

# BOUGEONS ENSEMBLE

LA NEWSLETTER QUI S'ADAPTE A VOUS

## La Newsletter pour se mettre en jambes

PAR CAMÉLÉON SPORT

“ Nous voilà aux portes de l'été et avec les beaux jours cette idée d'avoir une silhouette au top pour la plage! Mais comme tout n'est pas si facile nous avons décidé de faire un petit point sur le sport et la nutrition : ce qui se dit & ce qui se fait, toujours dans le but de rester cohérent et respectueux de son corps ! ”

Mélanie - Enseignante en Activités Physiques Adaptées

### Mais au fait c'est quoi un enseignant APA ?

"Le professionnel a pour vocation de participer à la conception, la conduite et l'évaluation de programmes de Prévention, de Réadaptation ou/et d'Intégration par l'Activité Physique" (Fiche RNCP)

En ce sens il est qualifié pour vous proposer une prise en charge individualisée et respectueuse de vos besoins



### Agenda les dates à venir

### Un été sportif

Avec les vacances scolaires qui arrivent quelques chamboulements dans le programme des prochains jours. Certaines prises en charge reprendront en septembre (Rond'ment Bien, Gym séniors à Village-Neuf...)



Suite du partenariat avec le réseau santé sud alsace

Prise en charge individuelle



Animation Jeunesse à Village-Neuf et Helfrantzkirch



# Nutrition et AP



## DIGESTION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES



Pendant l'effort un maximum de sang circule en direction des muscles pour assurer le transport de l'oxygène vers ceux-ci et rester performant. Pour permettre un afflux important dans ces parties du corps : muscles, peaux (sécrétion de la sueur et évacuation de la chaleur), certains vaisseaux et notamment ceux menant au tube digestif se ferment.

70% de baisse de vascularisation du tube digestif peut être notée lors d'un effort intense.

Il faut donc boire peu mais régulièrement

Pour les plus longues distances l'apport alimentaire doit être mastiqué pour éviter la surcharge de travail des intestins

*sport santé magazine*  
*"quand le ventre vous met à plat"*



## RÉCUP & NUTRITION



Pendant l'effort vous consommez de l'eau, du glucose, et des protéines. 3 éléments indispensables pour le bon fonctionnement de votre corps et de vos muscles. Une fois l'effort fini il faut donc :

Réhydrater

Resucrer

Recharger en protéines

450gr =

500 mL =

stock moyen de sucre

moyenne d'eau

dans le corps

perdue /heure d'AP

épuisé en 90min

*santé sport mag janvier 2012*

d'exercice



## SPORT À JEUN

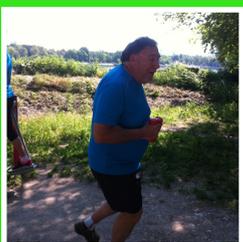


À jeun vous n'allez pas majorer la dépense calorique mais vous brûlerez plus de graisse, car vous puisez plus vite dans vos réserves. Cependant il faut respecter certaines règles :

Ne pas dépasser les 30/40 min d'effort

Etre déjà entraîné à faire un effort de ce type

*allodocteur du 25/7/2013*



CAMELEON  
SPORT

