

A.S.TOURNUS FOOT

Programme Éducatif Fédéral



Avoir une bonne hygiène de vie pour mieux jouer ?

L'avant match : bien dormir

1. Se coucher entre 22h30 et 23h maximum

2. Une nuit de 9 heures minimum

3. Se réveiller 3 à 4 heures avant le match



L'avant match : bien manger

Un repas de sportif c'est :

1. Des crudités : salade, tomates, carottes ...
2. 150 à 200g de féculents : riz, pâtes, pommes de terre, pain ...
3. Un produit laitier : fromage blanc, yaourt, fromage ...

A éviter :

1. Les viandes rouges / charcuteries
2. Boire pendant le repas



Échauffement / Match

1. Réveil musculaire
2. Étirements activo dynamiques / articulations
3. Conservation / échauffement gardien
4. Étirements
5. Vitesse

Bonus :

Une boisson sucrée ou une barre énergétique à la fin de l'échauffement et à la mi-temps sont les bienvenues



L'après match : la récupération

- .1. S'étirer après le match
- .2. Boire régulièrement de l'eau pour éviter les crampes
- .3. Surélever les jambes pour dormir

