

# ÊTRE FONDEUR

Bonjour à toi, jeune sportif (ou pas) qui pratique le ski de fond,

Ci-dessous tu pourras trouver **quelques informations** sur la pratique du ski de fond et **quelques conseils** pour améliorer tes performances et ton plaisir sur les skis. Tu n'es pas obligé de tout lire d'un coup et tu peux prendre le temps de relire ces quelques pages au cours de la saison d'hiver.



## **PARTIE 1 :**

Pourquoi fait-on du ski de fond ?

### **Historique :**

Au départ le ski de fond a été inventé 100 ans avant JC en Scandinavie, particulièrement en Norvège, pour se déplacer rapidement sur la neige. C'était un mode de déplacement notamment utilisé pour les chasseurs et les soldats. La première compétition de ski de fond apparaît en Norvège en 1843.<sup>1</sup>

### **Le ski de fond et la santé :**

Lorsque tu fais du ski de fond, tu muscles ton corps, tu deviens plus endurant, c'est alors plus facile de monter les escaliers ou de courir pour aller prendre le bus, tu te sens en forme au quotidien. Cela te protège aussi contre certaines maladies (le diabète, l'obésité, les maladies du cœur...) et te permet d'être en bonne santé. Savais-tu que lorsque tu fais du sport en général, ton cerveau sécrète des endorphines te donnant une sensation de plaisir et de bien être. Le ski de fond a donc un effet sur ton moral !

---

<sup>1</sup>Pour plus d'infos historique s : <https://www.skimium.fr/vive-le-ski/histoire-du-ski-de-fond-et-championnats-279>

### **Le ski de fond et moi :**

Le ski de fond te permet d'apprendre à gérer tes émotions, à te défouler sur les skis par exemple lorsque tu sens avoir besoin de prendre l'air. Tu apprends à ne pas te sentir démoli lorsque tu n'atteins pas un objectif que tu t'étais fixé. Et lorsque tu progresses, tu apprends aussi à être content de toi. Le ski de fond te permet de te dépasser, de réaliser des choses dont tu ne te croyais pas capable.



### **Le ski de fond et les autres :**

Le ski de fond te permet aussi de rencontrer des personnes, de partager des choses en dehors de l'école et de la famille. Cela te permet de t'amuser, d'échanger et lors des compétitions d'apprendre à gérer la rivalité avec les autres.

## **PARTIE 2 :**

Lorsque tu fais du sport, et notamment du ski de fond, il est important que tu apprennes à connaître le fonctionnement de ton corps et que tu adoptes une bonne hygiène de vie. On entend souvent parler « d'hygiène de vie », mais que cela signifie-t-il ?

Il y a 3 points fondamentaux sur lesquels il est intéressant que tu te penches :

### L'alimentation



### Le sommeil



### Le mental



## L'alimentation :

Il ne s'agit pas là de répéter les conseils d'une alimentation saine, mais de répondre à certaines questions que tu peux te poser :

### ▲ Pourquoi doit-on manger des pâtes avant une course ?

- Il ne s'agit pas forcément de manger des pâtes, mais des sucres lents (riz, quinoa, pomme de terre...). Les aliments appelés « sucres lents » sont ceux qui contiennent du glucose (du sucre) et dont la digestion se fait en plusieurs étapes. Cela permet à ton corps de constituer **des réserves** à brûler pendant l'effort.<sup>2</sup>

### ▲ Pourquoi est-il important que je m'hydrate pendant les entraînements et après les courses ?

- Lorsque tes muscles s'activent, ils dégagent de la chaleur (comme un moteur), ton corps les « refroidis », cela entraîne une perte d'eau qu'il faut combler

<sup>2</sup> Complément sur les sucres lents : <http://www.sante-et-nutrition.com/les-pates-aliment-de-predilection-du-sportif/>

- Et puisque tu fais du sport, tu transpires, tu perds donc de l'eau !

### ▲ **Que se passe-t-il si je ne m'hydrate pas correctement ?**

- La fatigue arrive plus vite
- Tu perds de la lucidité, de la vigilance, tu as de moins bons réflexes
- Tes muscles et tes tendons se blessent plus facilement (ce qu'on appelle tendinites par exemple)
- Tu peux avoir des crampes (le muscles a soif !!), ou mal à la tête...

### ▲ **Comment boire correctement ?**

- Avant l'entraînement : dès le matin, il est important de boire de l'eau plate (pas de sodas !!)
- Pendant l'entraînement : boire régulièrement tout au long de l'entraînement, un petit peu par petit peu (par exemple tous les quarts d'heure)
- Après l'entraînement jusqu'au couché : continuer à boire pour « laver » les muscles, « drainer » les toxines, on peut boire un peu sucré pendant l'heure qui suit l'effort et/ou boire de l'eau riche en minéraux pour reconstituer la perte des minéraux due à la transpiration (Vichy, Badoit, Hépar...) Tu peux aussi boire une soupe au début du repas après l'entraînement <sup>3</sup>
- NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !!!
- Le jour des courses, il est conseillé de mettre du sirop dans sa gourde

---

<sup>3</sup>Conseils des différentes marques d'eau commercialisée : <https://www.irbms.com/eaux-teneurs/>

▲ **Pourquoi n'est-il pas recommandé de manger beaucoup de fromage avant une course (raclette, fondue...) ?**

- Ton estomac digère lentement le fromage, et donne la sensation d'être lourd. La digestion du fromage demande aussi beaucoup d'eau à ton estomac, et comme nous l'avons expliqué plus haut, l'eau est précieuse pour ton corps !!!!

▲ **Pourquoi est-il important de prendre un petit déjeuner équilibré avant un entraînement ou une course ?**

- Le petit déjeuner équilibré du sportif est constitué d'un fruit, de céréales (pain, céréales...), d'un produit laitier ou des œufs et d'une boisson <sup>4</sup>
- Lorsque tu te lèves le matin, tu es à jeun. C'est-à-dire que ton corps a consommé toute la nourriture que tu as mangée la veille. C'est le dé-jeuner, tu casse le jeun de la nuit. C'est comme une voiture, tu dois donner du carburant à ton corps pour qu'il puisse bien fonctionner. Lorsque ton organisme manque de sucre, on appelle cela **l'hypoglycémie** (aïe aïe aïe !!!)

▲ **Pourquoi est-ce que je dois manger des aliments contenant du fer ?**

- L'aliment qui contient principalement du fer est la viande, tu peux aussi en trouver dans les lentilles, les fruits de mer, le soja, et même le chocolat (miam)  
<sup>5</sup>
- Pour une meilleure assimilation du fer par ton organisme, il est recommandé de l'associer à de la vitamine C (présente dans les fruits, le persil, le chou...)

---

<sup>4</sup>Petit déjeuner des sportifs : <http://testeurs-outdoor.com/petit-dejeuner-ideal-pour-sportifs/>

<sup>5</sup>Aliment contenant du fer : <http://today.wecook.fr/les-10-aliments-les-riches-en-fer/>

- Le fer permet au sang de transporter l'oxygène à tes muscles, et tes muscles ont besoin d'oxygène pour bien fonctionner.

### ▲ Pourquoi doit-on manger 3 heures avant une course ?

- Pendant un effort intense, la digestion s'arrête. Le sang est principalement acheminé vers tes muscles qui en ont plus besoin pour fonctionner. Manger ton petit déjeuner 3 heures avant la course te permet de ne pas avoir de nausées ou de sensations de lourdeurs et d'optimiser tes performances sur les skis.
- Attention, il est tout de même important de manger des sucres rapides 15 à 30 minutes avant le départ (fruits secs, barres céréales, pâte de fruit...) pour éviter l'hypoglycémie et pour que ton corps puise de l'énergie dans tes réserves de sucres rapides avant de puiser dans tes réserves des sucres lents.

### ▲ Quelques conseils pour optimiser ton repas :

- Prends le temps de manger, de t'asseoir et de déguster ce qu'il y a dans ton assiette.
- Pense à bien mâcher tes aliments, plus ils sont réduits en bouillie plus ton estomac et ton intestin absorberont les nutriments. Cela permet aussi d'envoyer des informations à ton estomac pour qu'il se mette en route et que tu digères mieux ton repas. <sup>6</sup>
- A chaque fois que tu manges quelque chose, ton système digestif se met en route, cela lui demande beaucoup d'énergie, voilà une des raisons pour

---

<sup>6</sup>Info sur la mastication <http://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=pourquoi-mastiquer>

lesquelles il n'est pas bon de grignoter entre les repas, économise ton énergie !

- Le repas est un moment agréable à partager avec sa famille.

### Le sommeil :

Tu vas passer **environ 25 ans de ta vie à dormir**. Il serait dommage de gaspiller ce temps. En effet, avoir un sommeil de qualité est important !! L'équilibre entre le sommeil et le sport est essentiel car l'un influence l'autre. Pourquoi est-il important de bien dormir ?

#### Cela te permet de :

- Favoriser ta bonne humeur et ta bonne forme
- Récupérer tes forces physiques et psychiques (mentales) que tu as dépensées pendant ta journée et pendant les entraînements
- Diminuer tes courbatures
- Sécréter certaines de tes hormones (notamment l'hormone de croissance qui te permet de grandir)
- Rêver et développer tes compétences de créativité
- Tu peux regarder cette petite vidéo pour compléter tes connaissances et mieux comprendre : <https://www.1jour1actu.com/info-animee/sommeil/>

Pour savoir si tu dors correctement, pose-toi la question le matin : Est-ce que je me réveille fatigué ?

#### Quelques conseils pour bien dormir :

- Couche-toi à la même heure

- Ton corps prend vite des habitudes, cela l'aide à trouver un rythme et à se stabiliser.
  
- Réveille-toi progressivement
  - Avec un réveil doux
  - Prends le temps de t'étirer brièvement
  - Prendre le temps de petit-déjeuner
  
- Evite de regarder un écran avant de t'endormir
  - Cela excite et n'aide pas à t'endormir
  - Une demi-heure avant d'aller te coucher, tu peux choisir de discuter avec ton papa, ta maman ou tes frère/sœurs ou alors tu peux lire un livre, une BD ou encore faire quelques étirements (recommandé par les coachs).
  
- Dors dans une chambre où il ne fait pas trop chaud, 18 °C est une bonne température
  
- Installe-toi confortablement dans ton lit
  
- Respire profondément au moment de t'endormir
  
- Si tu as du mal à t'endormir le soir, n'hésite pas à en parler autour de toi
  
- La veille d'une course, lorsque tu es dans ton lit, tu peux t'imaginer en train de faire ta course, visualise le parcours où tu es en train de skier, dans l'effort. Cela pourrait t'aider à être prêt pour le lendemain

Tu peux cliquer sur ce lien pour en savoir plus : (clique sur chaque pastille sur le dessin)

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/03/16/17770-bonnes-astuces-pour-bien-dormir?position=8&keyword=sommeil>

<b><u>Le mental :</u></b>
---------------------------

## **Avoir un moral et un mental positif permet de :**

- De gérer ton stress
- D'améliorer ton sommeil
- D'accepter une blessure et de profiter de la période d'inactivité pour te renforcer mentalement
- D'accepter la douleur induite par l'effort
- D'atteindre tes objectifs
- D'apprécier ce que tu fais

## **Comment peut-on travailler son mental ?**

Il y a plusieurs facteurs qui t'aideront à renforcer ton mental :

- **La motivation** : Être volontaire est nécessaire pour faire du ski de fond. Parfois les conditions météo ne sont pas faciles ou alors tu n'as pas envie d'aller au froid, la motivation te permet de passer au dessus de ces facteurs secondaires.
- **La confiance en soi** : Avoir confiance en toi est très important pour la vie de tous les jours et dans ta pratique du ski de fond. Cela te permet d'avoir une bonne estime de toi, de pouvoir progresser plus rapidement sur les skis ou d'oser t'engager dans une pente par exemple... Pour avoir confiance en toi, sois satisfait de ce que tu fais et de qui tu es.
- **Les objectifs** : Chacun peut se fixer des objectifs personnels en fonction de son niveau et de ses aspirations. Ils peuvent être en rapport avec ta technique, avec tes résultats sur les courses, avec ta motivation... Lorsque tu t'es fixé des objectifs atteignables, mets tout en œuvre pour y arriver. Tu peux les modifier au cours de la saison en fonction de ta progression et de tes sensations.
- **Les émotions** : Tu peux essayer de nommer tes émotions lorsqu'elles se manifestent et de comprendre pourquoi elles arrivent. Après cela, il sera plus facile pour toi de les gérer et de comprendre comment tu fonctionnes. C'est important de ne pas rester bloqué dans une émotion (comme la colère, la tristesse...) et d'arriver à passer au dessus.

- **Trouver le plaisir dans ce que l'on fait** : Apprécie le cadre dans lequel tu fais du ski de fond, ressens la sensation de glisse et de satisfaction après un entraînement. Tiens compte des petites choses agréables de la vie, cela t'aidera à fortifier ton mental.
- **Le renforcement positif** : Sois content de toi lorsque tu progresses, lorsque tu te dépasses mentalement et physiquement. Si tu n'atteints pas tes objectifs, considère que tu apprends et que tu forges ton expérience pour la suite.

**MERCI d'avoir pris du temps pour lire ces petits conseils. A bientôt !**