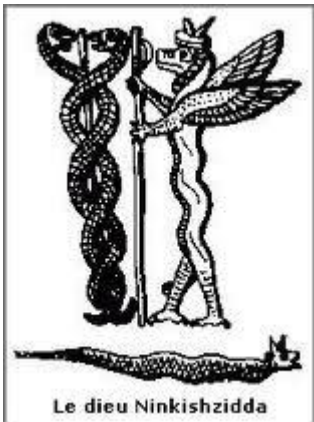


Commission Médicale

Stade Français rugby association



HYGIENE DE VIE



Avant match /Après match

Avant match



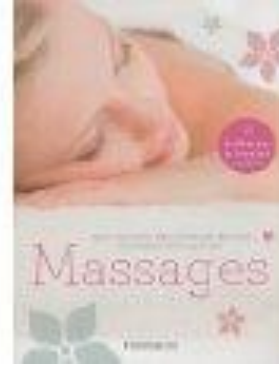
BONNES ATTITUDES

48 heures avant un match

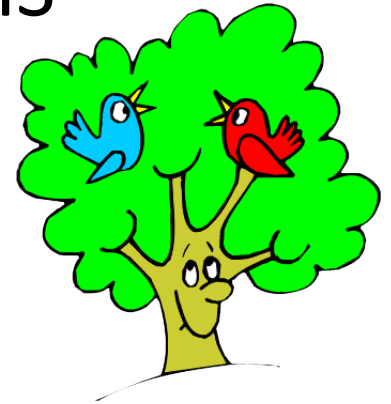
- Je me change les idées en sortant du cadre rugby



- Je me nourris sainement en évitant les fast food et les boissons trop sucrées



- Je me fais masser
- Je « m'oxygène » en sortant de PARIS (ballade en forêt)
- Je préfère l'eau plate aux boissons régénérantes gazeuses



Eviter de:





LA VEILLE DU MATCH

- La veille je me suis couché suffisamment tôt pour dormir au moins **huit heures**
- Pas d'alcool fort (+ de 5°), de stupéfiants, de tabac(max cinq cigarettes) 24 heures avant le match

- Sois tendre avec ta copine mais pas toute la nuit précédent le match.



- Pas de stress inutile: playstation, poker, sports violents... la veille du match

TROIS HEURES AVANT LE MATCH

- Je déjeune **trois heures avant de jouer**
- Le **magnésium** est utilisé pour la contraction musculaire et le métabolisme des glucides. Privilégie des aliments à haute teneur en magnésium (légumes verts, céréales complètes, fruits secs oléagineux, chocolat...)





- Je me repose après le déjeuner pendant une heure
- Je commence à boire de l'eau par petite gorgée une heure avant le match



A l'échauffement

- Utiliser des pommades chauffantes
- Monter en tension progressivement
- Privilégier les exercices toniques
- Cesser de manger ou boire un quart d'heure avant le match



Jean Christophe BERLIN

Octobre 2011

