








# Conseils pratiques pour bien performer...

Source: Catherine Naulleau Dt. P. Nutritionniste

-  **En tout temps, choisissez des aliments riches en glucides, évitez les sources de protéines en grandes quantités, et limitez le plus possible les matières grasses.**
-  **Réservez toujours une place dans votre sac pour vos collations préférées (vos fruits, barres tendres, jus, biscuits, sachets de gruau, céréales, petite noix etc., ils seront là en cas de panne)**
-  **Avant un match: prévoir 3 à 4 heures pour la digestion d'un repas.  
Prévoir un délai de 1 ½ à 2 heures pour la digestion d'un repas léger ou liquide.  
Et enfin, prévoir un délai de 30 minutes pour une collation.**
-  **Pendant un match: buvez du liquide (eau, jus, gatorade). Prévoyez des collations.**
-  **Après un match: Buvez de l'eau, il est très important de vous réhydrater. Consommer une collation 30 minutes après un entraînement ou un match. On recherche une combinaison de glucides et de protéines. Le lait au chocolat est le meilleur exemple.**
-  **Buvez! Ayez toujours une gourde dans votre sac de sport.**
-  **Prenez du temps pour récupérer. Non seulement l'alimentation doit être adéquate mais une bonne nuit de sommeil est essentielle pour bien performer. Vos muscles seront prêts à l'attaque et votre concentration sera au maximum !**

**Bon match... go**



**go !**

**Urgent besoin de bénévoles...  
soyons fiers de nos installations!**

- **Cantine/BBQ**
- **Installation du terrain/ propreté des lieux**
- **Entretien du chalet / entretien paysager**
- **Couturière**

**Vous avez un peu de temps devant vous...beau temps mauvais temps...!**

**Pour information: / [info@piratesdurichelieu.com](mailto:info@piratesdurichelieu.com) / voir un membre du C.A.**