé un événement similaire mais sur le thème "[Le déclic qui m'a fait changer pour une alimentation plus saine](#)".



Je suis convaincue que le corps humain est une machine très bien conçue.

Nous disposons de capteurs qui renseignent en permanence notre cerveau sur notre niveau d'hydratation, la valeur de notre glycémie, notre état de fatigue... En réaction à ces informations, notre cerveau transfère certaines d'entre elles, quand il estime qu'elles sont pertinentes, jusqu'à notre conscience. Ceci nous permet de prendre conscience que nous avons soif, faim, que nous sommes fatigués ou bien encore que la température extérieure nécessite de se couvrir. Tout cela dans le but de nous pousser à agir pour que notre corps revienne à un état qu'on pourrait qualifier de standard.

1. Ecoutez votre corps !

Vous avez soif ? **Buvez...de l'eau** Si vous avez du mal à ressentir les signaux de soif, ayez toujours à portée de main une bouteille de 1,5 litre et buvez quelques gorgées tout au long de la journée.

Vous êtes fatigués ? **Reposez-vous, ralentissez l'entraînement, couchez-vous tôt ou faites des siestes plutôt que de lutter contre le sommeil devant un film ou sur les réseaux sociaux !** Quand on s'entraîne en vue d'un objectif précis, on peut parfois **tomber dans le sur-entraînement** qui devient totalement contre productif. Les performances à l'entraînement diminuent alors on s'entraîne plus encore pour essayer de progresser. On est alors encore plus fatigué et avec ça le risque de blessure augmente crescendo.

Vous avez faim ? **Mangez les aliments que votre corps vous réclame et selon votre faim.** Votre satiété pointe son nez ? **Arrêtez de manger avant que l'inconfort ou la douleur prennent le dessus.** Votre corps vous réclame certains aliments ? Consommez-les ! A chaque fois que nous mangeons un aliment, notre cerveau procède à une sorte d'analyse de la composition de cet aliment. Il est en quelque sorte capable de savoir en quoi cet aliment est riche et quels bénéfices cette richesse apporte à l'organisme. Ainsi, lorsque nous avons un besoin physiologique précis comme un manque de magnésium ou d'oméga 3 ou de glucides à IG élevé, **notre cerveau est capable de nous pousser à consommer tel ou tel aliment** qu'il sait riche dans le nutriment dont nous avons besoin. Seulement, encore faut-il que nous sachions écouter notre corps et ne pas nous

laisser distraire par toutes les tentations qui sont autour de nous. Parfois on a besoin d'aliments concentrés en énergie (gâteaux, barres de céréales...) et parfois notre corps nous réclame de la légèreté et des vitamines (fruits frais, légumes...). Il n'y a pas d'aliment interdit. Là où ça devient problématique, c'est quand nous ne donnons pas les bons aliments à notre corps (par "bon", je veux dire ceux qui contiennent les nutriments que notre corps nous réclame).



Je vous conseille de consommer aussi souvent que possible des produits bruts ou peu transformés qui ont très souvent une meilleure densité nutritionnelle que les produits transformés. Ainsi avec des quantités de nourriture plus modeste, on obtient malgré tout un apport adapté en nutriments.

- Consommez des fruits et légumes frais, de saison et si possible de circuits courts qui auront une **meilleure teneur en vitamines**.
- Ajoutez de la couleur et de la texture à vos plats avec des graines (tournesol, courge...), des herbes aromatiques (persil, basilic, menthe, thym...), des épices (curcuma, cannelle, gingembre...) qui apportent **minéraux et anti-oxydants si précieux pour réduire les crampes, palier aux pertes d'eau par la transpiration et préserver une bonne immunité**.
- Privilégiez les huiles végétales de lin, de colza, de noix et les petits poissons (maquereaux, sardines) pour leur richesse en oméga 3 (**anti-inflammatoire et source de carburant pendant l'effort**).
- Consommez au quotidien des oléagineux (amandes, noisettes, noix du Brésil, noix de cajou, cacahuètes...) pour leur **richesse en minéraux et en matières grasses de qualité**.
- **Choisissez vos glucides** en fonction de votre dépense énergétique (glucides à index glycémique élevé pendant l'effort ; index glycémique bas ou modéré le reste du temps) **pour augmenter les capacités d'endurance et réduire les hypoglycémies**.

Pour en savoir plus sur le volet alimentation, je vous propose de lire le [TOP 10 des aliments à consommer pendant l'effort](#).



- Choisir et suivre un plan d'entraînement adapté ;
- Optimiser votre alimentation en choisissant les aliments qui vous permettront d'être performant dans l'effort en évitant les crampes et les troubles digestifs (je vous conseille de lire [3 réflexes alimentaires indispensables avant une compétition](#)) ;
- Réduire ou supprimer temporairement les aliments / boissons qui n'apportent que peu ou pas de bénéfices à votre organisme ;
- Ne négligez pas les temps de repos.



Mon 2^e conseil : identifiez vos priorités

Si vous avez un objectif à atteindre (je veux dire que vous voulez VRAIMENT atteindre) alors il faut vous en donner les moyens ! **Faites en sorte que la préparation autour de cet objectif devienne une de vos priorités.** Ce qui signifie anticiper cette course et vous y préparer correctement :

Mon 3e conseil : boostez votre mental

C'est un sujet dans lequel je suis novice mais auquel je m'intéresse de plus en plus. Que le corps soit prêt pour le jour J c'est une bonne chose mais si le mental n'est pas au rendez-vous, alors on risque de ne pas aller bien loin. **Combien de fois, on entend que c'est le mental qui a permis à tel ou tel athlète de tenir malgré les conditions météo ou la difficulté du parcours ?** Alors il existe pas mal de techniques et c'est bien sûr à chacun de trouver celle qui lui correspond. En ce qui me concerne j'aime bien les techniques suivantes :

- **La visualisation** : le fait de s'imaginer le jour de la course. Identifier le parcours, les ravitos, les conditions météo, les éléments qui vont faciliter la course et les points de difficultés (avec ce qu'on peut mettre en place pour les surmonter). Et surtout se voir en train de finir l'épreuve avec succès !
- **Les phrases de motivation** : en début de période d'entraînement, choisissez ou créez une phrase motivante (ça peut aussi être 2 ou 3 mots qui représentent des qualités essentielles à vos yeux). Voici quelques exemples que j'aime bien :
 - Un pas après l'autre
 - Il n'y a pas de réussite facile, ni d'échec définitif

- Ne limites pas tes défis, défis tes limites
- Persévérance et régularité
- Doucement mais sûrement



Comme vous le savez sûrement déjà, j'ai commencé un entraînement pour réussir un trail de 45 km, alors si vous avez des suggestions, des choses qui vous aident à garder la motivation, à aller plus loin, je vous laisse me partager votre conseil dans les commentaires ! Ça m'aidera beaucoup de découvrir de nouvelles astuces.

Comment améliorer vos performances sportives naturellement ?

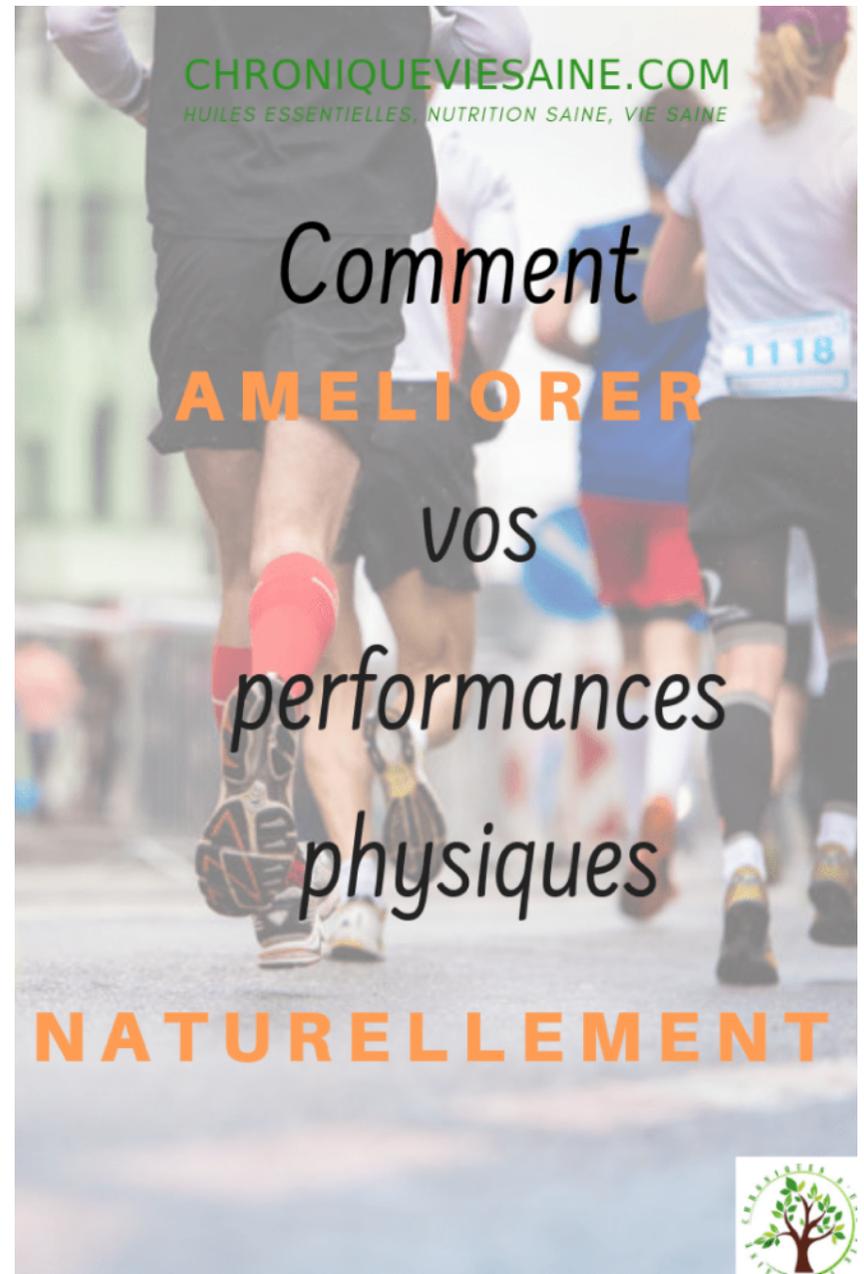


La vision d'**Alexandra OCHANDO D.** / [Chronique vie saine](#)

Etre au top de ses performances physiques demande de la préparation et une bonne connaissance de soi et de son corps.

Plusieurs notions entre en jeu, tant au niveau physique que psychologique.

Dans cet article, je vous partage mes conseils pour **améliorer vos performances sportives** à tous ces niveaux en respectant votre corps et en prenant soin de votre santé.



La préparation physique

Améliorez vos performances physiques

Outre l'entraînement physique que vous devez évidemment pratiquer pour atteindre le niveau requis, la manière dont vous prenez soin de votre corps est très importante pour performer à la hauteur de vos attentes et de ce pour quoi vous avez travaillé dur.

Une mauvaise hygiène de vie, un manque de sommeil par exemple mais aussi et surtout une mauvaise alimentation, peut ruiner tous vos efforts.

Equilibre acido-basique

Notre organisme fonctionne dans un contexte d'équilibre acido-basique. Cet équilibre est indispensable à l'accomplissement de nombreux processus physiologiques.

La pratique intensive d'un sport, entre autre, la course à pied, tend modifier **l'équilibre acido-basique** de l'organisme dans le sens d'une acidification.

En matière de sport intensif et d'alimentation, quand on souhaite améliorer ses performances, on va chercher à limiter une **acidification** trop importante de l'organisme.

En effet, une alimentation déséquilibrée conduit le plus souvent à une acidification de l'organisme et, à moyen terme, à un déséquilibre

de tout l'organisme. En conséquence, les blessures vont s'accumuler (tendinites, déchirures, fractures) et l'ostéoporose va pointer le bout de nez plus rapidement que prévu.

L'indice PRAL

Si vous pratiquez du sport depuis longtemps et que vous faites de la compétition, vous avez sûrement déjà entendu ce terme.

Si ce n'est pas le cas, voici de quoi il s'agit :

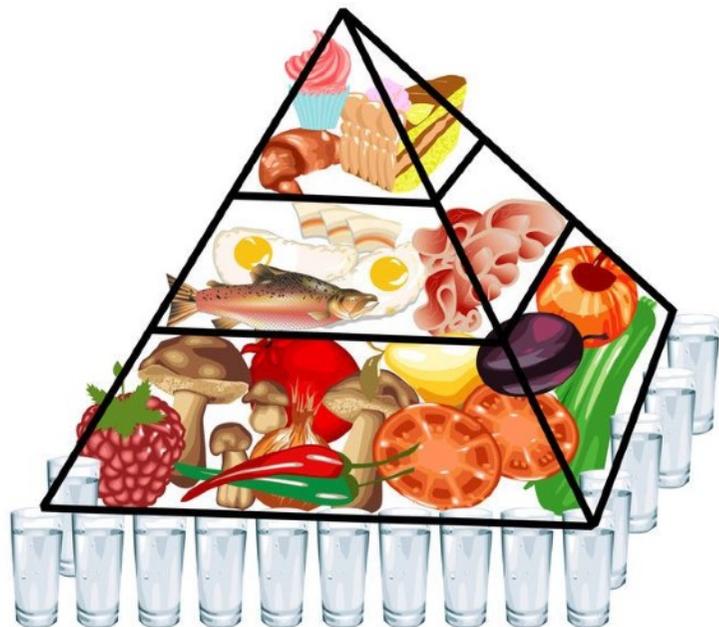
L'INDICE PRAL D'UN ALIMENT CORRESPOND À SA CAPACITÉ ACIDIFIANTE OU ALCALINISANTE.

Les aliments acidifiants vont être principalement des produits d'origine animale et riche en protéines : viande, poisson, laitage, oeufs, mais aussi les céréales (riz, blé donc pâtes, pain,...)

Les aliments alcalinisants sont des produits d'origine végétale : fruits et légumes.

Vous trouverez ici un tableau plus détaillé des aliments classés selon leur indice PRAL.

Ce qu'il faut retenir



Une pyramide alimentaire correcte pour un régime alimentaire alcalinisant. Beaucoup de légumes, des protéines animales et végétales (non représentées ici), de bonnes graisses végétales (manquantes sur ce schéma), des fruits et très peu de sucreries.

Il ne s'agit pas d'éviter de manger certains aliments mais plutôt d'**équilibrer son assiette** et/ou **ses repas dans la journée** pour maintenir l'équilibre de l'organisme.

- Vous mangez des pâtes ? Accompagnez-les d'une sauce tomate ;
- Un morceau de viande ou de poisson se mariera mieux avec des légumes qu'avec des féculents...

- Du fromage avec une salade composée (concombre, pomme...)

Bref, vous avez saisi l'idée . D'une manière générale, bannissez les régimes hyper-protéinés et faites la part belle aux légumes et aux fruits.

Hydratation

Enfin, l'**hydratation** est, elle aussi, primordiale d'une manière générale mais plus encore **avant, pendant et après l'effort**.

Bannissez surtout les boissons énergétiques classiques hyper sucrées ; elles ne font que vous déshydrater davantage !

Préférez des boissons spécialisées pour le sport et la récupération. Elles apportent du sucre, certes, car il en faut ; mais aussi des **électrolytes** (minéraux sous forme de citrates et de bicarbonates, alcalinisants, et vitamines), ces éléments qui fuient avec la transpiration.

Et pensez aussi aux jus de légumes +/-fruits maison, à base de produits frais et bio ; ils seront hydratants, alcalinisants et pleins de vitamines !!



Jus frais d'épinards et banane

Préparez vos muscles

Pour une bonne préparation musculaire, il faut bien entendu de l'entraînement. Cette partie n'est pas mon domaine, donc je ne vous en parlerais pas ; vous pourrez trouver des réponses ici.

Mais vous aurez aussi besoin de soutenir vos efforts musculaires ; et pour cela, les huiles essentielles vont avoir leur place tant pour la préparation que pour la récupération musculaire.

Optimisez votre course grâce aux huiles essentielles

- HECT d'**eucalyptus citronné** (Eucalyptus citriodora) **3 ml**
- HECT de **lavandin super** (Lavandula hybrida clone super) **4 ml**

- HECT de **cyprés** (Cupressus sempervirens) **3 ml**
- HECT de **gaultherie couchée** (Gaultheria procumbens) **4 ml**
- HV de **calophylle** et de **sésame** QSP 100ml (soit **86 ml**, mélangé à part égale ou 2/3 calophylle + 1/3 sésame)

Application : en friction* sur les jambes (cuisses et mollets) avant de démarrer l'entraînement ou juste avant la course.

*La friction correspond à un massage vigoureux destiné à activer la circulation.

Propriétés recherchées :

Action vasodilatatrice, réchauffement des muscles et prévention des crampes et des courbatures.

Récupérez plus vite avec les huiles essentielles

- HECT de **gaulthérie couchée** (Gaultheria procumbens) **4 ml**
- HECT de **romarin à camphre** (Rosmarinus off. camphoriférum) **4 ml**
- HECT de **cyprés** (Cupressus sempervirens) **3ml**
- HECT de **lavandin super** (Lavandula hybrida clone super) **4 ml**
- Extrait lipidique d'**Arnica Montana** QSP 100ml (soit **84 ml**)

Application : massez les jambes, muscles et articulations, en insistant sur les zones douloureuses, 2 à 3 fois/jour après la course, pendant 3 jours.

Propriétés recherchées :

Récupération musculaire et cellulaire, réduction des crampes et des courbatures et décontraction et relaxation musculaire.

Ce mélange conviendra aussi après l'entraînement, et en cas de blessure (élongation, entorse).

ATTENTION, EN CAS DE DÉCHIRURE OU DE SUSPICION DE DÉCHIRURE MUSCULAIRE, NE PAS UTILISER DE ROMARIN À CAMPHRE ; SES PROPRIÉTÉS CHAUFFANTES VONT AGGRAVER L'HÉMATOME LIÉ À LA DÉCHIRURE.

Vous pouvez remplacer le romarin par l'**huile essentielle de menthe poivrée**, pour ces effets anesthésiant et rafraîchissant.

Le choix des huiles essentielles :

- **Lavandin super** : décontractant et prévention des crampes,
- **Cyprès** : décongestionnant veineux et lymphatique, cicatrisant,
- **Gaulthérie** : vasodilatatrice, anti-inflammatoire, prévention des courbatures,
- **Eucalyptus citronné** : myorelaxant, courbatures, anti-inflammatoire (musculaire et articulaire),
- **Romarin à camphre** : décontractant et myorelaxant,

Le choix des huiles végétales :

Huile végétale de Sésame -> Légèrement anti-inflammatoire et elle présente une texture et une odeur agréable pour les massages.

Huile végétale de Calophylle -> De couleur verte, est particulièrement intéressante pour les sportifs, notamment en cas de troubles ostéoarticulaires et de douleurs musculaires.

Extrait lipidique d'Arnica Montana -> Idéal, en récupération, pour lutter contre les coups, les courbatures et la fatigue musculaire en général.

Améliorez vos performances mentales

Avec les huiles essentielles

Gagner en motivation et en concentration

Là encore, les huiles essentielles sont un allié de choix ; et cette fois-ci, la voie de prédilection sera la **voie olfactive**.

Si vous avez besoin de **vous concentrer** sur l'objectif, de **cultiver votre confiance en vous**, voici l'huile essentielle qu'il vous faut :

Cyprès vert : se concentrer, se canaliser

A utiliser plutôt près d'une compétition, dans la « dernière ligne droite » de l'entraînement et le jour J, pour canaliser ses pensées sur l'objectif à atteindre.

En cas de fatigue :

Epinette noire : mobiliser des ressources physique et mentales, pratique d'un sport physique, manque de tonus physique et mental.

Huile essentielle des « actions au long cours », elle aura sa place à toutes les étapes dès qu'une fatigue physique ou mentale se fait sentir.

Comment les utiliser :

Respirez-les directement dans le flacon, pendant 5 respirations complètes ou appliquez-en une goutte à l'intérieur du poignet.

Gérer et réduire votre stress

Si vous avez besoin d'apaiser votre stress : portez votre choix sur les huiles essentielles de **lavande vrai**, de **petit grain bigarade** ou d'**orange douce** (néroli).

Faites votre choix en fonction de leur parfum et choisissez celle qui vous « parle » le plus ou faites un mélange.

Elles s'utiliseront de la même façon que plus haut, à respirer, mais pensez aussi à mettre 2 ou 3 gouttes sur votre oreiller, avant de vous coucher, la veille de la course.

Entraîner votre mental

Le terme peut paraître surprenant mais il est effectivement possible, avec un peu de travail régulier et de la persévérance, d'entraîner son esprit à être plus concentrer, à mieux gérer son stress.

Pour cela, la pratique de la **sophrologie**, guidée par un sophrologue (en présentiel ou avec un enregistrement) est une très bonne solution si vous sentez que la présence d'un « coach » vous est

nécessaire et, en particulier, si vous êtes une personne assez anxieuse.

Dans un second temps, la méditation pleine conscience va vous permettre de canaliser votre énergie et d'accroître votre capacité de concentration sur un objectif donné.

Pratiquez régulièrement, ne serait-ce que 5 ou 10 min tous les jours, vous permettra d'améliorer vos résultats physiques.

ET SURTOUT, N'OUBLIEZ PAS QUE L'ORGANISME HUMAIN EST UN ENSEMBLE, UN TOUT.

Améliorer les performances physiques, améliore aussi les performances mentales et inversement, et prendre soin de soi revient à prendre soin de tous ces aspects.

Quelles sont vos astuces pour allier vie saine et performance sportive ?

Partagez vos expériences dans les commentaires !

Sources

Micronutrition, Santé et Performance, D.Riché et Dr D.Chos, éditions de boeck

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, M.Faucon, éditions Sang de la Terre

Le guide de l'olfactothérapie, G.Gérault, JC Sommerard, C.Béhar, R.Mary, édition albinmichel

Objectif course à pied : 4 clés pour être au top de sa forme !



La vision de **Jung** / [Atteindre mes objectifs](#)

Aujourd'hui, le **sport** est l'un des paramètres "santé" les plus en vogue. Il faut faire du sport, il faut s'entretenir, c'est primordial pour garantir une **forme physique** de qualité. Et parmi les activités physiques les plus accessibles, la **course à pied** est certainement la plus simple à pratiquer.



Comment entretenir la motivation quand on pratique la course à pied ?

Photo by Sarah Pflug

Une bonne paire de baskets, une tenue de sport et un parcours sympa autour de chez vous suffisent pour vous permettre de **garder la forme**. Cependant, pour observer les bénéfices de la pratique sportive sur votre santé, votre moral, votre **bien-être**, vous ne pourrez pas vous limiter à une seule séance. Il va vous falloir pratiquer sur le long terme. Et c'est là que ça se corse !

Que vous souhaitiez courir juste pour garder la forme ou bien pour préparer une course, il est important d'entretenir votre **motivation**. Votre motivation est la clé dans la réussite de votre **objectif**. Elle est l'élément essentiel qui vous garantira **une forme physique et mentale au top**.

Définissez un objectif pour booster votre motivation

Pratiquer la course à pied sans objectif précis, c'est garantir l'échec. Posez-vous cette question : pourquoi je veux courir ? Allez chercher au plus profond de vous-même ce qui vous motive. Est-ce le besoin de perdre du poids pour vous sentir mieux dans votre peau ? Peut-être vous êtes-vous lancé un défi comme courir un semi-marathon ? Ou bien souhaitez-vous tout simplement vous entretenir au quotidien ?

Une fois que vous aurez trouvé la réponse à cette question, fermez les yeux et prêtez-vous à une petite séance de **visualisation**. Cinq petites minutes peuvent suffire, mais je peux parier que vous aurez envie d'y consacrer un peu plus de temps. Pourquoi ? Tout simplement parce que cet exercice vous aide à mieux anticiper les obstacles qui vont se présenter devant vous. Ainsi, vous saurez quelles sont les forces que vous devrez rassembler, de quel niveau d'énergie vous aurez besoin.

Mais la visualisation, c'est surtout un moyen de se projeter vers le moment où vous aurez atteint votre objectif. Où vous aurez atteint votre poids idéal, terminé votre semi-marathon, retrouvé confiance en vous grâce à la course à pied. Imaginez-vous avoir atteint votre objectif. Où vous trouvez-vous ? Qui est avec vous ? Que ressentez-

vous ? Comment vous tenez-vous ? Êtes-vous fier ? Êtes-vous souriant ?

Une fois votre objectif parfaitement défini grâce à ces deux petites étapes, vous sentirez à quel point votre niveau de motivation aura été boosté. Car c'est la motivation qui vous fera tenir sur le long terme. C'est la motivation qui garantira, sur la durée, votre niveau de forme physique et mentale.

Avoir des habitudes et vous y tenir

Maintenant que vous savez pourquoi vous pratiquez la course à pied, il est temps de créer votre parcours de progression. Que vous souhaitiez courir pour garder la forme ou pour préparer votre semi-marathon qui aura lieu dans 4 mois, il faut vous **créer des habitudes**.

Consacrez-vous quelques minutes pour recenser vos besoins. Car ce sont vos besoins qui détermineront les habitudes que vous devrez mettre en place pour atteindre votre objectif. Vous voulez pratiquer la course à pied pour perdre du poids, mais vous avez une alimentation inadaptée. Alors vous allez devoir créer de nouvelles habitudes alimentaires. Si vous n'avez jamais pris le temps de courir jusqu'à maintenant, alors vous allez devoir vous libérer du temps régulièrement, deux, trois, voire quatre fois par semaine.

Sachez qu'une habitude met en moyenne 30 jours pour s'installer durablement dans votre vie. Cela comprend l'adaptation logistique, mais également l'adaptation psychologique. En effet, pas facile de courir trois fois par semaine pendant 30 minutes si l'on n'a jamais pratiqué la course à pied auparavant. Pendant ce laps de temps, il faudra donc vous armer de patience et de volonté. Mais cette étape est stratégique et primordiale pour garantir une forme physique et mentale au top.

Se récompenser pour réanimer la flamme

Lorsque je parle de flamme, ici, je parle de motivation.

La routine n'est jamais source de satisfaction. Et encore moins source de motivation. Préparer une course à pied pendant quatre mois peut sembler court si l'on ne se concentre que sur l'objectif final. Mais lorsque l'on est "en plein dedans", après plusieurs séances où souffrance, doute et fatigue commencent à s'installer, le temps peut sembler très long.

Récompensez-vous régulièrement. Une fois tous les 15 jours par exemple, offrez-vous un bon restaurant. Ne regardez pas les lipides, les glucides, les protéines. Faites-vous plaisir tout simplement, sans culpabiliser. C'est votre moment, et vous l'assumez pleinement. Cependant, petit conseil : dès le lendemain matin, allez courir. Cela vous permettra de ne pas trop vous attarder sur ce petit plaisir que

vous vous êtes offert et vous remettre à fond dans votre défi. Vous vous sentirez peut-être un peu plus lourd après ce bon repas, mais vous serez remotivé !

Au bout de deux ou trois mois, offrez-vous une nouvelle paire de baskets. Si vous préparez une course, choisissez les chaussures que vous porterez le jour de votre compétition. Cela aura le pouvoir de vous motiver bien au-delà de vos attentes.

La motivation n'est pas une ligne droite horizontale. Elle connaît des hauts et des bas. Toutes ces petites récompenses que vous vous offrirez sur le parcours qui vous mène vers votre objectif, vous permettront de relancer votre motivation.

Notez votre progression en course à pied

Si vous tenez un carnet d'entraînement, c'est un excellent réflexe. Si ce n'est pas encore le cas, faites-le tout de suite. Votre carnet d'entraînement est un support, papier ou numérique selon vos préférences, dans lequel vous notez toutes vos séances. Date, heure, nature de la séance, lieu, vitesse moyenne, temps de passage... Bref, tout ce qui vous permet de suivre votre progression au jour le jour.

Aujourd'hui, il existe d'ailleurs des applications pour smartphone, des montres connectées et autres gadgets, qui permettent de générer automatiquement vos comptes rendus de séance.

Régulièrement, venez consulter votre carnet. Tournez les pages et remontez le temps vers vos premiers entraînements. Vous observerez ainsi votre progression. Vous vous rendrez compte qu'il y a deux mois vous couriez 5km en 30 minutes et terminiez essoufflé. Aujourd'hui vous terminez cette même distance en 27 minutes sans même ressentir la fatigue.

Constater la progression a un impact extraordinaire sur votre motivation. Et avoir une motivation élevée garantit une forme physique et mentale au top du top.

Voilà. Avec ces quatre conseils, vous verrez la différence sur votre forme mentale et votre forme physique. Cela en agissant tout simplement sur votre niveau de motivation. Donc, si vous ne deviez entretenir qu'une seule chose avant tout, c'est bien votre motivation.

SI, VOUS AUSSI, VOUS AVEZ DES ASTUCES POUR RESTER AU TOP MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT, N'HÉSITEZ PAS À LES PARTAGER DANS LES COMMENTAIRES.

Pourquoi le sport est-il si important ?



La vision de **Patricia MARIE-ANGÉLIQUE** / [Famille et couple heureux](#)

En tant que parents, il est toujours agréable d'entendre son enfant dire qu'il voudrait faire du sport. Le sport peut permettre à notre enfant de se faire de nouveaux amis, et il est également porteur de valeurs éducatives, comme la discipline, la concentration ou encore la patience. L'enfant s'épanouira pleinement, si le sport lui convient bien évidemment. Cet article a pour but de décortiquer le pourquoi du comment, le sport est important. Vous devez certainement connaître quelques éléments, mais savez-vous vraiment tout ?

Faire du sport ? Oui, mais pourquoi ?

Pratiquer un sport est essentiel pour vos enfants. En effet, pour son développement et sa croissance, il est important qu'il pratique une activité physique. Sans oublier, que le sport peut lui permettre de se défouler, mais aussi cela solidifie son squelette, son cœur ou encore ses poumons. Autrement dit, il sera en meilleure santé !

Vous avez un enfant timide ? Il ne veut pas s'inscrire dans un club ? Emmenez-le avec vous faire du vélo, du roller ou encore de la randonnée. Cela lui donnera le plaisir du sport. Laissez-le aller à son rythme. Et puis, qui sait ? Peut-être qu'un jour, votre enfant voudra s'inscrire dans le club de football au coin de votre rue.

Le sport peut également permettre à votre enfant d'apprendre le goût de l'effort, de la volonté ou encore du désir de réussir. Ce que cela signifie ? Il n'aura tout simplement plus peur d'affronter les obstacles. Quand, sur son chemin, il rencontrera une difficulté, il sera à même de la gérer ou de la contourner. Votre enfant sera donc plus souple quand il sera face à une difficulté.

Le sport permettra également à votre enfant d'apprendre le respect. En d'autres termes, lorsqu'il jouera contre un adversaire, par exemple, il saura que même en cas de défaite, il faut toujours saluer son adversaire. S'il décide de faire un sport collectif, le respect entre les joueurs d'une même équipe est primordial.

La concentration est également un point sur lequel votre enfant pourra s'améliorer. En effet, exercer un sport, c'est aussi rechercher des performances. Votre enfant restera donc concentré sur son objectif. Il pourra même mettre sa concentration à contribution dans la vie de tous les jours.

Votre enfant est en difficulté à l'école ? Le sport peut vraiment lui être bénéfique. **Se voir progresser et performer dans sa discipline le valorisera.** Il n'aura plus l'impression d'être « nul » et pourra même essayer de se surpasser en classe. En effet, un sport peut redonner de la confiance en soi à un enfant, ce qui est très important.

Le sport doit rester ludique

On connaît tous des parents qui contraignent leur enfant à faire une activité sportive. Certains parents décident pour leur enfant, de peur que ces derniers ne trouvent pas un sport qui leur plaise. Mais ce n'est pas la bonne solution. En effet, si vous souhaitez que votre enfant prenne du plaisir à faire du sport, il doit choisir celui qui lui convient le mieux. Même s'il change tous les ans, cela lui permettra de savoir ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. **C'est à votre enfant de faire un choix et vous devez le soutenir dans ses découvertes.** Il trouvera le sport qui lui convient et à ce moment-là, s'engagera et se disciplinera dans sa pratique tout en prenant un réel plaisir.

De manière générale, un enfant qui n'aime pas le sport qu'il pratique, n'aura pas envie d'y aller. S'il se sent contraint d'y aller, l'envie pourrait lui passer et il ne fera pas d'effort. De la même manière, s'il a la possibilité de faire la compétition mais qu'il n'en a pas envie, il ne faut pas le forcer.

L'IMPORTANT C'EST QU'IL FASSE DU SPORT ET QU'IL PRENNE DU PLAISIR À LE FAIRE.

Pour vous donner un exemple, un de mes enfants a testé plusieurs sports avant de trouver celui qui lui convient le mieux. Il a commencé par la gym, puis le multisports, le basket, le tennis, le kung-fu. Pour terminer par le Judo. Cela fait maintenant 3 ans qu'il fait du Judo et adore ça. Nous ne l'avons jamais poussé non plus pour faire de la compétition, et il y a 15 jours, il nous a annoncé que cette année, il se sentait prêt. Il se sent prêt à 13 ans, et c'est super, car c'est son rythme.

Je ne vous cache pas qu'au début, tous ces changements de sport m'ont fait peur. Et pour être honnête, c'est plus, ce que j'entendais autour de moi. « Ton fils change encore de sport ? », « il n'aime pas le sport ! », « le sport ce n'est vraiment pas pour lui ! », « il n'est pas sportif, pour un garçon..... » et patati et patata.....

Aujourd'hui, je me dis que j'ai bien fait de l'écouter et d'aller à son rythme, quand je le vois heureux d'aller à son cours et se donner de nouveaux challenges.



Le sport pour se forger un caractère

Quel que soit le caractère de votre enfant, exercer une activité physique sera pour lui bénéfique. Qu'il soit timide ou hyperactif, il se forgera un caractère. **Le timide, cela pourra l'aider à prendre confiance et s'extérioriser, tandis que l'hyperactif cela lui apprendra la concentration et la maîtrise de soi..**

Dans tous les sports, votre enfant apprendra l'esprit d'équipe. Il prendra petit à petit conscience qu'il n'est pas tout seul et saura jouer et collaborer avec les autres.

Aussi, votre enfant saura qu'il ne peut pas toujours gagner. Il comprendra donc très tôt que, parfois dans la vie, il est possible d'échouer. Mais il apprendra également que ce n'est pas forcément une mauvaise chose, que cela fait partie de l'apprentissage et de la réussite. En effet, il se remettra plus facilement en question lorsqu'il exercera un sport. De plus, cette expérience lui montrera également que l'on peut toujours se surpasser.

Chez les enfants et les adolescents

Si vous souhaitez que votre enfant ou votre adolescent soit en bonne santé, il lui faut une activité physique régulière.

Elle lui permet de :

- Développer la coordination et l'équilibre
- Développer la vitesse et la souplesse
- Fortifier le cœur et les poumons de votre enfant ou de votre adolescent
- devenir plus flexible
- Avoir des os forts

- Ne pas être en surpoids
- Réduire le risque de maladie et de rester en bonne santé
- Améliorer son humeur et son estime de soi
- Être meilleur à l'école

Le sport permet également de « décoller » nos enfants des écrans, qui les font devenir beaucoup plus « sédentaire ». L'activité physique et sportive est donc primordiale pour les enfants et les adolescents.

Mes enfants, lorsque c'est le moment de partir au sport, même si de temps en temps, ils râlent un peu car ils voudraient à ce moment regarder ou continuer de regarder la télé, les jeux..., éteignent les écrans beaucoup plus facilement. Après leur séance de sport terminée, ils sont tout fiers.

Quel sport pour mon enfant ?

Vous devez laisser le choix à votre enfant de pratiquer le sport qu'il souhaite. Vous vouliez qu'il fasse du foot, mais il préfère le rugby ? Pas de panique, si c'est son choix, il faut le respecter. En effet, un enfant qui se sent soutenu aura d'autant plus de chance de réussir dans le sport en question.

Vous pouvez bien évidemment l'aider dans ses recherches. Votre enfant aura le choix entre un sport individuel et un sport collectif.

Autrement dit, il faudra lui expliquer ces deux notions pour qu'il comprenne bien la différence.

Que ce soit un sport individuel ou collectif, l'enfant développera une conscience d'équipe. Cependant, lors de la pratique d'un sport individuel, votre enfant prendra confiance en lui car il ne pourra compter que sur lui-même au moment du match ou du combat . Il apprendra également des notions comme la concentration ou encore la volonté de réussir.

Le sport collectif quant à lui, lui permettra de jouer en interaction constante avec les autres.

De manière générale, que votre enfant fasse un sport individuel ou collectif, il aura toujours l'esprit d'équipe. Votre enfant vivra une passion commune avec le groupe, ce qui ouvre des amitiés très forte.

Comment puis-je encourager mes enfants à être actif ?

C'est la grande question ! Comment faire comprendre à mon enfant que passer une journée derrière un écran de télévision n'est pas la meilleure chose pour lui ? Certains enfants sont plus actifs que d'autres et n'auront pas de problème à lâcher leur dessin animé, leur

film ou leur manette de console. D'autres seront beaucoup moins emballé par l'idée de pratiquer un sport. Nous pouvons vous donner trois conseils :

- Le sport doit être adapté à son âge mais également à son stade de développement
- Il faut aussi laisser du temps à vos enfants pour jouer, que ce soit un sport ou un simplement jouer dans un parc
- Vous pouvez également organiser des activités amusantes. Les enfants adorent se divertir avant tout.

Les expressions magiques !

Votre enfant appréciera que vous intéressiez à lui et à son sport. Prenez en compte son ressenti. Il y a des expressions magiques qui plairont à votre enfant.

Avant l'épreuve, n'hésitez pas à lui dire que vous l'aimez, de lui souhaiter de bien s'amuser et surtout encourager-le à faire son maximum. Il faut vraiment qu'il se sente soutenu lorsqu'il va à son club de sport.

Pendant son entraînement, n'hésitez pas à rester pour le regarder lorsque cela est possible. Cela lui fera plaisir d'être encouragé, surtout pendant les compétitions. **Rappelez lui combien vous êtes fier de lui.** Mais aussi, dites lui que vous adorez le regarder.

Après l'entraînement, il faut aussi lui demander s'il s'est bien amusé. Ne pas omettre non plus de lui dire qu'il s'est bien débrouillé même s'il a perdu. En effet, **un enfant qui se sent soutenu aura confiance en lui et donnera le meilleur de lui-même la fois prochaine.**

Les gestes positifs sont aussi très gratifiants pour lui. Le regarder dans les yeux et lui sourire est essentiel pour qu'il n'abandonne pas un sport, surtout en cas de défaite. Vous pouvez également le serrer dans vos bras et l'encourager au maximum.

Les enfants ne font pas ce que l'on dit, mais font ce que l'on fait, par mimétisme.

Alors surtout, si vous aimez le sport, car il est tout aussi bon pour votre propre santé.

- FAITES DU SPORT !
- FAITES-VOUS PLAISIR !
- PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS !
- PLUS VOUS PRENDREZ SOIN DE VOUS, PLUS PRENDRE SOIN DE VOS PROCHES SERA AISÉ.

Cela demande une organisation au départ, c'est vrai, mais quand celle-ci est mise en place, c'est bénéfique pour toute la famille.

Si vos enfants vous voient faire du sport et prendre plaisir, cela leur donnera le goût du sport.

A la maison, après plusieurs tests d'organisations, nous avons réussi à trouver notre équilibre. Mes deux enfants, mon mari et moi faisons, tous les quatre du sport. Cela fait partie intégrante de notre famille maintenant. Nous ne pouvons plus nous en passer, car nous ressentons ces bienfaits quotidiennement.

Comment être au top de sa forme mentale et physique ?



La vision de **Mickaëline CUNY** / [L'avis de Mickaëline](#)

Qu'est-ce qu'un titre comme celui-ci fait sur un blog littéraire spécialisé dys ? Ne mentez pas, je suis sûre qu'une bonne partie d'entre vous, s'est posée cette question.

Il y a quelque temps, [Julien du blog les coureurs motivés.com](#), m'a contacté afin de [participer à un carnaval d'articles](#). Vous vous souvenez certainement de ce qu'est un carnaval d'articles. Je vous l'avais expliqué dans l'article « [la méditation, est-elle l'avenir ou un simple effet de mode.](#) »

Si vous débarquez pour la première fois sur ce blog, et que cela ne vous parle absolument pas. Et bien un carnaval d'articles, appelé

également événement interblogueurs. Permet de proposer à plusieurs blogueurs venus d'horizons différents de débattre sur une même thématique.

En l'occurrence [Julien](#) nous propose de débattre de [comment être au top de sa forme mentale et physique pour courir ?](#)

« OK MICKAÉLINE, MAIS CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE LA COURSE À PIED À AVOIR AVEC LES TROUBLES DYS ?

Mes chers fantasdys, si j'ai accepté de relever le défi pour ce carnaval d'articles, c'est pour 2 raisons. Parce que notre quotidien, est une épreuve de tous les jours, et pour redonner confiance à tous les dyspraxiques et leur famille.



Être au top de sa forme physique et mentale

Avouez **qu'il n'y a pas que pour la course à pied, que ce sujet nous concerne nous les dys et multidys**. Chaque épreuve de la vie nous demande cette condition que ce soit pour un examen d'étude ou un entretien d'embauche. Nous ne pouvons pas, nous permettre de ne pas être totalement impliqué dans cette épreuve. Cependant qui d'entre nous n'a pas raté : « parce que ce n'était pas son jour », « parce qu'il n'arrivait pas à se concentrer ».

N'avez-vous jamais entendu votre enfant dire : « j'étais bien parti, mais je ne sais pas **d'un coup, j'ai paniqué, et du coup je n'arrivais plus à me reconcentrer** », etc. Avez-vous déjà entendu parler de **dyspraxie** ? Oui, alors vous voyez où je veux en venir. Non ? Sachez qu'une personne dyspraxique, est en deux mots, une personne dont le geste est dysfonctionnant. On la reconnaît grâce à sa maladresse extrême, qui handicap sa vie au quotidien. **Difficulté à contrôler ses gestes**. (Je reviendrais prochainement plus en profondeur sur ce trouble).

Cependant comme pour tout handicap, l'handicap entraîné par ce trouble n'est pas une fatalité.

Si vous ne me croyez pas, demandez plutôt à [Sarah la petite sirène](#). A [Thomas notre petit judoka](#), qui vit pleinement sa passion tout en contrôlant sa fatigue, il peut effectivement être très fier de ses 58 sur 64

coupes et médailles. Je suis certaine que depuis la publication de l'article, il en a eu d'autres. Mais je crois que [le témoignage d'Anthony Meaux](#), vous montrera encore plus que le sport et la dyspraxie, peuvent très bien être compatibles. A condition, de savoir bien gérer.



Pour bien vous préparer mentalement à une épreuve

L'INTÉRÊT DE LA MÉDITATION DE VISUALISATION

En réalité **je ne connais rien de mieux que la méditation.** Quelques jours, où mieux quelques semaines avant l'épreuve si vous en connaissez la date assez tôt. **Prenez 5 minutes par jour**, installez-vous confortablement. Dans la position de votre choix, la position du lotus, n'est pas une obligation. **Le principal étant que vous vous sentiez bien, et détendu.**

Visualisez-vous en train de courir, cette fameuse course. Passez votre futur entretien d'embauche, ou toutes autres épreuves. **Imaginez d'abord que vous réussissez.** Puis visualisez ce qui pourrait **vous poser des problèmes. Même si cela vous semble insignifiant.**

Je ne sais pas moi, la pluie, la timidité, la peur de l'inconnue, etc.

Analysez le premier obstacle, comment arriverez-vous à le surmonter ? Que faudrait-il que vous fassiez pour y parvenir ? Faites de même avec le suivant, et ainsi de suite, **jusqu'à ce que vous ayez analysé chacun des obstacles.**



Personnellement **j'applique cette méthode à chaque fois.** Quelques minutes avant de dormir, je m'allonge sur le dos, je commence par compter ma respiration. Puis je visualise le but qu'il me faut atteindre, et comment je peux le faire. Au petit matin, je me dis que j'ai réussi, alors je ne visualise que ma victoire, uniquement.

S'il s'agit d'un gros, gros, **défi qui demande beaucoup plus de concentrations.** Alors j'applique en plus de la méthode précédente. **La marche méditative**, essentiellement en forêt en ce qui me concerne. Car **c'est là que j'y puise le plus d'énergie.**

Trouvez-vous un endroit qui vous ressource et commencez à marcher, ou courir. **Laissez d'abord vos pensées venir d'elles-mêmes.**

Souvent, **ses premières ne seront que celles du quotidien.** Puis quand vous saurez ce que vous mangerez au prochain repas, que vous aurez pensé à l'ingrédient à ne surtout pas oublier lors de vos prochaines courses. De penser à appeler votre frère, votre mère, etc.

Alors **commencez à penser à votre épreuve**, c'est le moment de **chasser votre angoisse, votre stress, afin de vous sentir bien.** Au fur et à mesure de votre parcours sentez cette énergie nouvelle vous envahir. Vous pouvez même **finir par un cri intérieur, comme un grand « YES ! »**, sachez cependant que **tout haut, et bien fort c'est encore plus efficace.** Enfin bien sûr, si vous n'avez pas peur du ridicule...

Il y a plusieurs années, alors que je m'adonnais à une marche méditative inspirante, en prenant le chemin du retour, casque sur les oreilles, je me répétais des phrases inspirantes issues d'une chanson que je gueulais, à plein poumons. Jusqu'à ce que j'aperçoive devant moi, deux grands-mères mortes de rire. Je suis toujours là pour vous parler de cette histoire, preuve que **le ridicule ne tue pas.**



S'ENCRER POUR NE PAS DÉRAPER

Toujours dans le cadre de la préparation mentale, **apprenez à faire ce qu'on appelle un point d'ancrage.** Il s'agit d'un **petit geste, qui doit servir à vous rassurer**, qui vous rappellera que vous êtes fort et que vous pouvez surmonter cette épreuve.

Bien évidemment, **ce ne doit pas être un geste qu'on effectue au quotidien. Ni un geste trop voyant.** Franchement vous vous voyez avec le bras levé en train de courir, ou de parler à votre futur employeur.

Si cela peut vous aider, le mien est un simple rond. Effectué avec mon pouce, mon index et mon majeur, les deux derniers venant se reposer sur le premier.

Le Physique une question de bon sens

En appliquant la méthode de la méditation, accouplé à celui du bon sens pour le physique, fera de vous un super héros pour vos enfants. Ou presque, car c'est dur de rivaliser avec Spider man, et compagnie, même si franchement je ne vois pas de ce qu'il y a de glamour dans une araignée.



LE BIEN ÊTRE DU CORPS PASSE PAR NOTRE ASSIETTE

Privilégiez les fruits et les légumes, lors des repas avant, pendant, après. Oui je sais qu'on vous l'a déjà dit. Mais **ça ne fait pas de mal de le répéter** surtout, si comme moi, vous avez plus la théorie que la pratique en matière alimentaire. Vous n'êtes pas sportif, juste dys. Quelque chose, me dit que vous ne voyez pas en quoi les fruits et légumes vont être un avantage pour vous . **Sachez que votre cerveau fonctionne comme un muscle, et qu'il a besoin de beaucoup d'eau**. Une alimentation saine, ne peut donc, qu'être qu'un plus, puisque **les fruits et légumes contiennent une importante source d'eau**.

ALLEZ LOIN EN VOUS REPOSANT

Autre point hyper important, et que **de nombreuses personnes négligent particulièrement en cas de stress**. Et croyez-moi, un évènement, ou une épreuve sportive importante, sont autant d'occasions d'avoir du stress. **Cette étape tant négligée est le sommeil**.

Bien dormir est essentiel. Souvent en voulant bien faire, on en fait trop, si on n'y prend pas garde. On s'entraîne, encore et encore jusqu'à épuisement, idem avec le travail, sans écouter les signes de son corps. Alors que **dans l'idéal, il faudrait arrêter tout effort**

physique 4 heures avant de se coucher. Il va de soi que c'est aussi à ce moment-là, qu'il faudrait éteindre sa dernière cigarette.



Lorsque je faisais du triathlon, mon entraîneur nous disait toujours de **faire attention à ne pas se surentraîner.** À 20 ans, comme beaucoup de jeunes je pensais que dormir était une perte de temps. 20 ans plus tard j'ai acquis cette sagesse de la sieste. Et je surveille également mon temps de sommeil.

Sans surprise lorsque ce dernier est perturbé, c'est soit parce que j'ai trop mangé au dîner, soit que je suis épuisée. Je ne sais pas vous, mais moi, j'ai un mal fou, à m'endormir lorsque je suis trop fatiguée.

Alors apprenez à ménager votre monture, si vous voulez aller loin. Car le sommeil est important pour que le corps se régénère.

L'INTÉRÊT DE RIRE



Je sais que **je vais vous surprendre**, mais le troisième point essentiel pour ménager sa monture, **c'est de s'amuser !** Eh oui, **le rire, est un formidable antistress, il détend les muscles tout aussi efficacement qu'un bon massage.** Alors la veille et l'avant-veille d'un évènement important prenez le temps de sortir avec vos amis afin de vous amuser. Attention toutefois à ne pas tomber dans les travers dus aux effets de masse. Tel que l'alcool et le tabac. **Ou mieux encore regardez un film comique.**

Tout comme moi, **faite du rire votre meilleur force.** Vous pourrez ainsi, **affronter toutes les situations sereinement.** Vous ne me croyez pas ? Ok, la prochaine fois, que vous aurez une crampe, à

cause d'un entraînement trop intensif. Que vous aurez une boule au ventre, amusez-vous. **Et vous verrez bien par vous-même.**

Ce qu'il faut retenir



Faites-vous plaisir, **pratiquez le sport qui vous fait rêver.** Ne laissez pas un handicap quelconque vous freiner. **Même si vous (ou votre enfant) êtes dyspraxique.**

Penser à la méditation de visualisation positive, chaque fois qu'il vous faut être au top de votre forme, afin d'affronter un moment important de votre vie.

Rappelez-vous les consignes du sage, privilégiez une alimentation saine, évitez l'abondance d'alcool, et de tabac.

Pensez à boire beaucoup d'eau, pour **être bien hydraté**, afin de ne pas risquer une blessure, **le corps** a besoin d'être bien hydraté en cas d'une dépense physique telle la course à pied.

Ne pensez pas que sous prétexte que vous soyez dys et non sportif, il vous faut moins boire. Bien au contraire, car **le cerveau** fonctionne comme un muscle, ce qui veut dire qu'il a **besoin d'être bien hydraté.**

Alors, n'oubliez pas, comme le disait mon ancien entraîneur, **si vous voulez aller loin, ménagez votre monture.**

N'hésitez pas à aller faire un tour, sur [le blog les coureurs motivés](#), pour trouver d'autres astuces, pour être bien dans vos baskets !

Le mot de la fin

J'espère que découvrir différentes visions sur le pic de forme, au travers de différents articles synthétisés dans cet unique ebook, vous a plu.

J'ai envie de terminer avec une phrase que je trouve bien représentative du thème abordé :

Practice makes perfect!

C'est bien en forgeant que l'on devient forgeron. Autrement dit, courez, testez et analysez.

Mettez en pratique les conseils proposés, notez vos sensations et regardez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Comme nous sommes tous différents, c'est bien en mettant en pratique sur le terrain ce que nous avons abordé de manière théorique dans ces différents articles que vous verrez les résultats.

Pour aller plus loin

Vous souhaitez **progresser** en course à pied et atteindre vos **objectifs** ?

Rendez-vous sur mon blog « [Les Coureurs Motivés](#) » afin de télécharger **gratuitement** mon guide.

En complément, vous pourrez y découvrir des interviews vidéos d'experts, des podcasts audio et des articles écrits.

Je vous recommande d'aller consulter les blogs des différents participants afin d'en apprendre davantage dans leurs domaines respectifs.

Je vous remercie d'avoir lu cet ebook jusqu'au bout.

Je vous souhaite une bonne continuation les **Coureurs Motivés**.

Avec beaucoup de motivation,

Julien