

# Préparation à la COMPÉTITION

## SEMAINE

◆ Je vérifie l'état de mon BMX

- |                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Poignées | <input type="checkbox"/> Embouts de guidon | <input type="checkbox"/> Serrage des Vis |
| <input type="checkbox"/> Freins   | <input type="checkbox"/> Chaîne            | <input type="checkbox"/> Pneus           |

## VEILLE

◆ Je prépare mon sac :

- |  |                                   |                                      |  |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Casque & Masque | <input type="checkbox"/> Maillots | <input type="checkbox"/> Protections | <input type="checkbox"/> Kit de Réparation |
| <input type="checkbox"/> Pantalons       | <input type="checkbox"/> Gants    | <input type="checkbox"/> Plaques     | <input type="checkbox"/> Licence           |

◆ Je mange correctement



◆ Je m'hydrate correctement



◆ Je dors correctement



◆ J'analyse la piste sur laquelle je vais rouler



## JOUR DE COURSES :

- ◆ Je déjeune correctement (pain, céréales, fruits, produits laitiers)
- ◆ J'observe la piste avant les essais
- ◆ Je m'échauffe en pédalant 10min et en effectuant la routine articulaire apprise à l'entraînement

## ESSAIS :

- Tour 1 = Repérage
- Tour 2 = Je me concentre sur la grille, j'accélère jusqu'à la première bosse et je fais un passage en 3<sup>ème</sup> ligne droite
- Tour 3 = J'enchaîne première et deuxième ligne
- Tour 4 = Je peaufine ma deuxième ligne droite en travaillant également la 4<sup>ème</sup> ligne
- Tour 5 = Je corrige les petites erreurs restantes
- **JE NE FAIS PAS PLUS DE 5**

 Je change de couloir de départ lors de mes tours d'essais 

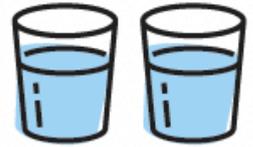
- ◆ Je ne mange pas en très grande quantité le midi et je mange des choses adaptées à la pratique du sport (pâtes, viandes blanches, graines, bananes, compotes, fruits secs, pâtes de fruits)
- ◆ Je bois beaucoup d'eau
- ◆ Je me concentre sur ma course

## COURSES :

- Je fais en sorte d'être échauffer correctement
- Je reste calme et récupère entre mes tours de courses pendant 5-10min en tournant les jambes
- Je discute avec mon entraîneur
- Je m'hydrate et me nourris

## ENTRÉE

- La solution pour enrichir son plateau en aliments intéressants
  - Crudités ou soupe
  - Protéines (poissons gras, fruits de mer, légumineuses et graines)



- 2 verres d'eau au cours du repas



Je peux aussi ne pas prendre de plat mais une grande salade composée

1 PORTION DE **PROTÉINES**

1 PORTION DE **LÉGUMES** AUX CHOIX

1 PORTION DE **FÉCULENTS**



- 1 dessert : 1 fruit et/ou 1 laitage (yaourt, fromage blanc, fromage, yaourt au soja...) : en fin de repas ou à emporter pour une collation



## SUIS-JE BIEN HYDRATÉ(E) ?

► Vérifier la couleur des urines **LE MATIN AU REVEIL** : elles doivent être **CLAIRES** et **LIMPIDES**



Excellent



Bon



Moyen



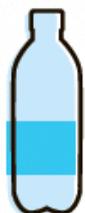
Mauvais



Très mauvais

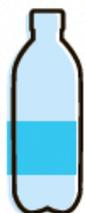
## COMMENT M'HYDRATER ?

► **AU MOINS 2 À 2,5 L D'EAU AU TOTAL**



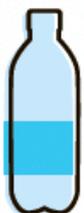
500 ml  
matinée

+



500 ml  
12h-16h

+



500 ml  
après-midi

+



500 ml  
aux repas

+



500 ml minimum  
pendant l'entraînement

Augmenter les quantités lorsqu'il fait chaud (eau ou air) et en intérieur

## RISQUES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

### DÉSHYDRATÉ(E)

- Risques de coups de chaud
- Baisse des capacités physiques
- Baisse de la précision
- Altération vigilance/réflexes

### SURHYDRATÉ(E)

- Troubles digestifs
- Rétention d'eau/prise de poids
- Hyponatrémie (sang trop dilué = danger).  
Le risque ↗ avec la durée d'effort



## PENDANT L'EFFORT



1

► Boire dès **LE DÉBUT** de l'exercice physique

2

► Boire selon la soif 300 à 700 ml par heure d'effort

Pour individualiser sa propre consommation à l'effort, CF. FICHE, EST-CE QUE JE BOIS ASSEZ À L'EFFORT ?



## STRATÉGIE D'HYDRATATION

► Séance peu intense et < 45 minutes :  
**EAU UNIQUEMENT**



► Séance plus intense (cardio et muscu) :  
**AJOUTER UNE BOISSON SUCRÉE DÈS LE DÉBUT DE LA SÉANCE**

### BOISSON SUCRÉE MAISON

► Compléter avec de l'eau (500 à 750ml au total)

► 150 ml à 300 ml de jus de raisin selon l'intensité de la séance (20 à 40 g de glucides)

► 1 sachet de sel (si transpiration importante)

