

DOCUMENT DE CONNAISSANCES

5^{ÈME} SECONDAIRE



EMPHASE TECHNIQUE

1. Planté du bâton
2. Poids sur le ski extérieur
3. Séparation
4. Équilibre dynamique
5. Utilisation de toutes les articulations

NUTRITION

Six nutriments permis provenant des quatre groupes alimentaires sont essentiels pour une santé saine et pour améliorer tes performances sportives.

Glucides :

- ☞ Les glucides sont la source principale d'énergie.
- ☞ Les glucides complexes proviennent des produits de grain (pain et céréale) et des fruits et légumes.
- ☞ Les glucides simples proviennent du sucre et du miel (barre de chocolat).
- ☞ On encourage les athlètes à manger plus de 65% de la totalité de leurs calories en glucides.

Gras :

- ↻ Le gras a également quelques effets positifs sur notre corps comme : le protéger dans les impacts et produire de l'énergie quand on fait un effort maximal. (marche, jogging d'une durée de 1 heure et plus, etc.).
- ↻ Un taux de gras trop élevé peut par contre être néfaste sur la santé et diminuer la capacité des mouvements.
- ↻ Un jeune athlète peut manger entre 20 et 30% de la totalité de ses calories en gras.
- ↻ N.B.: Mauvais gras : Gras saturé.

Protéines :

- ↻ La fonction première de la protéine est de réparer et construire les tissus musculaires.
- ↻ Elle est également utilisée comme source d'énergie si les glucides sont épuisés.
- ↻ Un jeune athlète peut manger entre 15 et 20% de la totalité de ses calories en protéine.
- ↻ ***Un excès de protéines ne te permettra pas de devenir plus fort, il sera seulement emmagasiné et se transformera en gras inutile.
- ↻ Les bons choix de protéines : blanc d'oeuf, pois, lentille, poisson, poulet, dinde, boeuf haché maigre, lait et fromage faible en gras.



Vitamines et Minéraux :

- ⚡ Les vitamines et minéraux ne sont pas une source d'énergie, mais aident à la production d'énergie.
- ⚡ Les vitamines régularisent la fonction du corps.
- ⚡ Une alimentation bien équilibrée suffira amplement à procurer tous les vitamines et minéraux dont tu as besoin.
- ⚡ ***Noter bien qu'un excès de vitamine et minéraux ne produira pas plus d'énergie, n'augmentera pas la force musculaire, l'endurance et ne préviendras la maladie.

Eau :

- ⚡ L'eau fait partie de 50% de notre masse corporelle et est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps.
- ⚡ L'eau aide à régulariser la température de notre corps, elle aide
- ⚡ à la production d'énergie, augmente la masse musculaire et achemine les nutriments aux parties du corps selon les besoins.

Glucide : Le maître de l'énergie

- ⚡ Les glucides sont l'énergie préférée pour les sports intenses.
- ⚡ Parce qu'il est très difficile d'emmagasiner les glucides, un apport en glucide est nécessaire à tous les repas.
- ⚡ Gardez en tête que si vous sentez que vos jambes sont fatiguées, c'est signe que vous manquez de glycogène (glucide).
- ⚡ Si vous avez une partie de hockey le vendredi, il est très important de bien consommer des glucides le mercredi et le jeudi.
- ⚡ ***Bon choix de glucides : Produit de grain, spaghetti, pain de blé entier, bagel, riz, miel. Légume - pomme de terre, blé d'inde, pois. Fruit – raisin, banane, orange, ananas.

CAPSULE BOISSON ÉNERGISANTE

Comment se préparer à un événement sportif comme un examen au ski-études ou une compétition durant le week-end?

À quoi sert une préparation spécifique ?

« Arriver avec un optimum de forme sportive le jour de la rencontre !, explique Norbert Krantz, entraîneur et préparateur physique à l'Institut national du Sport, de l'Expertise et de la Performance. **Pour être performant, il faut être frais, disponible et en confiance. La préparation doit être à la fois physique, mentale, technique et tactique. Et individualisée. »**



Faut-il s'entraîner plus les jours précédents ?

Ni plus, ni moins, mais différemment ! « **Plus on se rapproche de la compétition, plus on doit privilégier la spécificité et l'intensité. Il faut se rapprocher des conditions de la compétition et soigner la récupération.** » Pas question d'augmenter le volume d'entraînement, au risque de s'épuiser.

Quelles règles d'hygiène de vie adopter ?

Le sommeil et l'alimentation influencent les performances. « **Il faut bien dormir les nuits précédant la compétition,** continue Norbert Krantz. **Mais pas trop non plus, car cela peut ralentir les réflexes.** » Côté assiette, misez sur une alimentation équilibrée et un apport suffisant de glucides (sucre, confiture, miel, fruits...) à quelques heures de la compétition pour apporter au corps une énergie immédiatement disponible. « **On privilégiera un régime protéiné (viande, poisson, oeufs, laitages...) à la suite de la compétition. Et l'ingestion de sucres lents pour reconstituer le stock de glycogène (céréales, pâtes, pain...).** »

Comment gérer le stress ?

Être stressé est normal et bénéfique lors d'une compétition ! À condition que le stress ne soit pas trop important, sinon il devient handicapant. C'est là que la préparation mentale prend son sens : « **Il faut être conscient de son niveau et ne jamais surévaluer celui de ses adversaires. Se rappeler qu'on s'est bien préparé et essayer de se déconnecter de son environnement.** » Par exemple, en fermant les yeux et en pratiquant une respiration ample et profonde pendant une minute, ou en écoutant de la musique.

Comment bien récupérer ?

On se relâche et on se divertit ! Pour éliminer les déchets produits par l'effort, on peut programmer une petite marche et faire quelques étirements doux. **« Le soir de la compétition, on met l'ensemble des fonctions au repos. Le lendemain et les jours suivants, il est préférable d'axer les entraînements sur un travail de type aérobic, complété par des étirements. Prendre le temps de soigner les petits bobos et d'analyser, avec objectivité, les résultats obtenus ! Et, dès que la machine semble saine, reprendre des exercices de plus grande intensité. »**

LE VAPOTAGE

Lorsque le tabagisme chez les jeunes est à son plus bas niveau depuis des décennies, le vapotage expose une nouvelle génération de Canadiens et de Canadiennes au risque de dépendance à la nicotine et aux méfaits liés au vapotage. D'autres mesures réglementaires sont nécessaires parce que trop de jeunes utilisent des produits de vapotage, sans comprendre les risques à court et à long terme pour leur santé.

Les produits de vapotage sont nocifs. Ils peuvent accroître l'exposition à des produits chimiques potentiellement endommageants pouvant nuire à la santé (p. ex. causer des lésions pulmonaires). De plus, la plupart des produits de vapotage contiennent de la nicotine, une substance chimique qui crée une forte dépendance. Les enfants et les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets nocifs de la nicotine, car elle peut altérer le développement de leur cerveau et affecter leur mémoire et leur concentration. De plus, les enfants et les jeunes peuvent devenir dépendants de la nicotine à des niveaux d'exposition plus faibles que les adultes et plus rapidement.

Selon l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves de 2018-2019, la prévalence du vapotage chez les élèves a doublé depuis 2016-2017. En effet, 20 % des élèves (environ 418 000) ont déclaré avoir utilisé une cigarette électronique (avec ou sans nicotine) au cours des 30 derniers jours, une augmentation par rapport aux 10 % déclarés en 2016-2017. Des mesures réglementaires, ainsi que d'autres mesures, sont mises en place pour protéger les jeunes des incitations à l'usage des produits de vapotage et pour aider à réduire les taux élevés de vapotage chez les jeunes.

Les données découlant de la troisième vague de l'International Tobacco Control Youth Tobacco and Vaping Survey (enquête de 2019 sur le

contrôle international du tabagisme, et le tabagisme et le vapotage chez les jeunes) mené en 2019 par le Dr David Hammond de la School of Public Health and Health Systems (faculté de santé publique et des systèmes de santé) de l'université de Waterloo, indiquent que chez les jeunes canadiens de 16 à 19 ans ayant vapoter au cours des derniers 30 jours, l'arôme et la nicotine étaient parmi les cinq principales raisons invoquées pour l'utilisation de produits de vapotage. Des recherches menées auprès de jeunes canadiens de 16 à 19 ans dans le cadre de la Recherche exploratoire sur le vapotage chez les jeunes du groupe-conseil Quorus Inc. indiquent également que ceux qui déclaraient faire usage de produits de vapotage contenant au moins 50 mg/mL de nicotine, citaient le sentiment d'euphorie (*head rush*) comme étant de loin la principale raison de vapoter.

Des recherches dans le cadre de diverses études scientifiques indiquent que, chez les jeunes, l'arôme influence à la fois la perception des produits et le comportement lié à l'utilisation. Les arômes autres que le tabac, ainsi que la présence de sucre et d'édulcorant, attirent davantage les utilisateurs vers ces produits, affaiblies la perception de méfait, et renforcent l'intention d'essayer ou d'utiliser ces produits.

Santé Canada a analysé plus de 800 produits pour en savoir plus sur leur composition chimique. Cette analyse a indiqué la présence d'au moins 630 aromatisants chimiques dans 18 catégories d'arômes variées. Les résultats de cette analyse ont servi à appuyer l'élaboration de la proposition visant à restreindre davantage les arômes des produits de vapotage.