



# Le ravitaillement

Celui qui a bon goût

En regardant mon fils de 7 ans et son frère cadet jouer au soccer ensemble, je remarque le plaisir immense qu'ils en retirent. Avec des cris de joie, ils s'appliquent le mieux possible mais sans aucune obligation. Moi qui travaille comme entraîneur, je n'ai pas nécessairement hâte de les voir dans un quelconque processus de compétition, risquant de perdre cette naïveté qu'est celle de s'amuser. Le milieu compétitif au Québec est parfois (ou souvent?) trop sérieux pour nos tout petits et en décourage plus d'un rendu à l'adolescence. N'oublions pas qu'avec le plaisir, l'enfant donne toujours plus. Laissez-les s'amuser un peu, vous serez surpris!

André Breton

## Le sur-entraînement

Vincent Hudon Kinésiologue

Quand on abuse des bonnes choses!!

La fatigue fait partie du processus d'entraînement. Le surentraînement est une toute autre chose... En effet, le développement physique passe inévitablement par une accumulation de fatigue induite par une succession de charges d'entraînement planifiées. Des périodes de repos sont donc planifiées stratégiquement de façon personnalisée.

Lorsque la fatigue devient chronique, qu'elle s'installe progressivement et que quelques jours de repos ne sont pas suffisants pour l'éliminer, attention, le sur-entraînement vous guète !! Pour prévenir, respectez les repos, remplissez adéquatement votre cahier, connaissez les signes et symptômes du surentraînement et avisez votre entraîneur au moindre doute.

## Nutrition sportive

Catherine Naulleau Dt.p.

[www.atpnutrition.com](http://www.atpnutrition.com)



Vous êtes fatigué de toujours manger les mêmes choses à l'effort et vous auriez besoin de nouveautés ?

Souvenez-vous que dans ces moments, on recherche entre 0.5 à 1 g de glucide/kg de poids corporel ou encore, un apport qui se situe entre 30 et 60g de glucide à l'heure.

Voici une liste d'aliments simples et rapides qui fournissent **30g de glucides** :

- ¾ tasse de jus de raisins Welch's (diluer avec de l'eau)
- 2 biscuits aux figues Newton
- 1 barre de fruit Fruit Source
- 8 petites dattes

Bon appétit!



## Une initiative à mentionner



Vos chaussures de course, de marche et de randonnée sont encore en bon état mais ne les portez plus, venez les déposer **en tout temps** chez **Boutique Courir** de Montréal et de Longueuil.

**Boutique Courir et New Balance** ont mis sur pied cette grande collecte de chaussures afin de venir en aide aux plus démunis et pour encourager les gens à favoriser la réutilisation plutôt que de tout mettre à la poubelle. Elles seront remises à la **Maison du Père**.

**Bravo!**

Pour retirer votre nom de cette liste d'envoi, pour des questions ou des commentaires, écrivez-nous à [info@pdp.cc](mailto:info@pdp.cc) ou téléphonez-nous au 514-527-3444.