

COACH

101



numéro

09

NOVEMBRE 2011



SANTÉ

EXTRAIT DE VESTIAIRES

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

Long déplacement, que faire ?

Avoir les bons réflexes. Effectuer un long déplacement en car nécessite de prévenir certains effets contre-productifs, quel que soit l'âge des joueurs.

Prévoir un long trajet en car, c'est d'abord agir en fonction de l'horaire du match. À partir de là, il n'y a pas de recette miracle, mais surtout des erreurs à éviter. La première des choses, qui me semble la plus importante, c'est de prendre un repas (déjeuner ou petit-déjeuner) suffisamment tôt. L'idéal est de terminer de manger 3h30 avant le début de la rencontre. D'ordinaire, sans déplacement, on estime que 3h voire 2h30 suffisent. Mais là, le trajet en car va ralentir la digestion. Dans tous les cas, on mangera léger (voir par ailleurs) en évitant de trop chambouler l'heure habituelle des repas. Si le match a lieu non pas l'après-midi, mais en fin de matinée,



lement mettre des chaussettes de récupération qui serrent le mollet (à ne pas confondre avec les chaussettes médicales, qui serrent la cheville). Une fois arrivés à bon port, vos joueurs devront axer leur échauffement sur la vivacité, plus qu'à l'accoutumé. La priorité sera donnée également aux étirements dynamiques (balancements de jambes, rotations du bassin en rythme, etc...) au lieu des étirements passifs traditionnels. Enfin, n'oubliez pas la collation d'après-match, qui devra être importante. Dernier point sous forme de rappel : si un trajet dépasse quatre heures, il est conseillé, dans la mesure du possible, de partir la veille... ■

Par
Jean-Marcel Ferret



ex-médecin de l'équipe
de France

le petit-déjeuner ne suffira pas. Il faudra prendre une petite collation en route, très légère, afin de prévenir toute hypoglycémie. Une boisson naturellement riche en fructose (jus de fruit) peut suffire. Ne pas prendre de graisse ni de sucre (barre chocolatée par exemple) sous peine d'obtenir l'effet inverse. Avant le départ, interdire toute prise de médicament contre le "mal de la route". Ils affaiblissent l'organisme.

UN REPAS ÉQUILIBRÉ ET DIGESTE

- Purée ou riz
- Poisson ou viande bien cuite (hâchée si possible)
- Légumes cuits (éviter les légumes crus et autres crudités)
- Yaourt
- Compote

Préférez l'Homéopathie. Une fois à bord du véhicule, encouragez vos joueurs à boire régulièrement. L'atmosphère confinée, ajoutée au stress, favorisent la déshy-

Mauvaise digestion, somnolence, déshydratation, jambes lourdes...

dratation. Autre effet pervers à combattre, le sommeil. Dormir juste avant une compétition n'est pas recommandé. D'où l'importance d'arriver suffisamment longtemps avant le coup d'envoi (1h/1h30) et de faire au moins une pause sur le trajet pour réveiller l'organisme. Prenez garde à ce que les joueurs n'en profitent pas pour acheter des confiseries ! Autre piège à éviter dans les longs déplacements, les fameuses "jambes lourdes", la position assise ralentissant la circulation des membres inférieurs. Si le car est assez grand, conseillez à vos joueurs d'étendre leurs jambes sur le siège d'à côté. On peut éga-

Ce qu'il faut retenir

- Pas de déplacement supérieur à 4 heures, sinon partir la veille
- Terminer de manger 3h30 avant le match.
- Prendre un repas équilibré, léger et digeste
- Si match en fin de matinée, prendre une boisson de l'effort pendant le trajet.
- Pas de graisse ni de confiserie
- Pas de médicament contre le "mal de la route".
- Boire régulièrement pendant le trajet.
- Faire une pause pour réveiller l'organisme et combattre la somnolence
- Étendre ses membres inférieurs sur le siège d'à côté (sinon jambes lourdes)
- Arriver au moins 1 heure avant le coup d'envoi
- Faire un échauffement basé sur la vivacité
- Priorité aux étirements dynamiques et non passifs.

Enfin...

LA

**solution biologique
qui élimine les odeurs
des équipements sportifs!**



Finally...

THE

**biological solution that
eliminates odours from
sports equipments!**

SOLUTIONS
ENVIRO
Plus



**La solution biologique qui
élimine les odeurs
des équipements sportifs!**

Grâce à sa formulation contenant des bactéries non pathogènes, **SOLU-ODEUR EXTRA** élimine véritablement les mauvaises odeurs en décomposant et digérant l'accumulation des matières organiques causée par la sueur. Il devient rapidement le meilleur ami des sportifs!

**The biological solution that eliminates
odours from sports equipments!**

Thanks to its formulation containing non-pathogenic bacteria, **SOLU-ODOUR EXTRA** truly eliminates odours by breaking down and digesting the accumulation of organic matter caused by sweat. It will quickly become the best friend of sportsmen!



www.solutionsenviropius.com

LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



uniquement sur abonnement



Gérard Houllier
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



Jacques Crevoisier
"Un magazine en tout point remarquable"



Jean-Marc Furlan
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



Jean Fernandez
"Ma lecture préférée sur le football"



Elie Baup
"Un véritable outil pour les éducateurs"



Raynald Denoueix
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



Christian Gourcuff
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"