

COMMENT SE PREPARER A UNE COMPETITION SPORTIVE ?

Comme un examen, une compétition s'anticipe. Voici mes conseils pour être au top le jour J !

Une préparation servir à arriver avec optimum le jour de être performant il disponible et préparation doit être mentale, technique évidemment,



spécifique va vous une forme sportive votre épreuve. Pour faut être frais, confiant. Votre physique mais aussi et tactique. Et puis individualisée.

Tout d'abord, plus on se rapproche de la compétition, plus on doit privilégier la spécificité et l'intensité. Il faut se rapprocher des conditions de la compétition et soigner la récupération. Pas question d'augmenter le volume d'entraînement au risque de s'épuiser.

A retenir donc, pas plus, pas moins, mais différemment !

Ensuite, il faut être rigoureux sur l'hygiène de vie. Le sommeil et l'alimentation influencent les performances.

En effet, il faut bien dormir les nuits précédant la compétition mais pas trop non plus au risque de ralentir les réflexes. Si vous avez des soucis de sommeil, je vous conseille le complément Sommeil Beautysané® qui est composé de plantes reconnues pour leur action bénéfique sur les troubles du sommeil et la nervosité. Il vise, de par sa composition, à rétablir l'harmonie entre les différentes phases du sommeil



Côté assiette, misez sur une alimentation équilibrée en semaine, plutôt pauvre en énergie et fibreux (légumes vert) afin de ne pas vous surcharger et vous fatiguer. Je peux vous conseiller un repas Energy Diet 2 à 3 soirs par semaine pour être certains d'apporter à votre corps toutes les vitamines nécessaires dans un repas équilibré en GPL (Glucide, lipide, protide).

Puis 3 jours avant votre course, il vous faudra un apport suffisant en sucres lents (pâtes, céréales et pain) afin de faire le plein de glycogène et ne pas souffrir de faiblesse le jour de la course voire pire, déclarer une fringale. En effet, lors de l'épreuve, vous dépenserez énormément d'énergie par votre exercice physique, mais aussi le stress, le froid peut être, etc... En outre, à



quelques encablures de la compétition, pour apporter au corps une énergie immédiatement disponible, votre repas sera constitué de sucres rapides (pomme de terre ou pâtes très cuites) accompagnés d'une viande blanche, moins chargée en toxine que les viandes rouge. Et une boisson d'attente, sans sucre si vous allez faire une compétition d'endurance ; STIKOLA qui en plus stimulera votre système nerveux. Ou énergétique si votre effort sera de moins d'une heure comme ENERGY SPORT.

Enfin, post compétition, on privilégiera des sucres lents afin de reconstituer le stock de glycogène. Un régime plus protéiné (viandes, poissons, œufs) à partir du lendemain et non pas le jour même, car ces aliments créés des déchets et votre corps en aura déjà beaucoup à éliminer liés aux gros efforts effectués.

Et bien évidemment buvez beaucoup !

Troisième point, vous devrez gérer votre stress également. Ce qu'il faut savoir, est que le stress est normal et bénéfique lors d'une compétition. A condition qu'il ne soit pas trop important, sinon il devient handicapant ! C'est là que la préparation mentale prend tout son sens. Il faut être conscient de son niveau et ne jamais surévaluer celui de ses adversaires. Se



rappeler qu'on s'est bien préparé et essayer de se déconnecter de son environnement. Par exemple en fermant les yeux et en pratiquant une respiration ample et profonde pendant une minute, ou alors en écoutant de la musique.

Dernier point, la récupération. Il faut se relâcher et se divertir ! Le soir de la compétition, vous devez mettre l'ensemble de vos fonctions au repos. Eventuellement faire quelques étirements mais en douceur, vos muscles sont toujours en situation critique de stress ! Le lendemain et les jours suivant, vous devez axer vos entraînements sur un travail de type aérobie, complété par des étirements.

Et puis prenez le temps de soigner les petits bobos et d'analyser avec objectivité votre résultat.

Une fois que la machine est saine, nous reprendrons des exercices de plus grande intensité. Le but étant de progresser pour la prochaine compétition.



Cardio
Bien être
Remise en forme
Rééquilibrage alimentaire

www.ninicoach.canalblog.com
06 70 91 77 79
ninicoach@blackberry.orange.fr

Maintenant que la course n'a plus de secret pour vous, foncez ! Et n'oubliez pas, pour vos coachings à l'entraînement ou lors d'une compétition, contactez NINI COACH ;)

NC