

Point de Performance

Stratégies de voyage pour améliorer la performance!

par Dr. Gord Sleivert, vice-président de la performance sportive, Centre canadien multisport Pacifique Février 2007

La compétition de haut niveau s'accompagne souvent de déplacements internationaux et de décalages horaires. Les athlètes doivent voyager à haute altitude dans un environnement où l'air est sec et recyclé, prisonniers d'un siège étroit. De plus, comme ils traversent plusieurs fuseaux horaires, ils risquent de manquer de sommeil et leur horloge biologique sera désynchronisée. Heureusement, on peut utiliser plusieurs stratégies pour minimiser les effets négatifs du décalage horaire et assurer une performance optimale en destination. Il faut normalement environ une journée d'ajustement pour chaque fuseau horaire traversé mais avec l'expérience et les stratégies que nous proposons, cette période d'ajustement peut être réduite considérablement.

Avant le voyage

Assurez-vous que votre vol soit le plus confortable et sécuritaire possible en prévoyant d'apporter:

- un masque pour couvrir les yeux
- des bouchons d'oreille
- une solution saline aérosol (pour humecter les muqueuses du nez et des oreilles)
- un oreiller de voyage
- un gel antibactérien pour les mains (lavez vos mains toutes les heures)
- des collations santé
- une liste de conseils de voyage
- un sac de lavage
- des sacs en plastique hermétiques
- des bas de compression (pour prévenir l'accumulation de sang dans les membres inférieurs)



Note: Ces items font partie de la trousse de voyage FliteKit™, vendue par PacificSport pour une somme modique. Pour renseignements ou pour commander une trousse, envoyer un courriel à mponton@cscpacific.ca.

Ces accessoires rendront vos déplacements par avion plus confortables et devraient vous aider à dormir. Apportez des vêtements de rechange (au moins un chandail, des sous-vêtements et des bas) pour les transferts ou pour vous changer pendant le vol; vous serez ainsi plus confortable. Dépendamment des règlements de voyage en vigueur, achetez des boissons (eau et/ou boissons de sport) avant l'embarquement car l'air est très sec dans un avion. Sinon, apportez un peu d'argent pour acheter des boissons après avoir traversé la barrière de sécurité afin d'être bien hydraté(e) pendant le vol.

Soyez organisé(e) et reposé(e): Bien des gens arrivent à l'aéroport déjà fatigués car ils se sont dépêchés à faire des courses de dernière minute avant le départ. Il suffit d'un peu de planification et d'organisation pour réduire le stress et vous assurer d'être bien reposé(e) avant le voyage.

Réinitialisez votre horloge biologique: Si le décalage horaire est important, il pourrait s'avérer utile que vous commenciez à réajuster votre horloge interne quelques jours avant le départ. Commencez à réajuster votre horloge biologique jusqu'à trois jours avant le départ. Couchez-vous une ou deux heures plus tôt (si vous voyagez vers l'Est) ou plus tard (si vous voyagez vers l'Ouest) et ajustez l'heure du lever en conséquence. Un ajustement de plus de deux heures n'est pas recommandé.

Nutrition: Consommez du yaourt de culture ou d'autres aliments probiotiques régulièrement la semaine avant votre voyage, car ces derniers peuvent vous protéger contre les problèmes gastrointestinaux. De plus, vous devriez prendre soin de bien vous hydrater et de bien vous alimenter avant de partir en voyage.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca

Pendant le voyage

Suivez l'horloge: Ajustez votre montre à l'heure de votre destination dès que vous débarquez de l'avion et tâchez d'ajuster votre cycle veille-sommeil en conséquence. Il peut être difficile de le faire en avion. Si tel est le cas, essayez de sommeiller fréquemment en utilisant le masque et les bouchons d'oreille, au besoin.

Bougez: Essayez d'obtenir le siège côté allée ou encore mieux, près d'une sortie de secours. Vous pourrez ainsi vous lever, bouger et vous étirer souvent (toutes les heures ou deux). Faire des petits exercices de façon intermittente stimulera la circulation sanguine. Vous vous sentirez ainsi moins ankylosé quand vous débarquerez, au grand plaisir de vos muscles! Lors des transferts, marchez rapidement, étirez-vous, lavez-vous (si possible) et changez de vêtements. PacificSport a publié une routine d'exercices sur un carton appelée "AIRobics" pouvant être utilisée par les athlètes et autre personnel de soutien en déplacement. Elle fait partie du *FliteKit™*.

Hydratation: Buvez beaucoup de liquides comme de l'eau, des boissons sportives et des tisanes. Évitez la caféine, l'alcool et les somnifères! Vous devriez boire au moins 250 ml (1 tasse) de liquide par heure de voyage.

Mangez légèrement et sainement: Consommez surtout des fruits, des légumes et des collations santé. Les aliments salés réduisent la production d'urine et permettent de conserver les liquides.

Lavez vos mains: À l'aide d'un savon antibactérien, lavez vos mains toutes les heures ou deux afin de réduire les risques d'attraper le rhume ou la grippe.



À votre arrivée

Bougez: Faites des exercices modérés dès que possible. (marche, jogging, natation)

Récupérez le sommeil: Si vous arrivez en matinée ou tôt en après-midi, faites une courte sieste (moins d'une heure).

Suivez l'horloge: Mangez le repas de soirée à l'heure locale et mettez-vous au lit à votre heure habituelle, selon l'heure locale.

Optimisez votre sommeil: Créez un milieu de sommeil positif (calme, sombre, relaxant). Si vous vous réveillez pendant la nuit et avez de la difficulté à dormir, détendez-vous!

Clarté: Ajustez votre exposition à la lumière selon le tableau suivant. Cette exposition est l'un des principaux facteurs qui vous aidera à vous adapter à l'heure locale. Les meilleurs moments pour rechercher la lumière sont indiqués ci-bas. Évitez la grande clarté pendant les autres heures en demeurant à l'intérieur ou en portant des verres fumés.

Fuseaux horaires de l'Ouest		Fuseaux horaires de l'Est	
4 hrs	17:00 - 23:00	4 hrs	09:00 - 15:00
8 hrs	13:00 - 19:00	8 hrs	13:00 - 19:00
12 hrs	09:00 - 15:00	12 hrs	09:00 - 15:00
16 hrs	05:00 - 11:00	14 hrs	07:00 - 13:00

Entraînement: Augmentez graduellement l'intensité, la durée et la complexité de l'entraînement pendant les premiers jours. N'essayez pas de reprendre le temps d'entraînement perdu pendant le voyage.

Nutrition:

- Consommez des protéines au petit-déjeuner afin de stimuler votre cycle d'éveil.
- Consommez des glucides en soirée ou dans vos collations pour stimuler le sommeil. Évitez la caféine dans les six heures avant d'aller au lit. Les graines de citrouille et de soya sont des aliments naturels qui peuvent stimuler le
- sécrétion de mélatonine et favoriser le sommeil.
- Vous trouverez d'autres conseils sur la nutrition au: http://pacificsport.com/Groups/SportScienceReference/06_10_16_Performance%20Point_Nutrition_Fr.pdf

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cspacific.ca