

# Fiche

## En forme pour le match



Pour être en forme, un sportif doit respecter quelques principes : manger équilibré, s'hydrater, bien dormir, s'échauffer...

**Suivre certains conseils et certaines règles permet de donner le meilleur de soi-même sur le terrain.**

- **Manger de façon équilibrée**, un peu de tout, ni trop, ni trop peu : si ton alimentation est équilibrée, tu n'auras pas besoin de suppléments nutritionnels.
- **Prendre un petit déjeuner équilibré**, éviter de sauter des repas et limiter le grignotage.
- **Consommer des produits laitiers** (lait, yaourt, fromage) pour aider à avoir des os solides.
- **Ne pas attendre d'avoir soif pour boire**. En plus de l'eau contenue dans les aliments, il faut boire régulièrement, surtout quand il fait chaud.
- **Prendre une douche après l'entraînement et le match** pour éviter les courbatures.
- **Se coucher à la bonne heure**, c'est aussi important que la durée du sommeil, idéalement :
  - entre **6 ans et 8 ans**, on se couche au plus tard à **20 heures**,
  - entre **9 ans et 11 ans**, on se couche au plus tard à **21 heures**,
  - à partir de **12 ans**, on se couche au plus tard à **22 heures**.



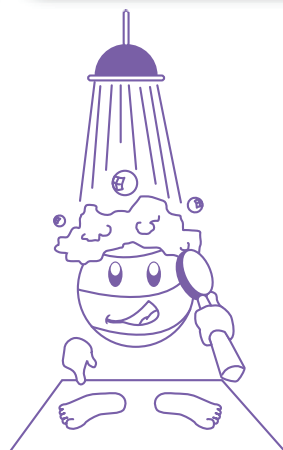
**L'échauffement** est un moment essentiel de l'entraînement, le faire sérieusement t'**évitera les crampes ou les blessures**.



En cas de douleur ou de blessure, **avertis l'entraîneur et demande à tes parents** de t'emmener chez le **médecin si nécessaire**.



Prépare la veille ton **sac de sport**, c'est important pour ne rien oublier et se sentir bien lors du match : chaussures, chaussettes, protège-tibias, short, maillot, serviette de bain, savon et tenue de rechange...



En collaboration avec :

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
**inpes**  
Institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé

**sodexo**  
SPORTS & LOISIRS

  
**Fondation  
du Football**  
ASSOCIATION  
DE PREFIGURATION