



# CAHIER de SUIVI

*Nom :*

*Prénom :*

*Année de naissance :*

*Personne en charge du suivi :*

*La pratique régulière d'Activités Physiques et Sportives Adaptées*

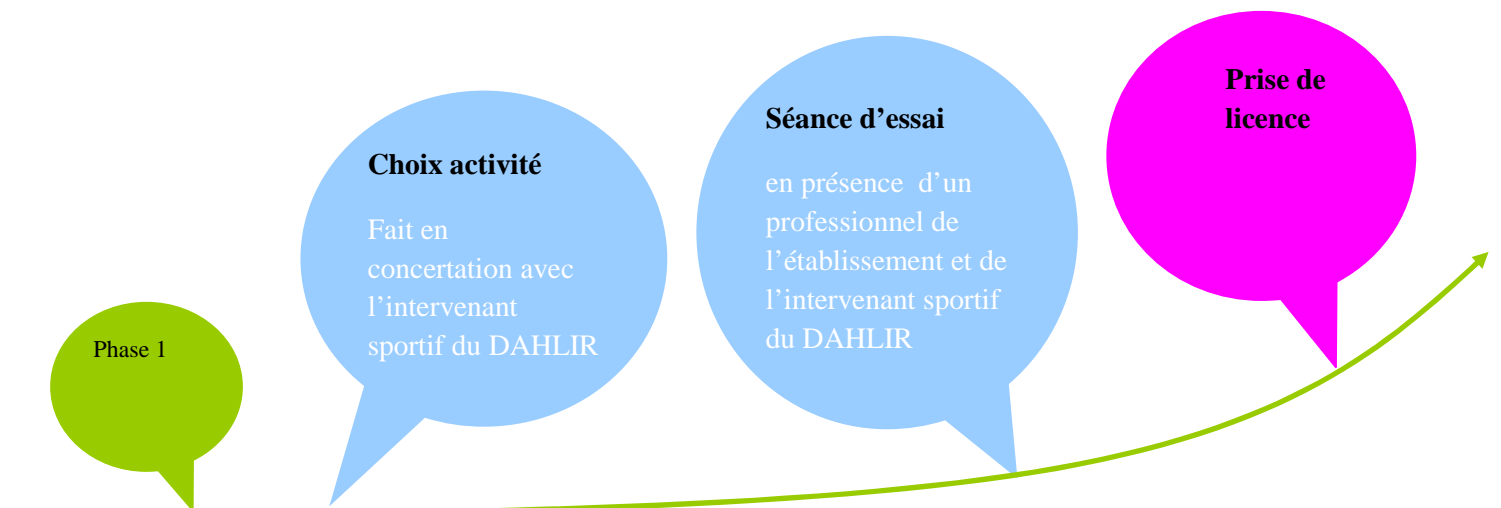


## Suivi des séances

Séance	Date	Activité	Remarques	Echelle investissement
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Différentes étapes en vue d'un projet d'intégration :

P H A S E 1	Participation régulière aux séances	Oui / Non
	Tenue sportive	Oui / Non
	Pas besoin de stimulation pour participer aux séances	Oui / Non
	Parle de la séance pendant la semaine	Oui / Non
	Relais d'informations auprès des autres bénéficiaires	Oui / Non
	Certificat médical	Oui / Non
	Force de proposition	Oui / Non
P H A S E 2	Evoque la possibilité d'une pratique sportive régulière au sein d'un club	Oui / Non
	Fais le choix d'une pratique sportive	Oui / Non
	Accepte que l'établissement l'accompagne dans son projet sport	Oui / Non
	Fais le choix d'un club	Oui / Non
	Fais une séance d'essai dans le club	Oui / Non
S U I V I	Prise de licence	Oui / Non





"Bien dans sa tête, bien dans son corps..." Une bonne hygiène de vie favorise le bien être et l'épanouissement, et contribue à l'équilibre mental et physique. Dans le cas de la pratique sportive, cet élément contribue activement au fait de se sentir "bien...". Quelque soit son niveau de pratique, pour mieux vivre sa pratique sportive, il est nécessaire de s'intéresser et de réguler au mieux :

- **Son sommeil**

Il est indispensable à une bonne récupération.

- **Son alimentation**

Elle doit être adaptée à chaque individu. Les apports alimentaires doivent équilibrer les dépenses. Ainsi, de manière générale, pour garder la forme toute la journée, il est conseillé de : - manger équilibré et de privilégier les laitages, les volailles, les viandes maigres, les poissons maigres, les fruits, les légumes et féculents. - ne sauter aucun repas et limiter le grignotage. - respecter un certain délai entre le repas et l'effort physique (au moins 2 heures, mais idéalement 3 heures). - un type d'alimentation riche en glucides permet une récupération plus rapide des stocks en glycogène musculaire.

- **Son hydratation**

En général, les sportifs ne s'hydratent pas suffisamment. Pour un sédentaire, l'apport nécessaire en eau est de 1,5 litre par jour. Le sportif entraîné doit augmenter son apport en eau de 500 ml par heure d'entraînement, en moyenne, selon les disciplines(en condition de température normale). Il est important de boire avant d'avoir soif pour assurer une hydratation suffisante. Pendant l'effort, boire 50 à 100 ml toutes les 15 à 20 minutes dès le début de l'exercice. Après l'effort, boire abondamment de l'eau plate et bicarbonatée ainsi que des potages pour favoriser la récupération.

- **Sa récupération**

La phase de récupération correspond à la période qui suit l'effort. Attention, il ne faut pas croire que le repos qui fait suite à l'exercice physique est une période passive pendant laquelle notre organisme est inactif, bien au contraire ! Par ailleurs, la pratique des étirements réduit la destruction musculaire et favorise la récupération de son élasticité.

Contacts :

DDCSPP 43  
Daniel Sansano: 04 71 19 80 98

DDCSPP 03  
Ivan Bizet : 04 70 48 35 68

DDCSPP 15  
Eric Corvaisier : 04 71 48 69 75

DDCS 63  
Pascale Khattar : 04 73 14 76 41

DRJSCS  
Isabelle Gironnet: 04 73 34 91 58

DAHLIR  
Pierre Emmanuel Baruch : 04 71 09 80 98