

FLASH INFOS - POLES



Bulletin de liaison - Performance Service

Actualités

Lutte : Championnats de France Lutte Gréco, Gaspard Cheynoux champion de France, comme en lutte libre.

Natation : Championnats de France Elite : Camille Tissandé en or au 200 4N et 400 4N, 2ème 400 NL, 3ème 200 Pap. Analia Pigree en or au 50 et 100 Dos et 2ème au 50 Pap

Short-Track : 2 quotas filles et 2 quotas garçons + le relais mixte pour Pékin 2022

Pentathlon Moderne : Championnats de France à Insep

Suivi Socio-Pro

Dispositif de validation **des droits à la retraite**, financé par l'Etat, pour les sportifs de haut niveau âgé de plus de 20 ans entrée en vigueur le 1er janvier 2012 : maximum de 16 trimestres par sportif, par carrière

Ethique et intégrité

1 jour, 1 question : des vidéos courtes sur « YouTube » pour comprendre les notions :

Discrimination : <https://www.youtube.com/watch?v=1T8GXJCEr2Y>

Harcèlement à l'école : https://www.youtube.com/watch?v=zeAjp6B_DNs

Egalité entre les filles et les garçons <https://www.youtube.com/watch?v=nKwVOTntIVc>

Accompagnement Nutrition

Marine Ponsonnaille :

a organisé des ateliers « nutrition » avec les pôles espoirs : bien déjeuner, bien s'hydrater, quelles collations au goûter, apprendre à lire les étiquettes alimentaires, quelle alimentation en compétition, les grandes idées reçues de l'alimentation.



Quelques conseils pour les fêtes :

- Commencez la journée en buvant un jus de citron dans de l'eau ambiante pour détoxifier le corps.
- Mangez calmement, en prenant le temps de bien mastiquer les aliments, afin de réduire la consommation.
- Essayez de privilégier sur les repas des aliments qui procurent la satiété : légumes, fruits, légumes secs, fruits secs...
- **Attention aux apéros :** privilégier par exemple les bâtonnets de légumes, tomates cerises..., les fruits de mer, jambon blanc, jambon ibérique, viande de grison, bacon. Essayer de partir sur des sauces plus légères : sauce au yaourt, sauce au citron, vinaigrette, houmous, fruits oléagineux : noix noisette amande...
- Choisissez des viandes plus maigres tels que le poulet, dinde, lapin
- **N'abusez pas de l'alcool**
- Pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée et pourquoi pas consommer du thé vert riche en antioxydant.
- Pensez également à faire une petite activité dans la journée, comme une marche par exemple

