

Charte sur la bonne hygiène de vie dans le handball

• Objectif d'une bonne hygiène de vie

- 1/ Optimiser l'énergie et réduire la fatigue, les blessures, les contractions musculaires (courbatures & tensions).
- 2/ Apprendre à gérer sa nutrition
- 3/ Optimiser sa performance
- 4/ Optimiser la récupération de l'aspect musculaire à l'aspect sanguin

• Application concrète : Comment faire ?

1/ Hydratation adaptée =

- boire 1 ou 2 verres : 2 heures avant l'effort

- boire toutes les 10 à 15 minutes 2 gorgées : pendant l'effort

- récupération personnelle : après l'effort

2/ Aspect énergétique =

- glucides : pâtes, riz, légumes, pain complet, céréales complètes

- protéines maigres : poisson, viande maigre, oeufs, fromage, laitage

- antioxydants : fruits rouges, agrumes, artichaut, ...

3/ Repos =

- minimum 48 heures entre 2 séances

- avoir entre 7H et 9H de sommeil

PS : prise des repas = 1H ou 1H30 avant effort

