



# LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE



27 Octobre 2023  
Stade Marcel Habert  
Doué-en-Anjou

# SOMMAIRE:

LE SOMMEIL

L'ALIMENTATION

L'HYDRATATION

LA CHARGE DE TRAVAIL

# LE SOMMEIL:

PREPA INVISIBLE.

① **SOMMEIL**  
7-8<sup>h</sup> de sommeil  
⊕ qualité du sommeil  
*Prépare la séance.*

② **NUTRITION** ⊕ 3500 kcal  
3<sup>e</sup> avant 1 séance/match.  
⊕ Post séance/match  
Refaire les stocks NRJéique.  
- glucide  
- protéine  
- vitamine C, E, B.

③ **HYDRATATION**  
"qd j'ai soif = je suis déjà en état de déshydratation"  
*Carburant de l'œuvre.* 1,5L d'eau/jour  
poids avant séance ⊖ poids post séance  
= gramme d'eau à boire.

# LE SOMMEIL:



# LE SOMMEIL:

- Adolescent entre 8 et 10h
- Cela permet une meilleure récupération et une Meilleure adaptation aux entraînements!
- Les footballeurs dormant moins de 8 heures par nuits avaient 1,7 fois plus de risques de se blesser que ceux dormant au moins 8 heures par nuit.



# LE SOMMEIL:

## Sommeil du joueur impacté par 2 facteurs

### Facteurs sportifs:

- Charge d'entraînement importante

(durée de Sommeil < et qualité du sommeil <.)

- Environnement de sommeil non familier
- Match en soirée
- Décalage horaire et voyage



Lumière bleue

Lumière importante

Excitation importante

### Facteurs sociaux:

- nouvelles technologies:
  - Jeux sur PC= 2h de sommeil en moins
  - Facebook= 1h de sommeil en -, en moy!
  - TV= 20' de sommeil en moins
  - Musique= endormissement difficile
- Procrastination du coucher
- Lumière bleue

**En moyenne après un match en soirée chez les pro, le coucher est à 2 h du matin, voir même nuit blanche, Avec entraînement de récupération le lendemain matin ! Quid de la récupération!!**

# LE SOMMEIL:

## **5 PRÉCAUTIONS POUR PRÉSERVER SON SOMMEIL QUAND ON EST SPORTIF!**

- **DES CONSEILS DE BON SENS POUR TOUS : LIMITER AU MAXIMUM LES SOURCES LUMINEUSES QUI PROVOQUENT DES MICRO-RÉVEILS ET LES BRUITS DANS LA CHAMBRE À COUCHER, SOIGNER SA LITERIE, LIMITER LA TEMPÉRATURE DE LA CHAMBRE (18 DEGRÉS DANS L'IDÉAL) POUR RÉDUIRE LE "TEMPS DE LATENCE", ENTRE LE COUCHER ET L'ENDORMISSEMENT.**
- **UNE SIESTE, QUAND C'EST POSSIBLE. L'IDÉAL EST LA SIESTE LONGUE DE 90 MINUTES SUITE À UN EFFORT SPORTIF INTENSE. UNE SIESTE DE 15-20 MINUTES EST DÉJÀ RÉPARATRICE. L'INTÉRÊT DE LA SIESTE EST BIEN DÉMONTRÉ, SURTOUT LORSQUE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT AUGMENTE.**
- **TOUT EST DANS LA RÉGULARITÉ, WEEK-END COMPRIS ! DÉCALER SON HORAIRE D'ENDORMISSEMENT ET DE RÉVEIL EN FIN DE SEMAINE ENTRAÎNE DE FACTO UNE DÉSYNCHRONISATION DU RYTHME VEILLE/SOMMEIL QUE LA PERSONNE MET PLUSIEURS JOURS À RETROUVER**

# LE SOMMEIL:

## **5 PRÉCAUTIONS POUR PRÉSERVER SON SOMMEIL QUAND ON EST SPORTIF!**

- **PRÉVOIR UN INTERVALLE DE 2 À 3 HEURES ENTRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE ET L'HEURE DU COUCHER. SI CELLE-CI EST TROP PROCHE DU COUCHER, ELLE PEUT POUR CERTAINES PERSONNES RETARDER L'ENDORMISSEMENT. CE DÉLAI VARIE EN FONCTION DE CHACUN MAIS ON OBSERVE UN « ENTRAÎNEMENT » À L'ACTIVITÉ SPORTIVE TARDIVE : PLUS ON EST HABITUÉ À S'ENTRAÎNER À DES HEURES TARDIVES, MOINS LES CONSÉQUENCES SUR LE SOMMEIL SONT IMPORTANTES. DE QUOI RASSURER CEUX QUI N'ONT PAS D'AUTRE MOYEN QUE DE FAIRE DU SPORT APRÈS UNE JOURNÉE DE TRAVAIL : UN EXERCICE PRATIQUÉ EN FIN DE JOURNÉE NE PERTURBE PAS LE SOMMEIL, TOUT AU PLUS AUGMENTE-T-IL LA DURÉE D'ENDORMISSEMENT.**
- **POUR AIDER SA TEMPÉRATURE CORPORELLE À BAISSER, IL EST POSSIBLE DE PRENDRE UNE DOUCHE FRAÎCHE APRÈS LE SPORT. QUELQUES RARES ÉTUDES CONSEILLENT ÉGALEMENT LE BAIN CHAUD DONT LES BÉNÉFICES SERAIENT DUS À « L'EFFET REBOND » SUR LA TEMPÉRATURE CORPORELLE.**



# L'ALIMENTATION:

## ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION EN FONCTION DE VOS ACTIVITÉS

Situation 1 - Je vais faire :	Je choisis :
- 1 séance longue (+ d'1 heure) / 1 match	2 portions 'Rouge' + 2 portions 'Vert' + 2 portions 'Bleu'
- 1 séance courte (- d'1 heure)	2 portions 'Vert' + 1 portion 'Bleu'
- 1 séance de musculation	1 portion 'Vert' + 2 portions 'Bleu'
- Ancêtre actif	2 portions 'Vert' + 1 portion 'Bleu'

Situation 2 - Je viens de faire :	Je choisis :
- 1 séance longue (+ d'1 heure) / 1 match	2 portions 'Rouge' + 3 portions 'Vert' + 2 portions 'Bleu'
- 1 séance courte (- d'1 heure)	3 portions 'Vert' + 2 portions 'Bleu'
- 1 séance de musculation	2 portions 'Vert' + 3 portions 'Bleu'



Privilégiez les labels

### Aliments 'Rouge' = Energie

**A privilégier**

- Miel
- Fèves complètes
- Riz complet
- Pain complet
- Devi pas d'huile

**Avec modération**

- Boissons sucrées
- Pâtes blanches
- Riz blanc
- Jus de fruits
- Miel
- Confitures
- Compotes
- À éviter
- Pain blanc
- Pain
- Fromages gras
- Crèmes liquides
- Sucre / Ombre
- Protes
- Sucre

### Aliments 'Vert' = Protection

- Légumes
- Légumineuses
- Fruits
- Aliments à base d'eau
- Chocolat noir (70% cacao)

### Aliments 'Bleu' = Construction

- Fromage
- Ouf
- Beufs
- Viande rouge
- Ouf
- Lait
- Lait
- Fromage blanc
- Beufs

# L' ALIMENTATION:

- Entre 2 et 3 heures avant l'heure du match = 8h/8h30
- Exemple de repas : 1 œuf – Des céréales (sans sucre) – tranche de blanc de dinde – fromage blanc ou yaourt – Un fruit et de l'eau !

# L' HYDRATATION:

- L'eau représente entre 60 et 70% de notre poids corporel.
- Une déshydratation mineure – soit environ 2% de perte d'eau – s'accompagne d'une baisse de 20% des performances sportives. Lorsque la perte d'eau s'élève à 4%, la baisse de performance peut varier entre 40 et 60%
- 35g d'eau / kilo de poids corporel, ce qui correspond à Et chez le sportif, la problématique de l'hydratation ne se réduit pas seulement à la phase d'exercice physique ; l'hydratation avant l'exercice et après la phase d'efforts est tout aussi importante à maîtriser.
- Il ne faut pas non plus tout boire d'un coup mais fractionner les prises d'eau, sinon le sportif risque de souffrir de ballonnements. Le bon réflexe est de boire entre 100 et 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes.
- Boire Eau un volume d'eau variant entre 2,5 et 3 litres par jour / à température ambiante

# LA CHARGE DE TRAVAIL: Club

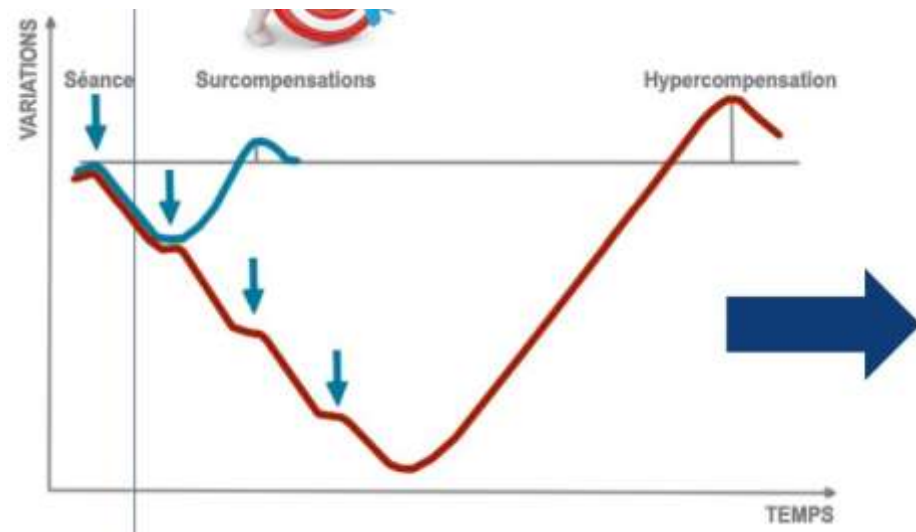
## INFO PRATIQUE

Il faut réaliser lors de la semaine d'entraînement **2 à 2,5 fois** ce qui est fait en match

## INFO PRATIQUE

Avoir **au moins 1 séance** avec une perception égale à celle du match

Lorsque l'on programme sa semaine d'entraînement, l'objectif est d'être en état de **SURCOMPENSATION** le jour du match



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATCH	REPOS	REPOS	PMA ou NEUROMUSCULAIRE	REPOS	VITESSE-VIVACITE	REPOS	MATCH



# LA CHARGE DE TRAVAIL: Maison

## COMMENT VOUS AMELIORER EN DEHORS DES SEANCES D'ENTRAINEMENT ?

- Les Qualités athlétiques** : étirements et renforcement musculaire = les exos donnés lors de la prépa
- Les Qualités Techniques** : répétition de gestes et jonglerie = les exos donnés lors de la prépa, + voir des vidéos sur youtube
- Les Qualités Tactiques** : lire des articles, regarder des matchs, voir et écouter des émissions de foot
- Les Qualités Mentales** : ...
- La Préparation invisible** : Sommeil – Alimentation – Hydratation)

