

# Conseils aux jeunes sportifs

---

*La lecture de ces conseils, rédigés de façon simple, est plutôt adaptée aux jeunes sportifs.*

1. **L'échauffement** : il sert à augmenter la fréquence cardiaque, la fréquence de la respiration, la dilatation des artères (dont les artères du cœur), la température des muscles ; et les hormones de l'effort se mettent progressivement en action.
2. Si l'entraînement dure moins d'une heure, tu peux ne boire que de l'eau (plate car les bulles c'est long à digérer) Si l'entraînement dure plus d'une heure il faut boire de l'eau qui contient du **sucre** : soit une boisson de l'effort achetée dans le commerce, soit tu fais toi-même ta boisson : dans une bouteille vide d'un litre et demi tu mets d'abord 2 cm de sirop de fruits ou 4 sucres ou une bonne cuillère à soupe de miel, puis tu complètes avec de l'eau (l'eau du robinet convient très bien)
3. S'il fait chaud et surtout si tu transpires beaucoup ta boisson doit contenir du sel : tu ajoutes alors dans ta boisson 3 pincées de sel, c'est **OBLIGATOIRE**.
4. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire : quand tu as soif c'est que tu es déjà déshydraté ; tu commences à boire dès le début de la séance, puis très régulièrement, environ 2 gorgées toutes les 10 à 15 minutes mais ça dépend des conditions climatiques.
5. Au **minimum** il faut boire **500 ml par heure** ; si tu transpires beaucoup il faut boire plus.
6. Si ton dernier repas date de plus de 4 heures : dès le début de l'échauffement puis au milieu de l'entraînement tu manges une barre de céréales (vérifier que le pourcentage de graisses est inférieur à 7-8%) ou une pâte de fruits ; pas de banane (aliment TRES long à digérer)
7. Si tu présentes la **moindre douleur** (un muscle, un tendon, une articulation) : tu stoppes ton entraînement, s'il y a un coach tu lui signales tout de suite ; si tu es seul tu vas voir ton médecin le lendemain si ça ne va pas mieux.
8. Ne pas consommer pendant l'effort des boissons « énergisantes » qui sont plutôt utilisées pour « faire la fête » : elles déshydratent, augmente la fréquence cardiaque, **AUCUN** médecin du sport ne les conseille ...
9. Il faut que tu aies **TOUJOURS** dans ton sac de sport un tube de granules **d'ARNICA 5CH** et un tube de **CUPRUM 5CH** : si crampes, ou si moindre douleur : tu prends tout de suite 5 granules de chaque, que tu laisses fondre dans la bouche.
10. Si l'entraînement a été dur, intense, que tu as vraiment « mal » partout, dès la fin de cet entraînement tu prends 10 granules d'**ARNICA 5CH**.