



LES BONNES PRATIQUES
MANGER BOUGER



CDSA 50

Comité Départemental Sport Adapté de la Manche

Le CDSA 50 est une association multisports qui s'adresse aux personnes en situation de handicap mental et/ou atteintes de troubles psychiques. Ses objectifs sont :

- Permettre à toute personne en situation de handicap mental/psychique, quelles que soient ses capacités, de pratiquer une activité physique de son choix, dans un environnement favorisant plaisir, performance, sécurité, et exercice de la citoyenneté.
- Promouvoir la mise en œuvre de programmes d'actions visant à élargir l'offre sportive adaptée à son public.
- Développer le partenariat avec les associations sportives pour favoriser l'inclusion des licenciés sport adapté.

Retrouvez-nous ici

CDSA50.ORG

[FACEBOOK](#)

LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE



Maintenir l'autonomie

Grâce à ses bienfaits physiques et psychologiques, le sport adapté permet à la personne en situation de handicap d'améliorer ses capacités motrices et intellectuelles et facilite alors son autonomie.



Eviter la sédentarité

La sédentarité provoque à court terme une prise de poids, de la tension artérielle pouvant créer à long terme de vrais problèmes de santé comme l'obésité, des maladies cardio vasculaire, de l'ostéoporose, un vieillissement précoce, ...



Favoriser la sociabilité

A travers la régularité de séances de groupe, le sport adapté facilite les rencontres, le partage d'émotions et l'inclusion sociale.

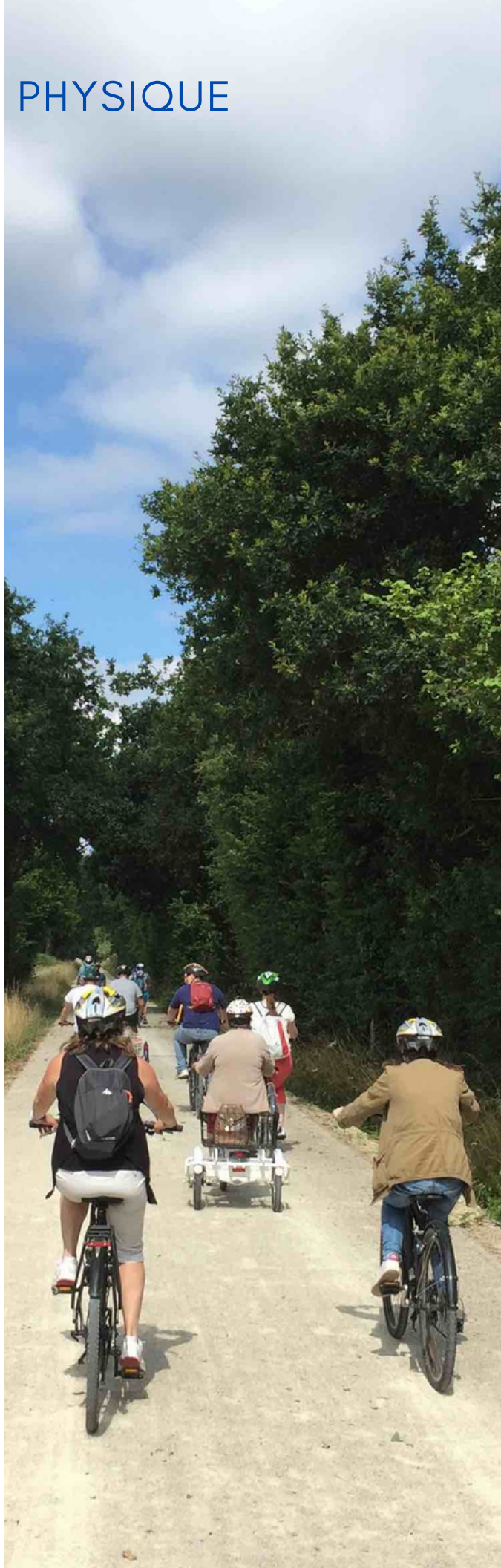


Améliorer confiance et estime de soi

L'activité régulière améliore l'apparence physique, aide à prendre de l'assurance et contribue à développer une image positive de soi-même.

Apporter plaisir et bien-être

En favorisant la production d'endorphines, de sérotonine et de dopamine, l'activité physique réduit le stress et facilite la détente et la bonne humeur.



BONNES PRATIQUES

QUAND MANGER & QUE MANGER ?

01

Selon l'activité, il est recommandé d'avoir fait son dernier repas au moins deux heures avant la pratique sportive afin de laisser le temps à l'organisme de digérer. Laisser le corps intégrer les bienfaits nutritifs et faire une réserve d'énergie mais aussi pour ne pas perturber votre séance. La sensation de ventre plein peut être très inconfortable pendant la pratique (reflux, ballonnement, lourdeur, lethargie...).

- 2 H



02



Pendant la pratique

Si vous êtes partis pour une activité longue, il peut être nécessaire de prévoir de quoi recharger les batteries : barre de céréales, fruits secs, fruits...

03

Après la pratique sportive

Certains vous diront de patienter une heure après la pratique sportive, d'autres vous diront de manger dans les deux heures qui suivent l'effort afin de reconstituer ses réserves. Nous avons envie de vous dire d'écouter votre corps !



04

Bien s'hydrater

Si cela paraît évident, il nous semble indispensable de le rappeler : il est important de boire des petites gorgées pendant la pratique sportive afin de réguler la chaleur et compenser les pertes en eau. Même minime, la déshydratation impacte directement les performances du sportif.



Que manger

Repas, encas... Si l'on pense pouvoir manger deux fois plus ou plus gras et plus sucré parce que l'on fait du sport, c'est une erreur... classique !

05



06

Avant...

Avant la pratique sportive, on privilégie une alimentation riche en glucides : céréales, pâtes, riz, lentilles... Et un apport en protéine modéré.



07

Après...

Une bonne récupération passe par une alimentation adaptée. S'il est bon d'éviter de grignoter n'importe quoi juste après la pratique, vous pouvez toutefois vous faire plaisir avec un encas énergisant !





ENCAS RECUPERATION

Energy Balls

Ingédients

Pour une dizaine d'energy balls :

- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 10 dattes dénoyautées
- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 1 poignée de pépites de chocolat noir

Préparation

- Mixez les dattes afin d'obtenir une pâte.
- Videz et nettoyez le mixeur puis mixez la moitié de la noix de coco râpée avec les flocons d'avoine afin d'obtenir une sorte de poudre.
- Dans un bol mélanger la pâte de dattes avec le beurre de cacahuète et la poudre préparée précédemment.
- Incorporez le reste de noix de coco râpée et les pépites de chocolat noir puis mélangez bien le tout.
- Formez des petites boules avec la paume de la main.
- Voilà ! Vous pouvez déguster directement vos "energy balls" ou les conserver au frais pour les durcir. De toute façon les deux versions sont délicieuses.



COMMENCE OÙ TU ES, UTILISE CE QUE TU AS, FAIS CE QUE TU PEUX.

Venez découvrir de nombreuses pratiques sportives lors des événements organisés par le CDSA 50. Suivez toute l'actualité du sport adapté dans la Manche sur

<https://www.cdsa50.org/>



Fédération Française
du Sport Adapté