

" Le Sport pour la Santé "

Une Alternative Au Dopage

• Un Bon Entraînement

Voici quelques conseils importants

- Un échauffement efficace doit être adapté aux conditions climatiques.
- Les étirements musculaires et tendineux doivent être réalisés en fonction du sport et de la morphologie du sportif.
- Toute blessure, comme un claquage doit entraîner un arrêt immédiat.
- Une pratique sportive doit être en harmonie avec le niveau d'entraînement et l'âge.
- Il est nécessaire de respecter la phase de récupération après l'effort.
- Il ne faut pas oublier le "décrassage" ou récupération active après la compétition.

Un bon entraînement, c'est :

- une planification des objectifs de progression,
- rationaliser, encadrer, adapter et évaluer afin d'amener le sportif à son meilleur niveau,
- la prise en compte de tout état de fatigue locale ou générale,
- une évaluation régulière de la condition physique, technique et psychologique,
- une prévention des risques pour la santé à long terme.

Une bonne musculation, est :

- inclue harmonieusement dans le programme d'entraînement,
- adaptée à la pratique sportive mais aussi à la physiologie de l'athlète,
- exécutée de façon à ne pas nuire à la performance,
- une activité visant au développement harmonieux des muscles afin d'éviter tout déséquilibre.



• Un Suivi Médical

Le suivi médical a pour mission première l'accompagnement des sportifs dans leur performance en préservant leur santé.

Il doit permettre au sportif de réaliser une performance dans des conditions optimales de santé.

En quoi consiste ce suivi ? Il joue un rôle de :

- prévention en vérifiant l'aptitude du sportif à pratiquer le sport qu'il a choisi.
- veille en vérifiant en permanence la santé et en prévenant les risques.
- éducation pour la santé.
- conseil et d'accompagnement psychologique.
- soins.



FONDATION D'ENTREPRISE
FRANÇAISE DES JEUX

