

# 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](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

