



PETIT GUIDE DE PRÉPARATION PHYSIQUE ET DIÉTÉTIQUE

— Reprise de saison —

PAR
DOMINIQUE POULAIN, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE DU SPORT
AYMERIC LE NOHAIC, OSTÉOPATHE ET **BRUNO FILIPPI** OSTÉOPATHE ET KINÉSITHÉRAPEUTE



SOMMAIRE

PARTIE 1 **LA DIÉTÉTIQUE**

PAR DOMINIQUE POULAIN,
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE DU SPORT

- ALIMENTATION
- ALIMENTATION ET REPRISE DU SPORT
- RÉCUPÉRATION APRÈS LE SPORT
- PRISE DE POIDS
- OSEZ CUISINER!
- SUPER ALIMENTS: FAKE
- NF EN 17444

PARTIE 2 **PRÉPARATION** **PHYSIQUE DU PILOTE**

PAR AYMERIC LE NOHAIC,
OSTÉOPATHE ET BRUNO FILIPPI OSTÉOPATHE
ET KINÉSITHÉRAPEUTE

- TRAVAILLER LE FONCIER
- EXERCICES SPÉCIFIQUES

ALIMENTATION

ALIMENTATION ET REPRISE DU SPORT

RÉCUPÉRATION APRÈS LE SPORT

PRISE DE POIDS

OSEZ CUISINER!

SUPER ALIMENTS: FAKE

NF EN 17444

INTRODUCTION

À l'attention des pilotes de tous niveaux

Le Comité médical de la FFM est composé de professionnels de santé aux compétences variées et complémentaires (médecins du sport, chirurgiens, psychiatre, kinésithérapeutes, ostéopathes et diététicienne-nutritionniste) et nous sommes tous soucieux de la sécurité des pratiquants.

Nous nous inquiétons régulièrement du nombre important de blessures survenant durant la saison ; qu'elles soient consécutives à un déficit d'entraînement, une rupture de rythme ou un excès d'enthousiasme à la reprise, il convient d'y remédier.

Ensemble, nous avons décidé d'unir nos compétences pour vous proposer un guide de préparation physique et diététique afin de préparer au mieux la reprise de l'activité moto.

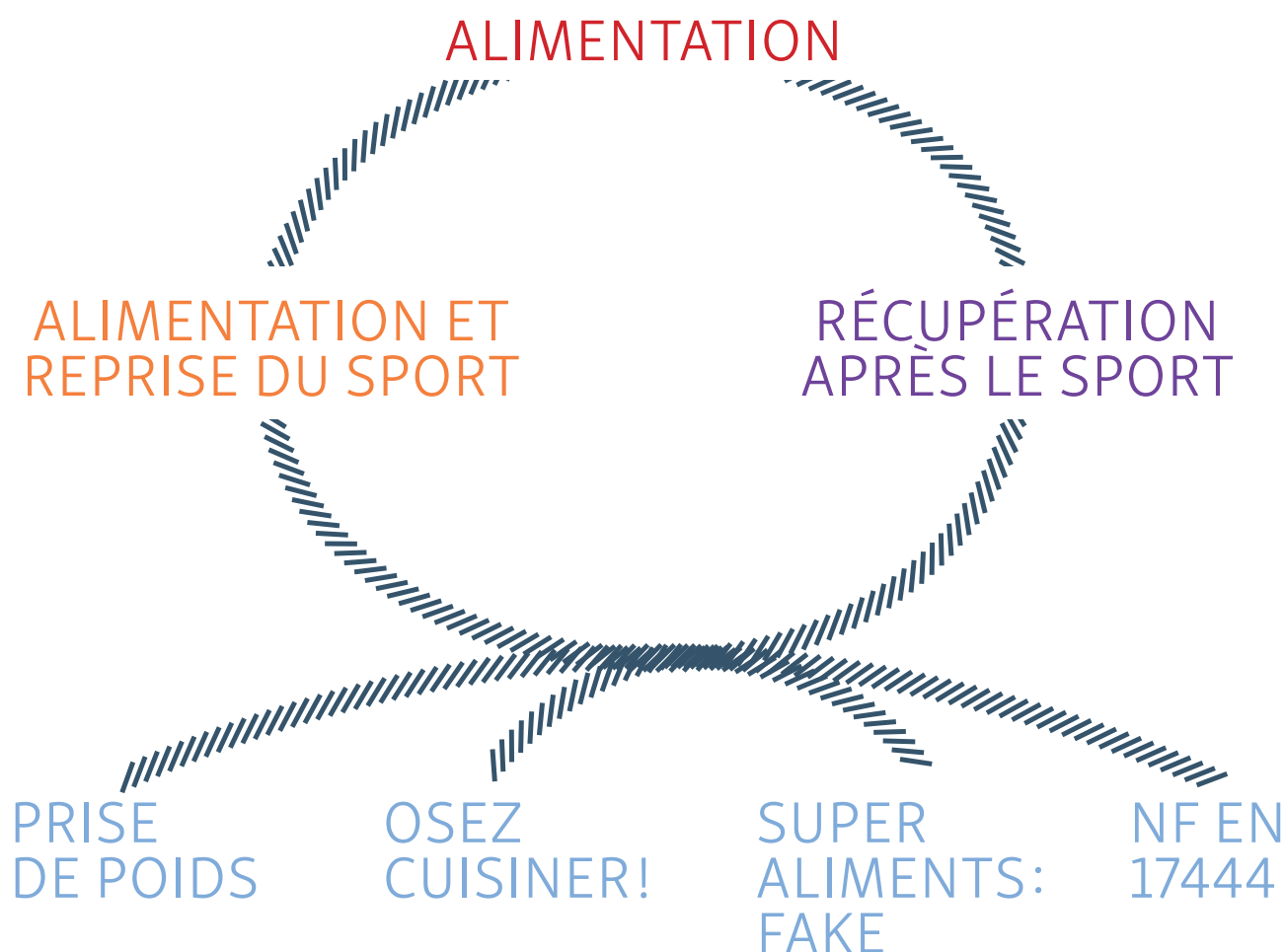
À toutes et tous... très bonne saison...

Le comité médical

PARTIE 1

LA DIÉTÉTIQUE

PAR DOMINIQUE POULAIN,
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE
DU SPORT



Les questions liées à la reprise de la saison sportive à la suite de la coupure hivernale, après infection ou après blessures, s'orientent autour des décisions de poursuivre l'entraînement ou pas du pilote, et sous quelle forme. Les recommandations alimentaires sont souvent oubliées.

La FFM a bien compris l'intérêt de l'alimentation et vous propose, dans ce livret, une multitude de conseils nutritionnels. Bien manger, les plaisirs de la table adossés à votre pratique sportive peuvent devenir synonymes de santé et de performances. Se préparer à reprendre le chemin de l'entraînement en bonne forme passe aussi par l'assiette.

ALIMENTATION

BOOSTEZ VOTRE ALIMENTATION ET REPARTEZ PLEIN POT !

Pour bouger, pour performer et rester en santé, le pilote omnivore doit choisir un mode alimentaire varié, simple et qualitatif pour aller jusqu'au bout... de la route.

Une alimentation suffisante, nutritive, qualitative, savoureuse avec des aliments cuisinés « maison » est de la plus haute importance pour la reprise du sport, ou le rétablissement et la rééducation du pilote blessé. Un état nutritionnel pré et/ou post-chirurgical défaillant peut entraîner de mauvais résultats, un risque accru de développer des infections, un retard de cicatrisation des lésions et une augmentation de la durée d'hospitalisation.

Voici quelques grands principes pour vous permettre de bien manger, en les adaptant à vos goûts et votre vie sportive.

Récupérer après un arrêt prolongé ou, une blessure importante ou la maladie peut être long et difficile. N'est-ce pas le moment d'adapter la qualité de son alimentation pour retrouver énergie et dynamisme?

PETIT DÉJEUNER

Du sucré, du salé selon les envies mais dans tous les cas, le petit déjeuner doit éviter la consommation régulière d'aliments ultra-transformés riches en sucres et en graisse.

SUGGESTIONS PRATIQUES

Pains multicéréales du boulanger avec beurre,
confiture ou miel + Laitage et/ou fruit

Ou

Muesli (céréales, fruits secs et oléagineux) + Lait
ou Fromage blanc

Ou

Tartines de pain d'épices + Fines rondelles de fromage
de chèvre frais nappées d'un peu de miel et passées au
grill quelques minutes

DÉJEUNER ET DINER

Ce sont des repas dont le rôle est de compenser les oublis de l'autre. L'équilibre nutritionnel ne se fait pas sur un seul repas mais sur une journée entière, voire la semaine :

- Protéines variées : viandes blanches, rouges, volailles, poissons, œufs, légumineuses...
- Féculents à chaque repas : Pâtes, riz..., multi-céréales, pommes de terre, pain...
- Fruits et légumes diversifiés : Crudités, légumes cuisinés, potages, fruits pressés « maison »...

Privilégier les produits de saison :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2>

Préférer les aliments les moins transformés, avec une liste d'ingrédients la plus courte possible



De préférence frais, à cuisiner maison ou en surgelé ou conserve

*Indispensables
Bénéfiques pour le rassasiement et la satiété
A tous les repas 4 à 5 Portions par jour*

Fruits et Légumes // Crudité // Soupe

- Produits laitiers répartis sur les repas : des laitages aux fromages, les choix ne manquent pas !
- Matières grasses d'accompagnement avec discernement : Beurre, Huile d'olive, de colza, noix, noisette ... En complément, amandes, noix de cajou, graines de tournesol, de sésame..., des fruits oléagineux croquants protéiques mais aussi... lipidiques.

GOÛTER

Cette collation ne doit pas être un grignotage illimité. Le goûter est un en-cas à consommer 1h30-2h avant ou juste après l'entraînement. Il permet de soutenir un effort physique de fin d'après-midi ou de début de soirée, ou de bien récupérer avant un repas tardif.

SUGGESTIONS PRATIQUES

Barres de céréales aux fruits

Ou

Pain au lait + Barre de chocolat

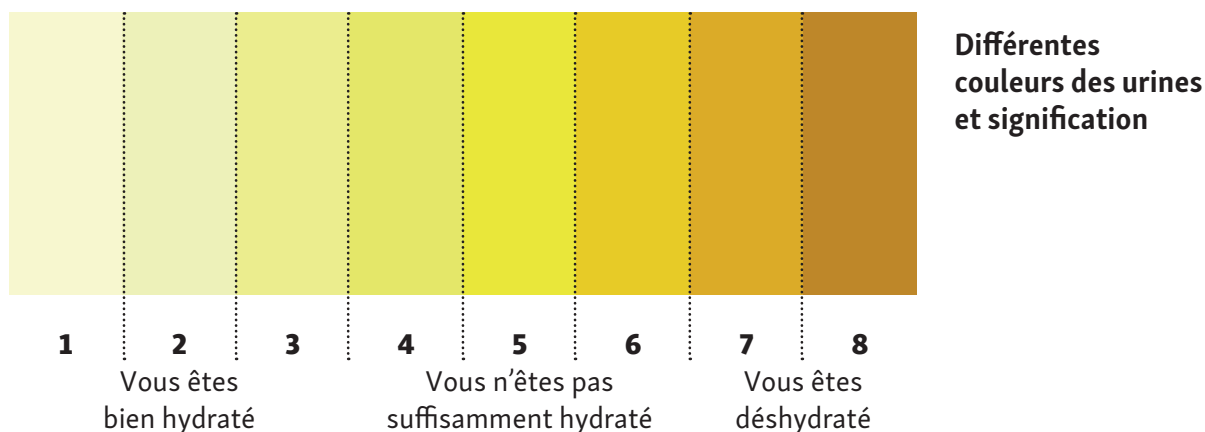
Ou

Fruits secs ou compote + Fromage blanc

HYDRATATION

Pendant la journée

Restez bien hydraté et tout au long de la journée ! Un **moyen tout simple de connaître votre état d'hydratation** ? La couleur des urines : Elles doivent être claires et limpides. Les pilotes ont à leur disposition un moyen pratique de s'hydrater régulièrement, en buvant de l'eau du robinet, par exemple ! Ne pas attendre d'avoir soif !



Pratique sportive:

Lorsque le pilote fait un effort, son corps produit de la chaleur. En effet, sur 100% des calories provenant des glucides et des lipides, 25 % sont transformés en énergie mécanique pour le travail des muscles ; les 75% restants sont dispersés sous forme de chaleur qui élève rapidement la température corporelle.

Heureusement, l'organisme met en route un mécanisme d'évacuation de l'excédent de chaleur : **l'évaporation** d'un litre de **sueur** exporte 580 **calories** à l'extérieur du corps!

Mais il y a des **risques** : **déshydratation, baisse de la vigilance et de la coordination motrice, susceptibles d'accentuer le risque de perte d'équilibre, de chutes, de nouveaux traumatismes et dommages musculaires** : *l'eau perdue doit être compensée.*

Dès le début des échauffements aux entraînements, boire **l'équivalent d'un verre d'eau (20 cl) toutes les 20 minutes** environ permet de combler *en partie* vos besoins hydriques.

ALIMENTATION EN POST VIRUS OU BLESSURES

ALIMENTATION ET REPRISE DU SPORT

La sévérité des manifestations liée à un virus dépend beaucoup des individus, mais il n'est pas rare d'observer des difficultés de récupération même chez les plus jeunes. En période d'infection ou de maladie, le système immunitaire, système de défense complexe, perfectionné et efficace a été fortement sollicité pour lutter contre l'atteinte virale. Mais, dans chaque situation, une immunité de qualité est favorisée par une bonne hygiène alimentaire.

Les aliments et les nutriments connus pour soutenir le système immunitaire :

- Fruits et légumes : 4-5 portions par jour. Privilégier les aliments les plus riches en **vitamine C** : agrumes, kiwi, fruits rouges, mangue... et les fruits et légumes de saison : ils auront plus de chance d'avoir mûri au soleil et seront donc plus vitaminés et savoureux.
 - **La vitamine D** fabriquée par la peau sous l'action du soleil et les aliments les plus riches (poissons gras, huiles de foie de poissons, jaune d'œuf, produits laitiers non écrémés) participent au renforcement immunitaire. La complémentation vitaminique? Le meilleur conseil est celui de votre médecin traitant !
 - Équilibrer son alimentation assure une bonne variété en minéraux, dont certains contribuent activement aux défenses immunitaires.
 - **Zinc** essentiellement présent dans les viandes, poissons et fruits de mer, céréales complètes et dans certains fruits et légumes (épinards, choux, betteraves, oranges)
 - **Cuivre** omniprésent dans les aliments d'origine animale et végétale
- Attention, aucun aliment n'est capable de « booster » à lui seul un système immunitaire.**

Des blessures, des immobilisations,... Entre 3 et 6 semaines d'arrêt de pratique sportive, l'organisme commence à perdre de la masse musculaire et augmente sa capacité à remplir ses cellules graisseuses. Ces modifications structurales associées à un mauvais état nutritionnel auront un impact non négligeable sur la remise en forme d'autant plus que les pilotes sportifs et bosseurs ont tendance à remettre, trop vite, le pied sur l'accélérateur à la reprise physique.

Pendant et après une sortie d'hospitalisation, une intervention, un traitement difficile, une alimentation suffisante, nutritive, qualitative avec des aliments cuisinés « maison », et une hydratation adéquate sont de la plus haute importance pour le rétablissement et la rééducation des sportifs blessés.

RÉCUPÉRATION APRÈS LE SPORT

LE PILOTE, COMME SA MACHINE, A BESOIN DE RÉCUPÉRER

Une bonne récupération nutritionnelle répare et consolide !

À l'issue des séances d'entraînement soutenu ou prolongé, vous êtes davantage fragile. Des efforts physiques très intensifs abaissent les défenses immunitaires, enflamment les voies respiratoires, fatiguent vos muscles. Votre façon de vous alimenter et de vous hydrater, pendant **l'heure qui suit l'arrêt de votre activité**, améliore votre récupération physiologique.

La « **fenêtre métabolique** » est un temps de réparation pendant lequel toutes les valves sont ouvertes : foie et muscles reconstituent leurs réserves de sucre, les muscles cicatrisent. Pour cela, quelques démarches sont nécessaires :

- Prendre une collation en attendant le repas principal et bien s'hydrater.
- Se couvrir rapidement, prendre une douche et se changer.

COLLATION JUSTE APRÈS DES EFFORTS TRÈS INTENSES.

EXEMPLES PRATIQUES

Lait fraise ou chocolat chaud + Pain avec confiture ou miel.

Ou

Yaourt sucré à boire + Banane

Ou

Riz au lait ou Barres de céréales + Fruit de saison

CALCUL DU VOLUME D'EAU À BOIRE APRÈS LA PRATIQUE SPORTIVE.

Formule très simple « Mesure de la double pesée »

(vessie vide, en petite tenue)

Poids avant – Poids après = Quantité d'eau induite par l'exercice

Volume d'eau à boire = 1,5 fois le volume du poids perdu

Ex : 0.8 kg de perdu = $0.8 \times 1.5 = 1,2l$ d'eau à boire en récupération

Le remplacement des liquides par de l'eau ou jus de fruits dilués est progressif.

Il ne s'agit pas d'avaler des litres d'eau en une seule prise !

Sodas et boissons énergisantes ne sont pas de bonnes boissons de récupération.

PRISE DE POIDS

Activité physique en berne, besoin de compenser l'ennui ou envie de se faire plaisir autrement que par le sport, Ex. grignotage devant les écrans... Le manque de stimulation musculaire pendant des semaines induit une diminution de la masse musculaire, réduisant encore la capacité du corps à brûler des calories. La baisse importante des activités, du volume d'entraînement et des dépenses énergétiques, associée à des apports caloriques excessifs, facilitent la prise de masse grasse.

La prise de quelques kilos superflus ne doit pas inciter le pilote à commencer un régime restrictif sévère pour retrouver son poids de forme. Cela peut affaiblir les défenses de l'organisme, la masse musculaire et générer des frustrations néfastes pour le mental. Sorties de routes assurées ! Il faut tordre le cou aux régimes hypocaloriques qui promettent des pertes de poids record en un minimum de temps.

Le contrôle obsessionnel de l'assiette est difficile à maintenir. Peu à peu, les interdits alimentaires viennent gâcher le plaisir de manger. Et, la frustration mène au grignotage compulsif. À contrario, il faut prendre un vrai moment pour manger en meilleure conscience. Lorsqu'on ne le fait pas, tout est avalé sans perception du plaisir offert par chaque bouchée. C'est ce plaisir, reçu et accepté, qui commande l'arrêt de la prise alimentaire. À défaut, on confondra « consommation sans faim » et « consommation sans fin ».

La stratégie d'amaigrissement doit être adaptée, graduelle afin de préserver la masse musculaire. Commencez par délaisser les aliments ultra-transformés, optez pour des aliments « bruts » et profitez de l'occasion pour cuisiner « maison ». La reprise des entraînements permettra le retour plus facile du poids de forme.

N'hésitez pas à rencontrer un(e) diététicien(ne) nutritionniste spécialisée en nutrition du sportif qui saura optimiser l'efficacité des entraînements en lien avec l'alimentation.

OSEZ CUISINER!

Faire à manger, c'est faire plaisir : le goût du fait-maison est irremplaçable. C'est aussi se faire plaisir en prenant pleinement le temps de partager le repas à table en famille. Vous pensez ne pas savoir cuisiner ! Détrompez-vous et commencez par des recettes basiques. On ne vous demande pas de passer un BEP Restauration. Il existe de nombreux livres pour vous aider. Et à l'ère numérique vous pouvez tous accéder à une multitude de blogs bien illustrés par des vidéos explicatives qui vous aideront à concocter des recettes ordinaires, simples, celles de tous les jours :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes>

SUPER ALIMENTS: FAKE

Nul besoin de suivre les derniers régimes à la mode. Purification, détox, jeûne, régime céto-gène,... n'ont pas d'effet bénéfique avéré sur la santé ou sur les performances. Ce n'est pas parce que vous découvrez de nouvelles campagnes publicitaires pour des super aliments à base de jus végétaux, de racines tropicales, de graines exotiques ou encore de substituts de viandes « cultivées », que vous devez vous attendre à des effets magiques. L'efficacité de ces très nombreuses molécules restent encore à démontrer, ne l'oublions pas.

Finalement, aucun de ces « super » aliments n'offre de bienfaits diététiques supérieurs.

NF EN 17444

La consommation de compléments alimentaires à base de plantes, vitamines et minéraux, ou des « produits de l'effort » (type barres, boissons énergétiques, poudres protéinées) est devenue une pratique régulière chez les pilotes, amateurs ou professionnels. Il est important de faire preuve d'une grande vigilance quant aux produits utilisés.

Une nouvelle norme qui reprend la norme française NFV-94 001 de 2012 a été adoptée par 18 états européens, Le 21 juin 2021. Cette norme volontaire NF EN 17444 est au libre arbitre des fabricants de choisir de respecter les guides de bonnes pratiques de fabrication, garantissant l'absence de substances dopantes. Lorsque la norme aura été respectée par l'industriel, ce dernier pourra imposer sur son produit la mention suivante :

« Ce produit a été développé et fabriqué conformément aux exigences de la norme NF EN 17444 à la date de production du lot ».

Cette norme ne préjuge pas de la qualité nutritionnelle très variable des produits.

*Privilégier une alimentation saine et conserver un bon état d'esprit dans les périodes difficiles d'immobilisation forcée : des challenges à poursuivre après la blessure !
Belles saveurs et Bon courage !*

PARTIE 2

PRÉPARATION PHYSIQUE DU PILOTE

PAR AYMERIC LE NOHAIC, OSTÉOPATHE
ET BRUNO FILIPPI OSTÉOPATHE ET KINÉSITHÉRAPEUTE

I. TRAVAILLER LE FONCIER

Nous vous proposons un plan d'entraînement à base de 3 séances par semaine pendant 8 semaines.

Ce plan d'entraînement est construit pour des pratiquants n'ayant pas l'habitude d'un entraînement régulier. Il constitue une base d'entraînement modulable et adaptable à votre environnement et vos goûts.

N'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel du sport (médecin, préparateur...).

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

LES CONSIGNES

Allure 1 : Elle correspond à une vitesse de footing lent où l'on est en complète aisance respiratoire c'est à dire pouvoir tenir aisément une conversation.

Allure 2 : Elle correspond à une vitesse de footing moyen, environ 1 km/h plus rapide que l'allure 1.

La récupération entre les fractions se déroule de manière active. Marche, ou mieux, en trot-tinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire. Chaque séance débute par un échauffement de 20 à 30 minutes à allure 1, complétée par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10 minutes à une allure de grand confort afin de récupérer.

Pour information : allure de compétition (2h au semi-marathon) : 10,5 km/h.

À l'attention des moins sportifs...

Avant de commencer le calendrier de préparation physique nous vous conseillons des sorties de type marche nordique un tout petit peu plus rapide que votre marche normale. C'est une marche avec bâtons. Amplifiez les mouvements des bras pendant la marche. Ceci aura pour effet de commencer le gainage musculaire de votre corps en douceur.

Puis après une quinzaine de jours, rendez-vous à la semaine 1...

Bon courage à tous.

Semaine 1

Séance 1 : 5x6 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

Séance 2 : 30min à allure 1

Séance 3 : 35 min à allure 1, dont 5 min à allure 2

Semaine 2

Séance 1 : 3x9 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 45 sec)

Séance 2 : 30min à allure 1

Séance 3 : 40 min à allure 1, dont 10 min à allure 2

Semaine 3

Séance 1 : 3x12 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 2 min)

Séance 2 : 30 min à allure 1

Séance 3 : 45 min à allure 1, dont 15 min à allure 2

Semaine 4 (séance allégée)

Séance 1 : 5x6 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

Séance 2 : 30 min à allure 1

Séance 3 : 35 min à allure 1, dont 5 min à allure 2

Semaine 5

Séance 1 : 3x15 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 2 min 15 sec)

Séance 2 : 30 h à allure 1

Séance 3 : 50 min à allure 1, dont 20 min à allure 2

Semaine 6

Séance 1 : 2x30 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 2 min 30 sec)

Séance 2 : 30 min à allure 1

Séance 3 : 55 min à allure 1, dont 25 min à allure 2

Semaine 7

Séance 1 : 7x6 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

Séance 2 : 30 min à allure 1

Séance 3 : 1 h à allure 1, dont 30 min à allure 2

Semaine 8 (séance allégée)

Séance 1 : 7x6 min à 8,5 km/h (récupération entre les fractions : 1 min 30 sec)

Séance 2 : 30 min à allure 1

Séance 3 : 35 min à allure 1, dont 5 min à allure 2

Puis répéter le cycle à partir de la séance 5. Il est conseillé pour ceux qui pratiquent en compétition de maintenir ce plan d'entraînement pendant la saison.

En cas d'arrêt prolongé vous reprendrez le cycle à partir du début.

La semaine d'une compétition vous devez vous retrouver sur un cycle allégé. Pensez donc à vous préparer au moins 4 semaines avant la date de l'échéance.

II. EXERCICES SPÉCIFIQUES

À faire en plus ou pendant les séances d'entraînement pour le fonceur.

À partir de la semaine 5, vous pouvez remplacer la séance 3 après votre échauffement, par un parcours spécifique:

MOBILITE



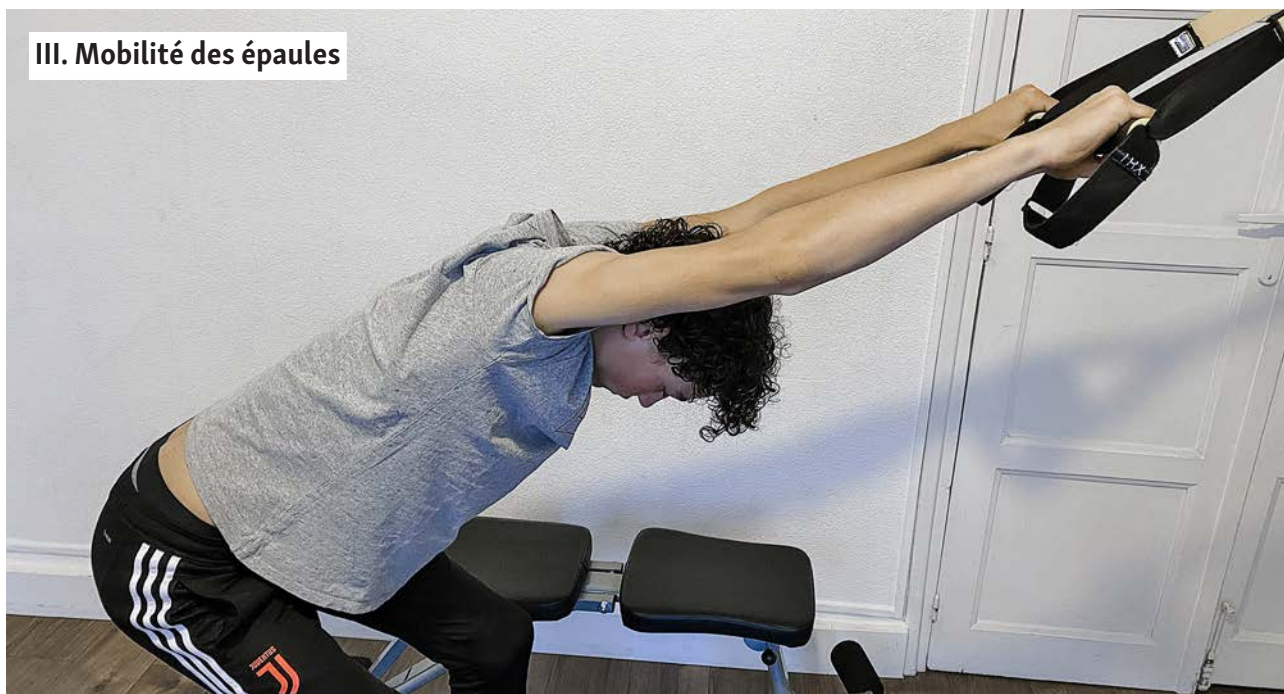
I. Mobilité passive poignets et des avant-bras



II. Mobilité active poignet et des avant-bras (bien étirer les loges des avant bras)



III. Mobilité des épaules



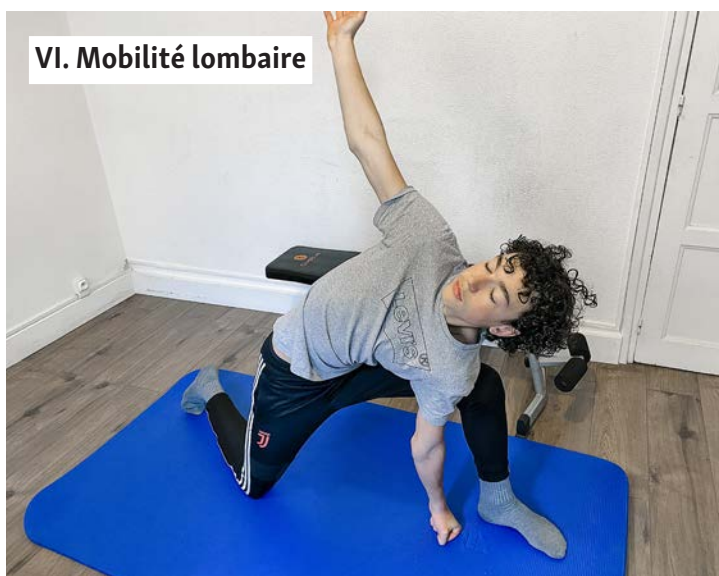
V. Mobilité thoraciques hautes



V. Mobilité de hanches



VI. Mobilité lombaire



CIRCUIT STABILITE/CARDIO

30 secondes de travail par exercices

I. Gainage sur sangles



II. Jack pompes



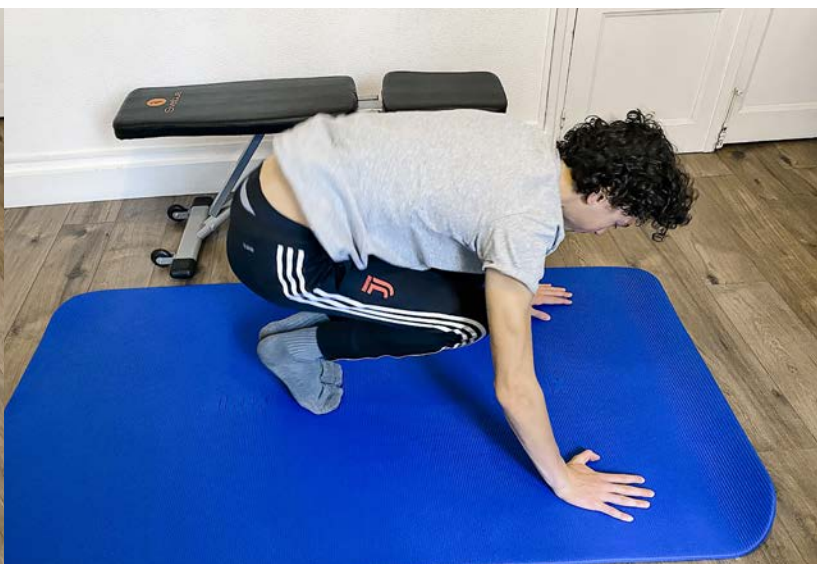
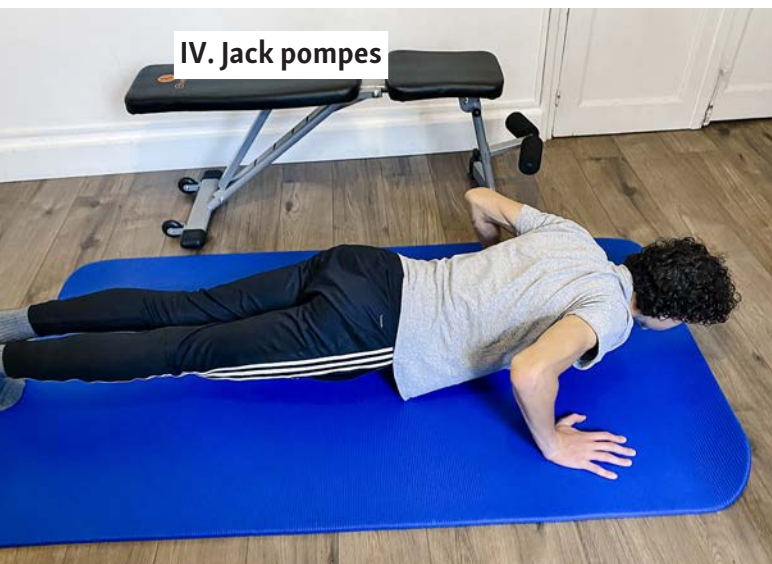
III. Planche active



Alterner appuis paume et coude en continu



IV. Jack pompes

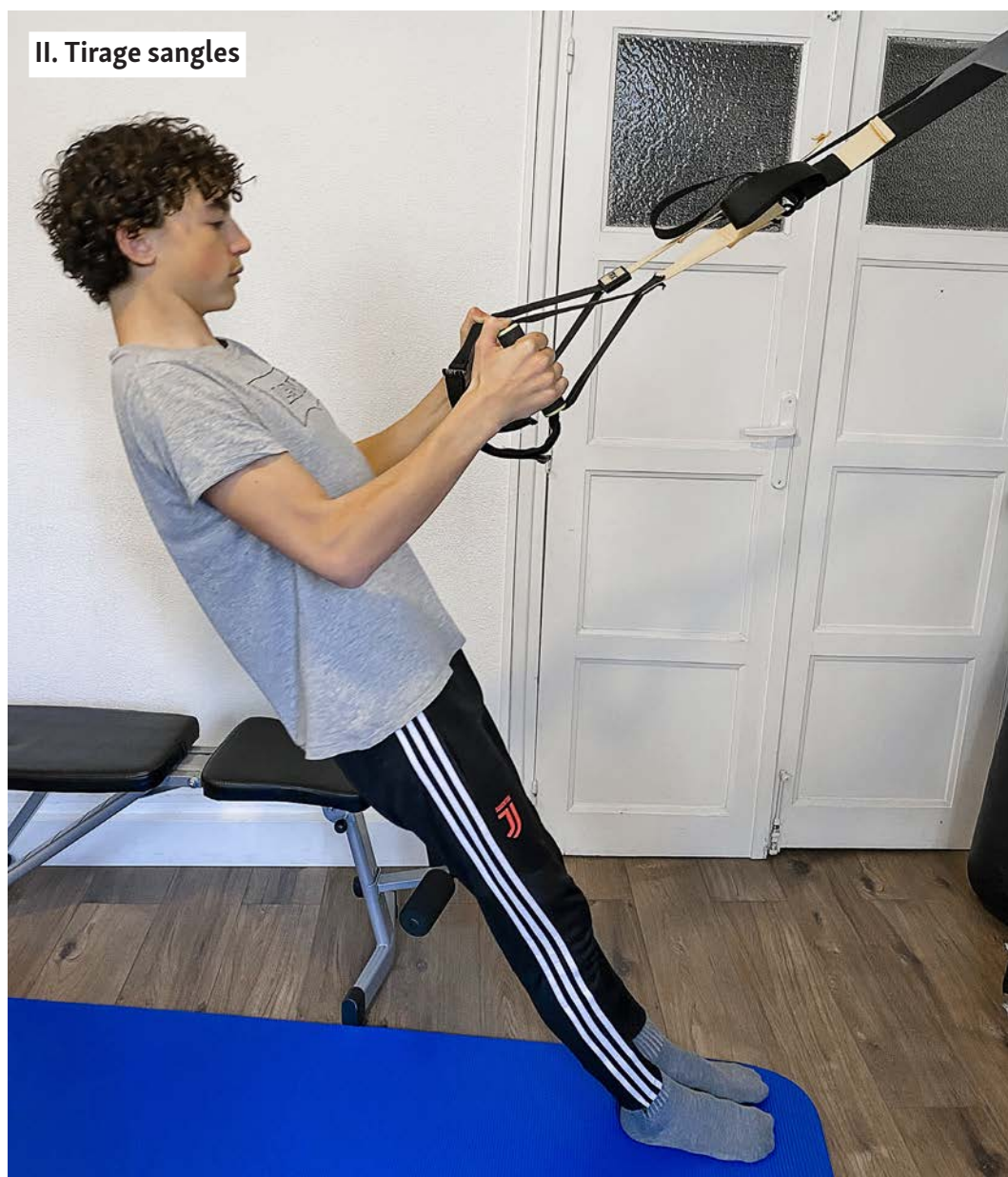


V. Gainage cervical



VI. Jack pompes...

RENFORCEMENT



III. Bobine avant-bras,(le mouvement ne se passe que dans les poignets, comme pour une poignée d'accélérateur)





HIIT

Exercice de I à IX le plus vite possible

- I. **X fentes sautées**
- II. **X tours corde à sauter**
- III. **X relevés de bassin**
- IV. **X tours corde à sauter**
- V. **X squats Bulgare**
- VI. **X tours corde à sauter**
- VII. **X extensions de hanche**
- VIII. **X tours corde à sauter**
- IX. **X extensions mollets**

Niveau 1 : X = 15

Niveau 2 : X = 30

Niveau 3 : X = 50



Relevés de bassin



Squats Bulgare





Extension de hanche



Extension des mollets





PETIT GUIDE DE PRÉPARATION PHYSIQUE ET DIÉTÉTIQUE

— Reprise de saison —

Maintenant que vous avez lu attentivement ce petit guide vous savez comment vous préparer à la reprise sportive en adaptant votre préparation physique et votre alimentation à votre activité sportive et ce, qu'elle soit de haut niveau ou pas.

Alors maintenant, n'attendez plus, prenez rendez-vous avec vos haltères, sangles... et prenez du plaisir à manger sainement !

N'hésitez pas à parler de ce guide, à le diffuser, à le relire !

Le Comité Médical et moi-même resterons à votre écoute et ne manquerons pas d'enrichir ces pages, au fil du temps, pour toujours mieux vous accompagner, avec d'autres conseils ou informations à porter à votre connaissance.

En vous souhaitant un excellent début de saison sportive,

Pierre ORTEGA,
Président du Comité Médical FFM