A man and a woman are running on a track. The man is in the foreground, wearing a white long-sleeved shirt and black shorts. The woman is behind him, wearing a black sports bra and red leggings. They are both in mid-stride, running towards the right. The background is a light blue sky and a white track with a red line.

PRÉPARATION PHYSIQUE

- Circuit Training - Abdominaux - Yoga - Étirements - Récupération - Nutrition -



Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

SOMMAIRE

I. Introduction	3
II. Informations relatives aux entraînements	4
A. <i>Rappels gestes barrières</i>	4
B. <i>Règles et intervention</i>	4
C. <i>Explications des types d'entraînements</i>	5
III. Séances Complètes	6
A. <i>Séance AMRAP 1</i>	7
B. <i>Séance AMRAP 2</i>	8
C. <i>Séance C.L.M 1</i>	9
D. <i>Séance C.L.M 2</i>	10
E. <i>Séance TEMPO</i>	11
IV. Séances sangle abdo-lombaire	12
A. <i>Séance « Full ventre plat »</i>	13
B. <i>Séance « On fait ressortir la tablette »</i>	14
C. <i>Séance « Avoir le V ma priorité »</i>	15
V. Séances étirements	16
A. <i>Séance « T'as mal partout »</i>	17
B. <i>Séance « T'as mal aux jambes »</i>	18
C. <i>Séance « T'as mal aux bras »</i>	19
VI. Séances bonus mais obligatoires	20
A. <i>Un peu de yoga</i>	21
B. <i>Séance échauffement</i>	22
C. <i>Séance récupération</i>	23
D. <i>Conseils nutritions</i>	24
VII. En savoir plus	25
A. <i>Qui sommes nous ?</i>	25
B. <i>Nous soutenir</i>	25
C. <i>Webographie</i>	25

II. Informations relatives aux entrainements

A. Rappels gestes barrières

Comme vous le savez tous, l'épidémie du COVID-19 n'est pas à prendre à la légère c'est pourquoi je vous demande pour réaliser ces entrainements de **les réaliser chez vous à la maison**. Restez chez vous, restez actifs ! Vous voulez réaliser ces entrainements avec vos amis ? Skype, Facetime, Messenger Live, toutes ces méthodes sont à privilégier.

Je vous rappelle les gestes barrières pour contenir l'épidémie :



Lavez vous les mains
régulièrement



Utilisez des mouchoirs à usage
unique



Toussez dans votre coude, et
respectez les 1 mètres d'écart
avec les autres



En cas de symptômes, si vous
en avez porté un masque. **En
cas d'urgence** uniquement
appelez le SAMU

B. Règles et intervention

Les exercices qui suivent sont des exercices de préparation physique. Assurez-vous donc d'être en bonne condition physique pour réaliser ces entrainements. Chaque séance est déclinée en trois niveaux (débutants, confirmés, experts). Choisissez donc le niveau le plus adapté pour vous. Aucune blessure n'est attendue. En cas de blessure, Mathieu Ballon et ses collaborateurs déclinent toutes responsabilités.

Il est obligatoire avant chaque entrainement de

s'échauffer

(cf fiche échauffement)

En période de confinement il est parfois difficile de se motiver et de faire du sport. Pourtant, sortir de son canapé est une bonne idée.

Situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles ! Ton coach met à disposition des séances d'entraînement à réaliser chez toi. À toi de réaliser ces séances en les planifiant en fonction de ton temps et de ta motivation !

Alors sors du canapé, enfile tes chaussures et fais du sport !

Entraîne toi bien !

PROGRAMME PROPOSÉ PAR NIVEAU

	DÉBUTANTS	INTERMÉDIAIRES	EXPERTS
LUNDI	CIRCUIT ABDOS	CIRCUIT ABDOS	CIRCUIT TRAINING
MARDI	ÉTIREMENTS	CIRCUIT TRAINING	YOGA
MERCREDI	CIRCUIT TRAINING	ÉTIREMENTS	CIRCUIT TRAINING
JEUDI	ÉTIREMENTS	CIRCUIT ABDOS	ÉTIREMENTS
VENDREDI	CIRCUIT ABDOS	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT ABDOS
SAMEDI	ÉTIREMENTS	ÉTIREMENTS	CIRCUIT TRAINING
DIMANCHE	YOGA	YOGA	CIRCUIT ABDOS

Explications

Types d'entraînements

TABATA

L'entraînement **TABATA** est un entraînement court mais très intense ! 8 tours de 20 secondes d'efforts et 10 secondes de repos. Ce qui veut dire que tu dois toooout donner sur les 20 secondes d'efforts !

AMRAP

« **As Many Round As Possible** » Tu l'as compris un temps défini, essaie de faire le maximum de tours dans ce temps imparti ! Aller on fait monter le cardio !

C.L.M

« **Contre La Montre** » Un nombre de répétitions à réaliser sur chaque exercice, un temps imparti, finis toutes les répétitions avant le chrono ! Attention tu peux séparer le nombre de répétitions comme tu le souhaites : 50 squats en un coup ou 2 x 25 squats à toi de voir, mais finis avant le chrono !!

TEMPO

Un peu de calme dans ce monde de brutes. Réalise le nombre de répétitions demandé avec le **TEMPO** le plus lenteeeeement possible, oui je sais, ça pique, mais c'est ça qu'on aime !!

CLASSIQUE

Le **CLASSIQUE** est « simple » . Circuit training classique, à l'ancienne, plusieurs exercices à enchaîner, un nombre de répétitions par exercice à respecter, et ce sont les cuisses qui vont brûler !

FINISHER

Le **FINISHER** est optionnel mais obligatoire ... Si tu vois ce que je veux dire .. Aller seulement 4 à 5 minutes pour finir ton training, dépasse toi, arrache toi, surpasse toi !



Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

SÉANCES COMPLÈTES

CONSEILS DU COACH

A woman in a black athletic outfit is standing in front of a white brick wall, holding a thick, braided battle rope. The rope is coiled on the floor and extends upwards, forming a large loop. The woman is looking directly at the camera with a focused expression.

SÉANCES AMRAP

Ne commence pas trop vite, ménage ta monture pour arriver jusqu'au bout !

SÉANCES CLM

Fais un maximum de répétitions dès le départ pour te sentir mieux mentalement sur la fin du chrono !

SÉANCES TEMPO

Prends ton temps, profite de ces sensations de brûlures musculaires ! Si tu le fais à vitesse normale, l'entraînement sera beaucoup trop facile !

Renforcement Musculaire

Niveaux

- Débutants - Intermédiaires - Experts -

TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Gainage Planche

- Statique
- Lever un pied
- Sauter avec les pieds



2. Gainage Latéral

- Statique
- Mouvement de bassin
- Lever la jambe



1 minute
Récupération

TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Fentes arrières

Exercice d'échauffement, le faire à vitesse lente.



2. Squats

Exercice d'échauffement, le faire à vitesse lente.



1 minute
Récupération

AMRAP

Faire le maximum de tours possible.

Attention : Rajouter **UNE RÉPÉTITION** pour chaque exercice à chaque tour.

1. Burpees



2. Pompes



Durée circuit :
8 minutes
10 minutes
12 minutes

Commencer avec 2 répétitions / exercice puis augmenter à chaque tour !

3. Squats Sautés



4. Extension de hanche



3 minute
Récupération

TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Mountain Climber

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



2. Superman

- Bras collés
- Bras tendus
- Battre des pieds



1 minute
Récupération

FINISHER

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Fentes

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



2. Récupération

Fin
Entrainement



Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

Renforcement Musculaire

Niveaux

- Débutants - Intermédiaires - Experts -

TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Gainage Planche

- Statique
- Lever un pied
- Sauter avec les pieds



1 minute
Récup.

2. Gainage Latéral

- Statique
- Mouvement de bassin
- Lever la jambe



TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Fentes arrières

Exercice d'échauffement, le faire à vitesse lente.



1 minute
Récup.

2. Squats

Exercice d'échauffement, le faire à vitesse lente.

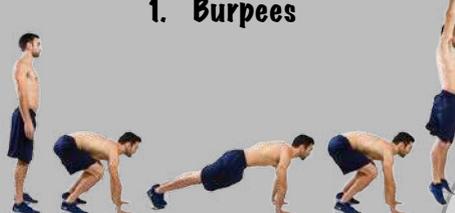


AMRAP

Faire le maximum de tours possible.

Attention : Rajouter **UNE RÉPÉTITION** pour chaque exercice à chaque tour.

1. Burpees



2. Pompes



Durée circuit :
8 minutes
10 minutes
12 minutes

Commencer avec 2 répétitions / exercice puis augmenter à chaque tour !

3. Fentes avant



3 minute
Récup.

4. Extension de hanche



TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Mountain Climber

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



1 minute
Récup.

2. Superman

- Bras collés
- Bras tendus
- Battre des pieds



FINISHER

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Squat

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



Fin
Félicitations

2. Sprint sur Place

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max




Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

Renforcement Musculaire

Niveaux

- Débutants - Intermédiaires - Experts -

CLASSIQUE

8 séries

20" Exo. 1
20" Exo. 2

1. Gainage Planche

- Statique
- Lever un pied
- Sauter avec les pieds



2. Superman

- Bras collés
- Bras tendus
- Battre des pieds



1 minute Récup.

TABATA

8 séries

20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Squat

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



2. Sprint sur Place

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



1 minute Récup.

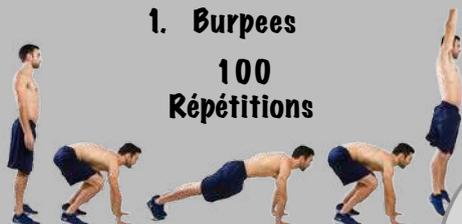
C.L.M

FINIS TOUTES LES RÉPÉTITIONS AVANT LA FIN DU TEMPS !!

Attention :

Tu peux séparer le nombre de répétitions pour chaque exo, mais tu dois faire toutes les répétitions au total !!

1. Burpees
100 Répétitions



2. Pompes
100 Répétitions



Durée circuit :
- de 15 minutes
- de 1-3 minutes
- de 0 minutes
Le Chrono est lancé !

3. Squats
100 Répétitions



4. Extension de hanche
100 Répétitions



3 minute Recup.

TABATA

8 séries

20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Mountain Climber

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



2. Superman

- Bras collés
- Bras tendus
- Battre des pieds



1 minute Récup.

FINISHER

8 séries

20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Russian Twist

- Bras pliés
- Bras tendus
- Vitesse max



1. Gainage Planche

- Statique
- Lever un pied
- Sauter avec les pieds



Fin Félicitations



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental

Renforcement Musculaire

Niveaux

- Débutants - Intermédiaires - Experts -

TEMPO
8 séries
20" Exo. 1
20" Exo. 2

TABATA
8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

C.L.M

FINIS TOUTES LES RÉPÉTITIONS AVANT LA FIN DU TEMPS !!

Attention :
Tu peux séparer le nombre de répétitions pour chaque exo, mais tu dois faire toutes les répétitions au total !!

TABATA
8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

FINISHER
8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

1. Squat Vitesse Lente



- 8 Répétitions
- 10 répétitions
- 12 répétitions

1 minute Récup.

2. Pompes Vitesse Lentes



- 5 Répétitions
- 8 répétitions
- 10 répétitions

1. Sprint sur Place



- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max

1 minute Récup.

2. Récupération

1. Squats



100 Répétitions

2. Mountain Climber



150 Répétitions

Durée circuit :
- de 15 minutes
- de 13 minutes
- de 10 minutes

Le Chrono est lancé !

3. Burpess



100 Répétitions

3 minute Recup.

4. Pédalo



100 Répétitions

1. Extension de Hanche



- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max

1 minute Récup.

2. Superman



- Bras collés
- Bras tendus
- Battre des pieds

1. Mountain Climber Croisé



- Bras tendus
- Bras pliés
- Vitesse max

Fin Félicitations

2. Récupération



Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

Renforcement Musculaire

Niveaux

- Débutants - Intermédiaires - Experts -

TEMPO

8 séries
20" Exo. 1
20" Exo. 2

TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

CLASSIQUE

Réalise le nombre de répétitions de l'exercice 1 puis passe à l'exercice suivant.

Une série est égale aux 4 exercices

Prends 30 secondes de récupération entre chaque série

TABATA

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2

FINISHER

8 séries
20" Exo. 1
10" Exo. 2



1. Squat Vitesse Lente

- 8 Répétitions
- 10 répétitions
- 12 répétitions



2. Pompes Vitesse Lentes

- 5 Répétitions
- 8 répétitions
- 10 répétitions

1 minute Récup.



1. Fentes alternées

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



2. Sprint sur Place

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max

1 minute Récup.



1. Body Hollow (gainage)

- 20 secondes
- 30 secondes
- 40 secondes



2. Mountain Climber Croisé

- 10 / Côtés
- 15 / Côtés
- 25 / Côtés

Nombre circuit :
- 2 circuits
- 3 circuits
- 4 circuits

Bon courage !



3. Extension de hanche

- 20 répétitions
- 15 répétitions sur un pied
- 20 répétitions / pied



4. Pédalo

- 10 / Côtés
- 15 / Côtés
- 25 / Côtés

3 minute Recup.



1. Mountain Climber

- Vitesse lente
- Vitesse moyenne
- Vitesse max



2. Superman

- Bras collés
- Bras tendus
- Battre des pieds

1 minute Récup.



1. Burpees

- Bras pliés
- Bras tendus
- Vitesse max



2. Squat Vitesse Lente

- 1/4 Squat
- 1/2 Squat
- Squats complets

Fin Félicitations



Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

SÉANCES ABDOMINAUX

CONSEILS DU COACH

LE SOUFFLE

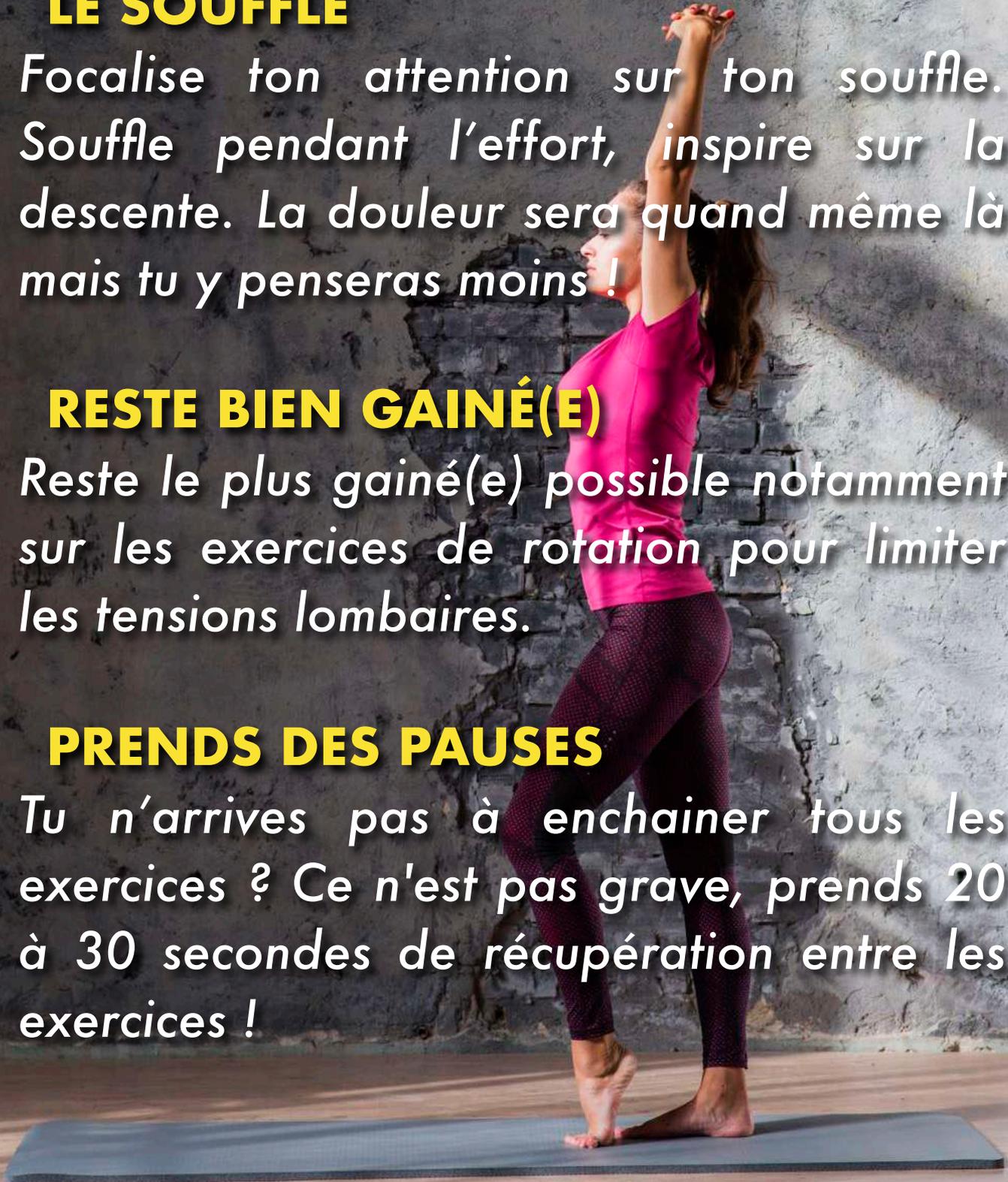
Focalise ton attention sur ton souffle. Souffle pendant l'effort, inspire sur la descente. La douleur sera quand même là mais tu y penseras moins !

RESTE BIEN GAINÉ(E)

Reste le plus gainé(e) possible notamment sur les exercices de rotation pour limiter les tensions lombaires.

PRENDS DES PAUSES

Tu n'arrives pas à enchaîner tous les exercices ? Ce n'est pas grave, prends 20 à 30 secondes de récupération entre les exercices !



SPÉCIAL VENTRE PLAT



Débutants : 2 fois le circuit

Confirmés : 3 fois le circuit

Experts : 4 fois le circuit

*Récupération de 3 minutes
entre chaque circuit*

Exercice 1



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique
- Monter sur les mains et redescendre
- Sauter avec les pieds

Exercice 2



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique
- Lever un pied et alterner
- Alterner et descendre et monter son bassin

Exercice 3



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique genou au sol
- Décoller le genou du sol
- Alterner décollant le genou

Exercice 4



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique genou au sol
- Faire des mouvement de bassin
- Lever la jambe libre

Exercice 5



20 secondes
30 secondes
45 minute

- Statique coudes collés au corps
- Bras tendus
- Battre des pieds et des bras

Exercice 6



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique genou au sol
- Faire des mouvement de bassin
- Lever la jambe libre

Exercice 7



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique genou au sol
- Faire des montées de genoux
- Fléchir les coudes et sauter avec les pieds

Exercice 8



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique
- Lever un pied puis alterner
- Lever un pied et ne pas alterner

Exercice 9



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique
- Monter sur les mains et redescendre
- Sauter avec les pieds



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental

ON FAIT RESSORTIR LA TABLETTE



Débutants : 2 fois le circuit
Confirmés : 3 fois le circuit
Experts : 4 fois le circuit

*Récupération de 3 minutes
entre chaque circuit*

- **Statique**
- **Monter sur les mains et redescendre**
- **Sauter avec les pieds**



20 secondes
45 secondes
1 minute

Exercice 1



15 montées de genoux
25 montées de genoux
35 montées de genoux

Exercice 2



10 pédalo / côté
20 pédalo / côté
30 pédalo / côté

Exercice 3



10 relevés de jambes
20 relevés de jambes
30 relevés de jambes

Exercice 4



10 flexion latérale / côté
20 flexion latérale / côté
30 flexion latérale / côté

Exercice 5



10 croisements
20 croisements
30 croisements

Exercice 6



5 flexions extensions
10 flexions extensions
15 flexions extensions

Exercice 7



5 pompes
10 pompes
15 pompes

Exercice 8



10 relevé de buste
15 relevé de buste
20 relevé de buste

Exercice 9



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental

LE V MA PRIORITÉ



Débutants : 2 fois le circuit
Confirmés : 3 fois le circuit
Experts : 4 fois le circuit

Récupération de 3 minutes
entre chaque circuit

Exercice 1



5 reps / côté
10 reps / côté
15 reps / côté

- Toucher le genou
- Toucher le pied
- Toucher le pied et lever le buste

Exercice 2



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique les pieds au sol
- Lever les pieds
- Battre des pieds

Exercice 3



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Bras tendus
- Bras fléchis
- Vitesse max

Exercice 4



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Jambes pliées
- Jambes tendues
- Vitesse max

Exercice 5



20 secondes
30 secondes
45 minutes

- Statique
- Mouvement de bassin vers le bas
- Rotation du bassin vers l'avant

Exercice 6



5 reps / côté
10 reps / côté
15 reps / côté

- Faible amplitude
- Faible amplitude jambes écartées
- Grande amplitude jambes écartées

Exercice 7



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique genou au sol
- Lever un pied
- Sauter sur les pieds

Exercice 8



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique
- Coude fléchis
- Bras tendus

Exercice 9



20 secondes
45 secondes
1 minute

- Statique coudes collés
- Statique bras tendus
- Dynamique battre des pieds



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental

SÉANCES ÉTIREMENTS

CONSEILS DU COACH

SOUFFLE À L'ÉTIREMENT

Pour gagner en amplitude et en relâchement, inspire et souffle profondément au moment de l'étirement.

PIÈCE CALME

Les étirements sont des exercices à réaliser dans une pièce calme pour trouver un maximum de relâchement. Tu peux si tu le souhaites mettre une musique douce pour accentuer cet effet de décontraction.

MOMENT

Réalise ces entraînements le matin, le soir, après une séance d'abdominaux, mais surtout pas JUSTE après une séance de circuit training.

Séance Étirements

Corps complet

Série : 3 par exercice

Durée : 40 secondes



Ischio-Jambiers



Quadriceps



Moyens Fessiers



Adducteurs



Psoas



Lombaires



Sangle Abdominale



Avant Bras



Pectoraux



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental

Séance Étirements

Bas Du Corps

Série : 3 par exercice

Durée : 40 secondes



Mollets



Quadriceps



Ischio-Jambiers



Psoas Iliaque



Fessiers



Adducteurs



Sangle Abdominale



Lombaires



Lombaires



Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

Séance Étirements

Haut Du Corps

Série : 3 par exercice

Durée : 40 secondes



Pectoraux



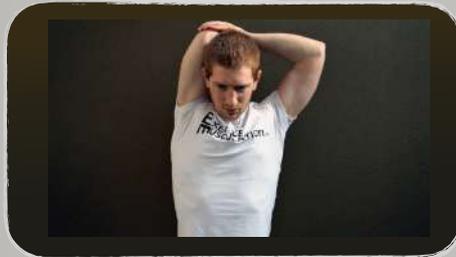
Deltoïdes



Rotateurs Internes



Avant Bras



Triceps



Dorsaux



Sangle Abdominale



Lombaires



Lombaires



Fronsadais
Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon
Préparateur Physique & Mental

SÉANCES OPTIONNELLES

CONSEILS DU COACH

ÉCHAUFFEMENT

Il est OBLIGATOIRE de s'échauffer avant chaque séance de circuit training ! Prépare ton corps à l'effort et réduis le risque de blessures.

CASSE LES ROUTINES

N'aie pas peur d'essayer de nouvelles choses ! Casse la routine, essaie le YOGA ! En plus c'est Alex qui a fait la séance !

RÉCUPÉRATION

Prends soin de ton corps après de grosses séances physiques ! Oui, ça prend du temps mais il te remerciera plus tard !

NUTRITION

Essaie de suivre les conseils de Samuel ! Tu ne prendras pas de poids, et tu récupéreras mieux, ce qui veut dire PLUS DE SÉANCES !

Séance Yoga

By Alexandre Macke



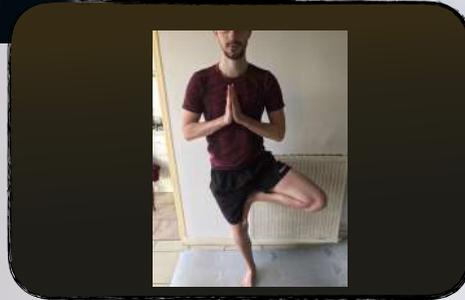
Circuit : 2 x le circuit

Durée : 40 secondes

Tenir la position en soufflant bien.



Posture du Guerrier 1



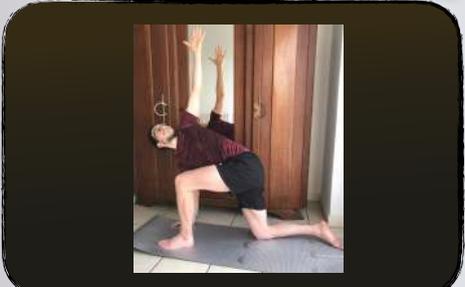
Posture de l'Arbre



Posture du Pigeon position debout



Posture du Guerrier 2



Posture Ouverture de Hanche



Sangle Posture du Chien Tête en Haut



Posture du Chien Tête en Bas



Posture de l'Enfant



Posture de la Pince



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental

ÉCHAUFFEMENT



Exercice 1

10x/Groupe Muculaire



Rouleau de Massage

Exercice 2

10x/Cheville



Mobilité Chevilles

Exercice 3

10x/Côtés



Mobilité Hanche

Exercice 4

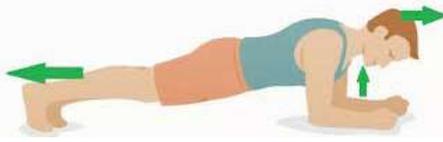
10x/ Chaque Modalité



Mobilité Épaule

Exercice 5

1 minute



Gainage Planche

Exercice 6

45 secondes



Gainage Dos

Exercice 7

15 x Chaque jambe



Gainage Ischio

Exercice 8

15 x Chaque pied



Remontés sur Pointes de Pieds

Exercice 9

5 x Le circuit entier



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental

RÉCUPÉRATION



Exercice 1



Rouleau de massage

Le rouleau de massage permet de détendre les muscles, diminuer les points de raideurs et redonner de la souplesse aux muscles.

Exercice 2



Etirements

Voir les fiches étirements. Vous pouvez réaliser une série seulement.

Exercice 2



Jambes en l'air 3 x 1'/1' J. En l'air ; J. Allongées

Mettre ses jambes en l'air facilite le retour sanguin, ce qui permet d'améliorer son débit. Ce phénomène peut permettre de réduire cette sensation de jambes lourdes.

Exercice 3



Douche Froid / Chaud 3 x 1'/1' Froid / Chaud

Le contraste de température permet d'améliorer le débit sanguin par vasodilatation. Ce phénomène peut permettre de réduire cette sensation de jambes lourdes.

Exercice 4



Bas de contention

Les bas de contention permettent d'améliorer le débit sanguin, et donc d'effacer ces sensations de jambes lourdes. Attention, ne pas les porter en dormant !

Exercice 5

Hydratation
Nutrition



L'hydratation et la nutrition sont les facteurs précieux d'une bonne récupération. Buvez beaucoup d'eau, et mangez des aliments sains en quantité suffisante.



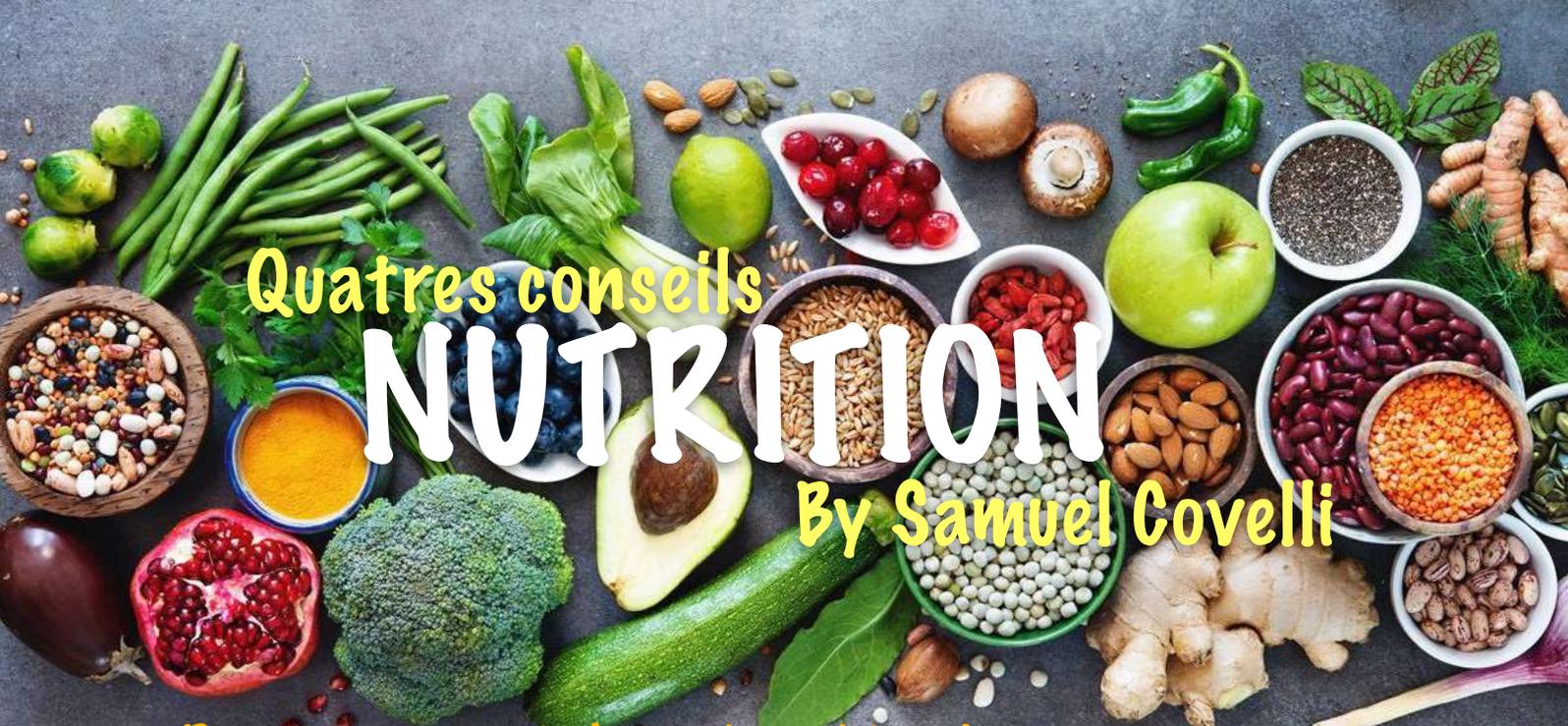
Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental



Quatres conseils

NUTRITION

By Samuel Covelli

1. Respectez votre balance énergétique !

Votre poids corporel est grossièrement régi par une balance énergétique : votre poids ne varie pas s'il y a un équilibre entre les apports énergétiques (les aliments que vous consommez) et les dépenses énergétiques (activité métabolique, dépense physique). Autrement dit, si vous ne souhaitez pas prendre de poids durant la période de confinement, il vous suffit d'adapter vos apports proportionnellement à la variation de vos dépenses énergétiques. Le principal « danger » dans cette période peut probablement se situer dans les grignotages tout au long de la journée.

2. Variez votre alimentation !

Une alimentation variée est gage de bonne santé ! Pensez à varier les féculents classiques comme les pâtes et le riz avec des légumineuses, ou les assaisonnements en variant huile d'olive et huile de colza (qui favorisent le bon cholestérol). Des gestes simples et faciles à mettre en place au quotidien

3. Optimisez votre récupération !

Cette période de confinement est l'occasion d'optimiser votre récupération ! Bien sûr l'hydratation est primordiale et il convient de veiller à apporter 1,5 L à 3L d'eau par jour selon vos dépenses et vos pertes hydriques. La consommation d'eau gazeuse et de fruits va permettre à la fois de rétablir votre équilibre acido-basique et favoriser votre hydratation, ce qui peut sembler être une stratégie intéressante. Si votre objectif durant cette période est de maintenir votre masse musculaire, des apports en protéines de 1,2g/kg/jour sont largement suffisants ! Inutile de vous approcher de quantités astronomiques qui sont inefficaces et potentiellement dangereuses pour votre santé. De plus l'apport de protéines via compléments alimentaires n'est pas essentiel : vous pouvez facilement couvrir vos besoins dans votre alimentation au quotidien

4. Prenez du plaisir !

Cette période est une opportunité pour chacun de réaccorder la juste importance à son alimentation : privilégier les aliments non transformés, le fait-maison, cuisiner ses plats soi-même, s'assurer de prendre le temps nécessaire pour un repas et par-dessus tout, apprécier ce qu'on mange à sa juste valeur (appréhender les odeurs les textures, les arômes ...) et prendre un véritable plaisir plein !



Fronsadais

Tennis Club Intercommunal



Mathieu Ballon

Préparateur Physique & Mental



Mathieu Ballon

Préparateur physique
Centre National Universitaire de Tennis de Bordeaux.
Le plaisir au service de la performance !

Anaïs Cloerec

Étudiante en Master 2 STAPS, en stage avec Mathieu, Anaïs est plus que jamais motivée pour devenir préparatrice physique.



Samuel Covelli

Préparateur Physique et Diététicien Nutritionniste du Tarbes Gespes Basket.
Let's do it.



Alexandre Macke

Préparateur Physique à la salle « Sport Avenue » à Pau spécialisé dans la prise en charge des cours collectifs de Yoga.
Namasté !



Contribution au document :

(AM) Aide à la réalisation de la séance de yoga.

(SC) Aide à la réalisation de la planche d'informations nutrition.

(AC) Aide à la réalisation des séances abdos-lombaires et étirements, re-lecture.

(MB) Réalisation du document (écriture et mise en page), Réalisation des séances circuits training, abdos-lombaires, étirements, échauffement et récupération.

Merci aux sites internet :

« Freepik » pour les photos de couverture libres de droit

« Fitness Heroes » pour ses photos d'étirements libres de droit

