



# ARBORÉSANTÉ

NUTRITION / PRÉPARATION MENTALE

Optimiser le bien-être et les performances des sportifs/ves



Arboresante

[www.arboresante.fr](http://www.arboresante.fr)



A ↗

Quels sont les intérêts de la nutrition et de la préparation mentale aux échecs ?



NUTRITION :

Donner à ton corps toutes les possibilités pour un fonctionnement optimal et durable.

PRÉPARATION MENTALE :

Ressources > Contraintes = PLAISIR

+ BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

JB

# Jean-Baptiste CAMP



AA

SPORT : Hockey-sur-glace, Roller-hockey, Stair race

INTÉRÊTS : Nutrition (santé), Développement mental

FORMATIONS : Conseiller en nutrition, gestion du stress,  
des émotions et préparation mentale (école S.3)  
Recherches et expériences personnelles



PRÉPARATION PHYSIQUE, TECHNIQUE ET TACTIQUE SONT INSUFFISANTES

JB

# ARBORÉSANTÉ

A ↗

CONCEPT : « J'accompagne des sportifs, sportives de tous les niveaux et disciplines pour optimiser leurs performances et leur bien-être grâce à la NUTRITION et la PRÉPARATION MENTALE »

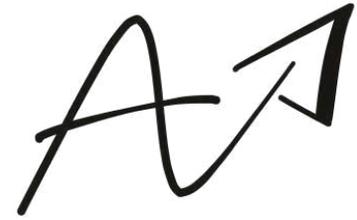
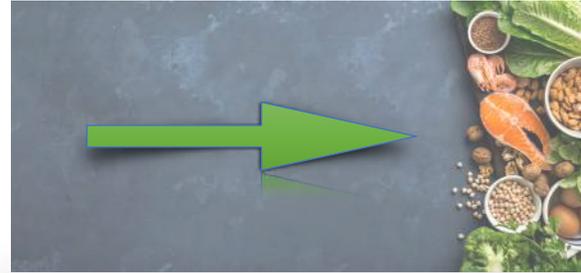
« J'interviens en club en tant que partenaire »



JB

## NUTRITION

- 1/ Généralités
- 2/ Les bénéfices d'avoir une nutrition adaptée
- 3/ Conseils : Se préparer à une compétition (avant, pendant, après)



## PRÉPARATION MENTALE

- 1/ Définition
- 2/ Les bénéfices d'être accompagné en préparation mentale
- 3/ Conseils : routine personnelle



# NUTRITION : GÉNÉRALITÉS

AA

## La Pyramide Alimentaire

PRODUITS DE SAISON

PRODUITS NON TRANSFORMÉS

### Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources

### Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

### Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

### VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine  
Légumineuses: min. 1 fois par semaine  
Viande rouge: max. 300 g par semaine

### Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

### Légumes

Min. 300 g par jour

### Fruits

250 g par jour

### Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté

PROGRAMME 2ÈME CERVEAU

IG

Activité physique



30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

# NUTRITION : BÉNÉFICES

AA

## Sur le plan physique :

ÉNERGIE RÉGULIÈRE

FATIGUE MODÉRÉE

MOINS DE DOULEURS / BLESSURES / MALADIES

AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE

RÉCUPÉRATION / SOMMEIL

## Sur le plan mental :

PRISE DE DÉCISION - LUCIDITÉ

CONCENTRATION / ATTENTION

GESTION DES ÉMOTIONS

JB

# NUTRITION : CONSEILS POUR UNE COMPÉTITION



Chacun est différent : Ne pas improviser le jour J !!!

1/ REPAS riche en macro / micronutriments  
Encas nutritifs : fruits secs, oléagineux, bananes

## 2/ HYDRATATION

2% DÉSHYDRATATION = 20% DE BAISSÉ DE PERFORMANCE  
Boire de petites gorgées, température ambiante toutes les 20 minutes



3/ ÉVITER LES ALIMENTS TRANSFORMÉS / SUCRÉS = VIDES



# NUTRITION : CONSEILS POUR UNE COMPÉTITION



## AVANT

### OBJECTIFS :

Réserves en énergie (glycogène)

Hydratation (1gr Glucide : 3 grammes d'eau pour être stocké)

Avoir un apport varié

Petit déjeuner MINIMUM 1H (programme 2ème cerveau)

Riche en glucides, digeste, ⚠ sucre



# NUTRITION : CONSEILS POUR UNE COMPÉTITION

## PENDANT

Hydratation régulière : EAU

> 1H : boisson : Jus de raisin 200ML / eau 800 ml  
(Programme 2 ème cerveau)

Encas / Repas  
Glucides / Protéines / Lipides  
Vitamines ..

L'heure de reprise conditionne le type d'alimentation

Encas : compote, noix, amandes, graines de chia  
Repas : poisson, féculents, fruits...



# NUTRITION : CONSEILS POUR UNE COMPÉTITION

APRÈS

Objectif : Régénérer ton corps

Apport d'antioxydants  
(radicaux libres)

Stock énergie

Hydratation

« IF ALL YOU EAT IS JUNK FOOD, YOUR BODY WILL WORK LIKE JUNK »

Justin GOLDMAN, Mike VALLEY, the power within



# Préparation mentale : Définition



Définition : Entraînement qui consiste à développer des habiletés mentales et cognitives dans l'objectif d'optimiser la performance personnelle et collective du sportif en favorisant le plaisir et l'atteinte de l'autonomie. (Source wikipédia)



# Préparation mentale : BÉNÉFICES



« CONCENTRE-TOI ! », « METS-TOI DANS TA BULLE ! », « ALORS ? TU AS GAGNÉ ? »  
Avoir un préparateur mental, ce n'est pas avoir un problème (psychologique) !

## SUR LE PLAN PERSONNEL :

- GÉRER TON STRESS, TES ÉMOTIONS
- TRAVAILLER TES CROYANCES LIMITANTES  
(Perdre-gagner / moins bon que...)
- TES OBJECTIFS
- CONFIANCE EN SOI, MOTIVATION, COMMUNICATION...

## SUR LA PRÉPARATION D'UNE COMPÉTITION :

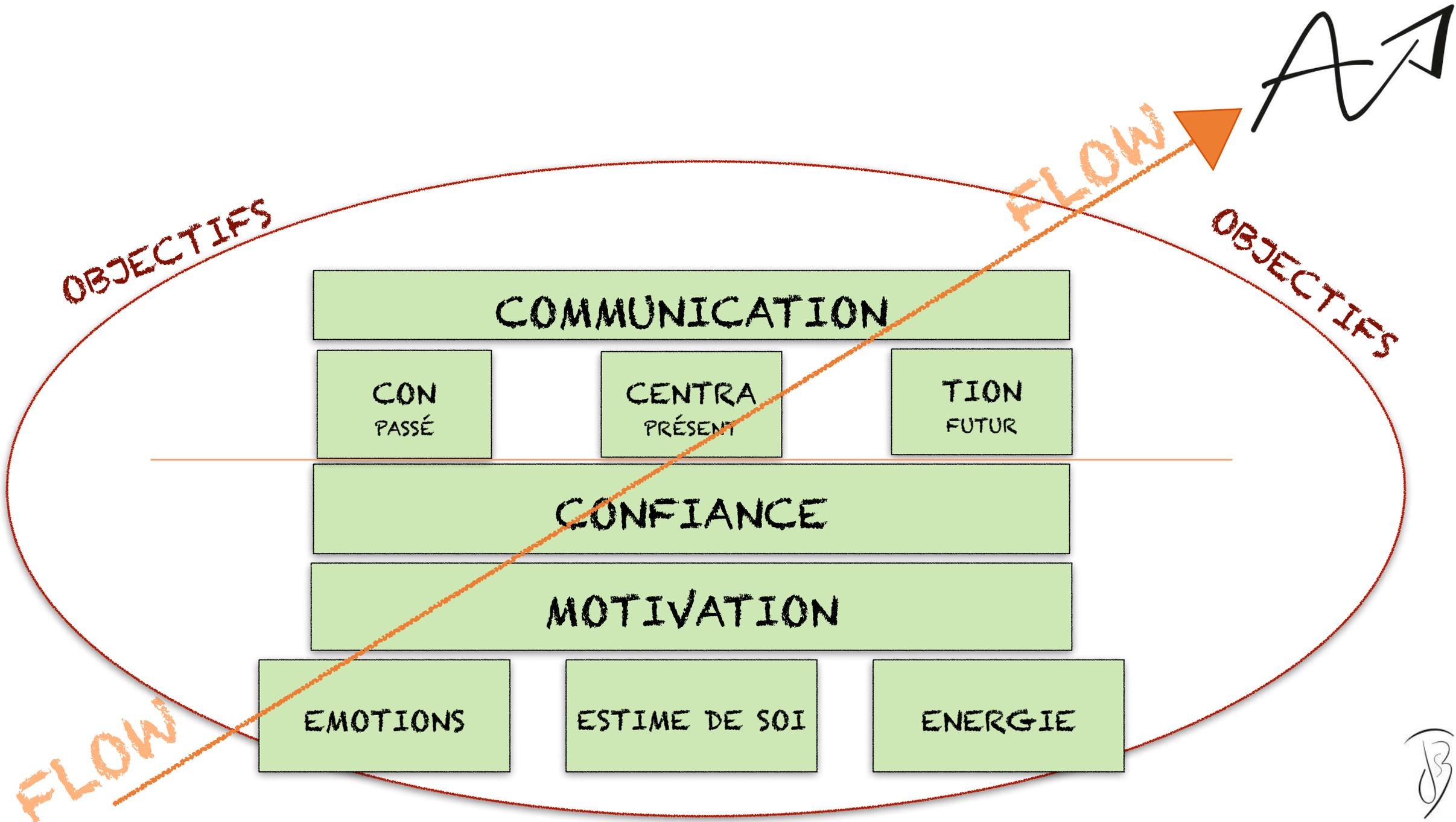
- ENVIRONNEMENT
- ENJEU

## SUR L'ASPECT TECHNIQUE / TACTIQUE :

- TRAVAIL D'UN GESTE PRÉCIS - TACTIQUE DE JEU

PLAISIR





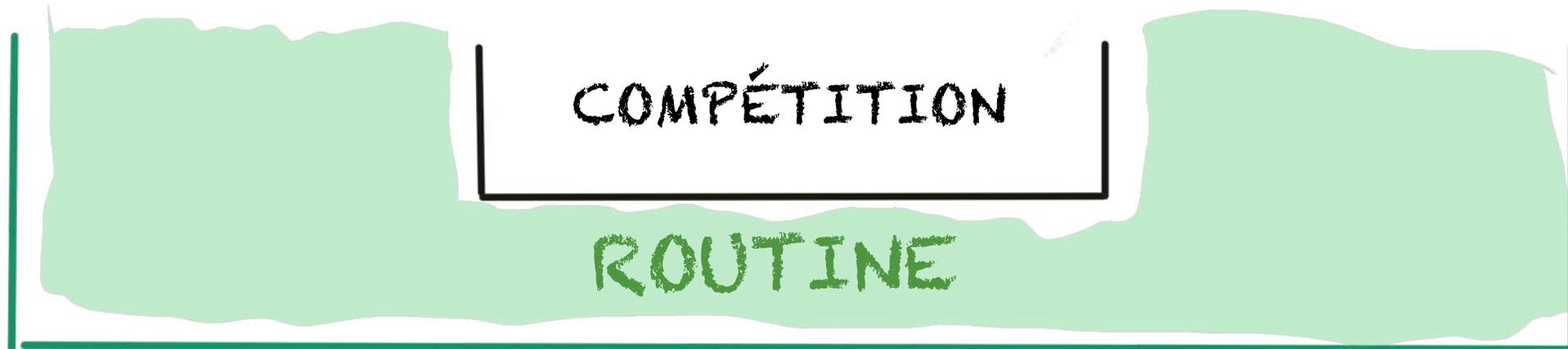
JB

# Préparation mentale : CONSEILS



ROUTINE (pas un rituel) : il s'agit d'avoir des habitudes définies mécaniques afin d'accéder à un niveau de performance recherché = STABILITÉ

La routine débute avant (quelques jours ou heures) et se termine bien après la compétition



# Préparation mentale : conseils



## AVANT

Quelques jours - heures - minutes

## Te mettre en pilote automatique



- Préparation logistique, « nutritionnelle » (charge mentale)
- Optimiser ta vitalité (nutrition - sommeil)
- Travailler sur l'environnement (lieu - adversaires - enjeu ...)
- Contrôle technique de ton corps
- Activer tes ressources (discours interne, attitude +) respiration, imagerie, méditation...

# Préparation mentale : conseils

A↑

## PENDANT

Le match - compétition - entre 2 épreuves



- Boîte à outils de secours : capacité de gérer ton stress (interne/externe), tes erreurs, les imprévus
- Ancrages : état positif recherché
- Techniques d'auto-analyse
- Discours interne positif

JB

# Préparation mentale : conseils

A↑

## APRÈS

Le match - compétition - entre 2 épreuves



- Mouvement / Relaxation
- Feedback (ce que j'ai fait... ce que j'ai appris... ce que je mets en place...)
- Automatisation pour se remettre en condition

PERFORMANCE : PLAISIR

JB

AA

Je t'accompagne individuellement pour optimiser ton bien-être et  
tes performances



Pour travailler ensemble



La nutrition et la préparation mentale ont autant leur importance  
que la préparation physique / technique / tactique



Arboresante / [www.arboresante.fr](http://www.arboresante.fr) / 06. 86. 40. 20. 08

JB