

Mon *guide* du licencié sportif

LE PREMIER ENTRAÎNEMENT,
C'EST PRENDRE SOIN DE SOI !

SAISON 2026-2027

JEUX
en page 17

Que vous soyez débutant, pratiquant régulier, compétiteur ou parent d'un jeune sportif, être licencié dans une association sportive, c'est bien plus que pratiquer une activité : c'est **partager des valeurs, progresser ensemble et prendre du plaisir** à chaque séance.

Pour profiter pleinement du sport tout au long de la saison, certains repères sont essentiels : **bien se préparer, récupérer efficacement, rester à l'écoute de son corps, adopter de bonnes habitudes et préserver sa santé.**

C'est dans cette optique que nous vous avons conçu le « **Guide du licencié sportif** ». Pensé comme un véritable accompagnement, il vous aidera à progresser, à pratiquer en toute sécurité et à cultiver le plaisir du sport, au quotidien.

**Alors, prêt à passer à l'action ?
À vous de jouer !**

Sommaire

- 3 Bien dans votre assiette, bien dans vos baskets !
- 4 La performance commence avec un bon sommeil !
- 5 Écoutez votre corps, il vaut de l'or !
- 6 Carton rouge pour le tabac
- 7 Boisson énergisante : attention aux faux coups de boost
- 9 Bouger plus, vivre mieux
- 11 Garder la tête froide, même en plein effort
- 13 Les clés du sportif qui progresse
- 15 À chaque douleur sa température
- 16 Des pieds au top pour aller loin !
- 17 Bouger vos méninges

BIEN DANS VOTRE ASSIETTE, BIEN DANS VOS BASKETS !

Pratiquer un sport est essentiel, mais pour bien fonctionner, votre corps a besoin de carburant ! **Bien manger et bien s'hydrater, c'est le combo parfait pour faire le plein d'énergie, tenir l'effort et récupérer. Avant, pendant et après votre séance de sport, mettre toutes les chances de votre côté pour gagner, vous dépasser et vous sentir bien est primordial !**



Chargez vos batteries

- ☐ Un repas ou une collation avant votre séance permet d'apporter l'énergie nécessaire à l'effort.
- ☐ Pour faciliter la digestion, prévoyez un délai de 2 à 3 heures entre votre repas et votre activité sportive.
- ☐ Privilégier un repas simple et équilibré pour faciliter la digestion avant votre séance.
- ☐ Boire un verre d'eau avant de commencer permet de préparer votre organisme à l'effort.

Gardez le rythme

- ☐ Lors d'un effort prolongé, il est généralement conseillé de boire quelques gorgées d'eau toutes les 15 à 20 minutes.
- ☐ Adapter son hydratation à l'intensité de l'effort, sa durée et les conditions climatiques.
- ☐ Être à l'écoute de votre corps pour repérer les signes éventuels de déshydratation : fatigue, étourdissements ou crampes.

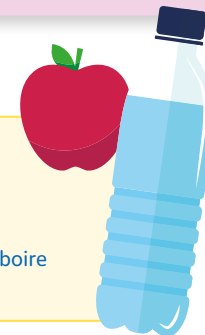
Récupération de champion

- ☐ Après l'effort, boire de l'eau contribue à compenser les pertes liées à la transpiration.
- ☐ Reconstituer les réserves d'énergies et favoriser la récupération avec un repas équilibré.
- ☐ Prendre un temps de récupération en associant l'hydratation, l'alimentation et du repos favorise le retour à l'équilibre de votre organisme.



Le coin des jeunes sportifs

Pour bien profiter de ton activité sportive, évite de trop manger avant de commencer et prends le temps de te reposer après l'effort. Pense aussi à boire de l'eau tout au long de la journée, surtout quand il fait chaud.



LA PERFORMANCE COMMENCE AVEC UN BON SOMMEIL !

Bien dormir et s'accorder du temps de récupération est une nécessité. Le repos joue un rôle déterminant pour limiter votre fatigue, prévenir des blessures et préserver votre plaisir de la pratique sportive.

Le sommeil est une phase active durant laquelle votre organisme poursuit son travail :

- Récupération et renforcement musculaire
- Réparation des tissus sollicités
- Consolidation des apprentissages et des gestes sportifs
- Maintien des capacités de concentration et des réflexes



SOMMEIL = PERFORMANCE

JE DORS BIEN



Muscles réparés



Concentration optimale



Niveau d'énergie maximal



PLAISIR ET PROGRESSION

JE DORS MAL



Fatigue



Risque de blessures



Difficultés de concentration



CONTRE-PERFORMANCE

Bien dormir fait partie de l'entraînement.
C'est pendant le repos que le corps devient plus fort.



Le coin des jeunes sportifs

Pour être en forme et donner le meilleur de toi-même, pense à bien dormir. Après le sport, une bonne nuit de sommeil aide ton corps à récupérer.



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS, IL VAUT DE L'OR !

La fatigue traduit un déséquilibre entre les exigences de l'activité sportive et les ressources dont dispose votre organisme pour y répondre. Elle peut devenir problématique lorsqu'elle s'accumule, est ignorée ou s'installe dans la durée, quel que soit votre âge. Savoir identifier ses signaux est essentiel pour prévenir le surmenage.

Quelles sont les différences entre fatigue normale et excessive ?

FATIGUE NORMALE

- Disparaît après 24 à 48 heures de récupération
- Motivation préservée
- Performance stable
- Envie de pratiquer maintenue

FATIGUE EXCESSIVE / SURMENAGE

- Persiste malgré le repos
- Sensation de manque d'énergie
- Difficultés de concentration
- Baisse de motivation et du plaisir
- Diminution des performances
- Risque accru de blessure

Comment trouver votre équilibre ?

Préserver sa pratique dans la durée implique de trouver un équilibre adapté à votre rythme et à vos capacités :

- Respecter des temps de repos suffisants entre les séances.
- Ajuster l'intensité et le volume d'entraînement à votre état de forme.
- Veiller à une qualité de sommeil suffisante.
- Adopter une alimentation équilibrée et une hydratation personnalisée.
- Rester attentif aux signaux de fatigue pour aménager l'effort en conséquence.

Revoir vos priorités en cas de fatigue excessive

Face à une fatigue persistante, des douleurs répétées ou une perte de motivation, trois principes doivent guider la conduite à tenir :

- Être à l'écoute des signaux envoyés par votre corps.
- Rééquilibrer la répartition entre entraînement et récupération.
- En parler à votre entraîneur ou consulter un professionnel de santé.

Le repos ne doit pas être considéré comme une contrainte, mais comme une composante à part entière de l'entraînement et de la performance.

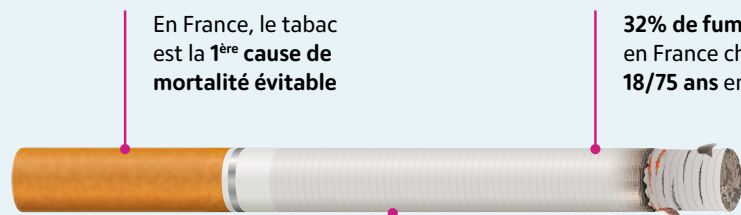


Le coin des jeunes sportifs

Écoute ton corps : si tu es moins motivé ou très fatigué, dis-le à un adulte.
Se reposer fait partie du sport et aide à retrouver de l'énergie.

CARTON ROUGE POUR LE TABAC

Sportif, ou non, la dépendance à la nicotine et ses effets destructeurs sont les mêmes pour tous. Non, le sport ne protège pas des effets néfastes de la cigarette et n'élimine pas les substances toxiques que vous inhalez en fumant.



En France, le tabac est la **1^{ère} cause de mortalité évitable**

32% de fumeurs en France chez les 18/75 ans en 2021

54.8% des Français pensent que "faire du sport permet de se nettoyer les poumons du tabac"

PENDANT L'EFFORT

Un organisme plus rapidement mis en difficulté

- Essoufflement plus rapide
- Sensation de souffle court plus précoce
- Diminution de votre endurance
- Sollicitation cardiaque plus importante à intensité équivalente

APRÈS L'EFFORT

Une récupération moins efficace

- Fatigue plus marquée et persistante
- Récupération ralentie
- Inconfort ou gêne respiratoire possible
- Sensation d'effort qui se prolonge, même au repos

AU QUOTIDIEN

Des répercussions durables sur votre pratique

- Diminution des capacités physiques globales
- Progression sportive limitée
- Effets perceptibles, y compris chez les pratiquants réguliers



À RETENIR !

Depuis le 1^{er} janvier 2019, les substituts nicotiniques sont remboursés sur prescription à 65 % par l'Assurance Maladie. La mutuelle Mutami vous propose la prise en charge du ticket modérateur. Réaliser une demande de devis auprès d'un conseiller Mutami proche de chez vous : www.mutuelle-mutami.fr/nos-agences/

BOISSON ÉNERGISANTE : ATTENTION AUX FAUX COUPS DE BOOST !

Vendues comme ayant des propriétés stimulantes, ces boissons n'apportent qu'un regain d'énergie court et temporaire, et ne sont que des boissons dites « récréatives ». Si excessive, leur consommation peut vite devenir néfaste pour votre santé et peut être le déclencheur d'effets indésirables éventuels.

En France



68%

des consommateurs ont entre 10 et 18 ans



32%

d'entre eux les consomment lors d'occasions festives (discothèques, concerts, etc.)



41%

d'entre eux les consomment lors d'activités sportives



16%

d'entre eux les consomment mélangées avec de l'alcool



Pour la santé et la performance : 2 objectifs différents !



BOISSON ÉNERGÉTIQUE

Apporte de l'énergie et compense les pertes en eau pendant l'effort



BOISSON ÉNERGISANTE

Boisson qui stimule le système nerveux

Différences

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Composition adaptée à l'effort : eau, glucides, minéraux • Boisson d'hydratation pour le sport • Effet longue durée • Retarde la fatigue et facilite la récupération | <ul style="list-style-type: none"> • Contient stimulants (caféine), sucre, additifs en concentration élevée • Produit « récréatif » sans effet pendant l'effort • Acidité importante • Absence de minéraux |
|---|--|

Risques

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Troubles digestifs éventuels • À ne réserver que pour des sports d'endurance ou de séance d'intensité élevée | <ul style="list-style-type: none"> • Hypertension, trouble du rythme cardiaque, insomnie... • Risque de déshydratation plus important |
|---|---|

→ Les confondre peut nuire à votre performance sportive et à votre santé !



UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE MAISON



Eau
500 à 750 ml au total



Jus de raisin, d'orange, de pomme, de citron, sans pulpe
150 ml à 300 ml selon l'intensité de la séance (20 à 40 g de glucides)



1 pincée de sel
Il compense les pertes liées à la sueur et favorise l'absorption de l'eau.



À consommer dans les 24h, frais mais pas glacé.

À RETENIR !

- **Séance peu intense et < 45 min :** de l'eau uniquement
- **Séance intense :** une boisson sucrée maison ou énergétique dès le début de la séance



Le coin des jeunes sportifs

L'énergie ne se trouve pas dans une canette ! Pour être en forme, mise sur l'eau, une alimentation équilibrée et de bonnes nuits de sommeil.

BOUGER PLUS, VIVRE MIEUX

Pratiquer une activité sportive régulière ne suffit pas toujours à compenser un mode de vie trop sédentaire. Il est possible d'être sportif... et malgré tout de passer une grande partie de sa journée assis.

La sédentarité correspond au temps passé assis ou allongé en dehors de votre sommeil. Elle a des effets négatifs sur votre santé, y compris chez les personnes actives. Réduire ce temps au quotidien est donc complémentaire à la pratique sportive et bénéfique à tout âge.

95%

des adultes sont exposés à un risque pour la santé lié au manque d'activité physique ou à un temps assis trop long.

Une heure de sport ne compense pas une journée assise.



Quels enjeux en tant que sportif ?

Une sédentarité prolongée peut entraîner des répercussions directes sur votre pratique sportive :

- Augmentation du risque de troubles cardiovasculaires.
- Apparition de raideurs musculaires et articulaires, perte de mobilité.
- Fatigue persistante pouvant altérer la qualité des entraînements.
- Diminution de la vigilance, de l'attention et de la qualité de récupération.





+7 h assis par jour
pour plus d'1 adulte sur 5

Le risque existe
même chez les sportifs

Association positive =
activité physique **ET** réduction
de la sédentarité

Réduire la sédentarité au quotidien



Se lever et bouger toutes
les 1 à 2 heures



Multiplier la moindre activité
dans la journée (marche, escaliers)



- Alternier les positions assis/debout
- Prendre un appel téléphonique
en marchant



Profiter du temps de récupération
pour bouger doucement
(mobilité, étirements)

→ **Chaque mouvement compte, y compris
en dehors des temps d'entraînement.**

GARDER LA TÊTE FROIDE, MÊME EN PLEIN EFFORT

Lorsque les températures augmentent,
votre corps se fatigue plus vite et le risque
de déshydratation ou de coup de chaleur
est plus important. Adapter votre pratique
sportive permet de continuer à bouger tout
en protégeant votre santé.

À RETENIR !

Au-delà de 30°C, vous vous exposez
au risque de « coup de chaleur » :
c'est une urgence vitale !



1

AVANT
l'activité sportive

2

PENDANT

3

APRÈS



**Privilégier les heures
les plus fraîches :**
le matin ou en soirée,
lorsque la température
est plus basse.



**S'hydrater
régulièrement**
Boire de l'eau tout au
long de la journée, sans
attendre d'avoir soif.



Adapter votre tenue
Porter des vêtements
légers, amples
et respirants, de
préférence
de couleur claire.



Se protéger du soleil
Casquette, lunettes
de soleil et crème
solaire permettent
de limiter l'exposition.



Boire régulièrement
Prendre quelques
gorgées d'eau toutes
les 10 à 15 minutes,
même si vous ne
ressentez pas la soif.



**Faire des pauses
régulièrement**
Ralentir votre rythme
et prendre des temps
de récupération
à l'ombre si possible.



Écouter votre corps
Fatigue inhabituelle,
vertiges, maux de tête
ou nausées peuvent
être des signes d'alerte.



**Se mettre dans des
zones ombragées**
Privilégiez les parcours
ou les espaces protégés
du soleil.



Se réhydrater
Continuer à boire même
après l'effort pour
compenser les pertes
liées à la transpiration.



Rafrâchir son corps
Douche tiède, linge
humide ou repos dans
un endroit frais pour
faire baisser votre
température corporelle.



**S'accorder du temps
de repos**
Après un effort par
forte chaleur, le corps
a besoin de récupérer.

COMMENT S'HABILLER ?

Le rafraîchissement passe par l'évaporation de la sueur. Le choix des vêtements est donc important pour aider le corps à réguler sa température interne.



Privilégier une tenue **respirante et ample**, **aux tons clairs** si vous pratiquer au soleil, en fibre synthétiques ou techniques (drainage de l'humidité).



Adopter une **casquette légère et perforée** que vous pouvez mouiller régulièrement, des **protections solaires** et pensez également à **protéger votre peau**.



Le coin des jeunes sportifs

Pour faire du sport quand il fait chaud, choisis une tenue légère, confortable et respirante. Pense aussi à éviter le noir, qui attire et conserve davantage la chaleur du soleil.



LES CLÉS DU SPORTIF QUI PROGRESSE

Votre capacité sportive ne repose pas que sur vos capacités physiques, elle va aussi reposer sur votre mental, vos attitudes et votre comportement. Il est donc important de faire attention à ces éléments pour progresser, vous préserver mais aussi et surtout prendre du plaisir à pratiquer votre sport.

Les compétences psychosociales chez un sportif

Être sportif, ce n'est pas seulement mobiliser son corps, c'est aussi savoir mobiliser son mental. Les compétences psychosociales jouent un rôle essentiel dans :

- La performance
- La prévention de votre intégrité physique et mentale
- Le plaisir de la pratique
- La gestion des enjeux sportifs et de compétition

LES COMPÉTENCES COGNITIVES

C'est la capacité à réfléchir, analyser et faire les bons choix. Elles vous permettent de :

- Connaître vos forces et vos limites
- Savoir se fixer des objectifs réalistes et motivant
- Adopter une attitude positive et constructive



LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Le sport génère beaucoup d'émotions. Les identifier et les gérer sont un plus en tant que sportif et au quotidien. Vous allez ainsi apprendre à :

- Reconnaître et apprendre à gérer votre stress
- Canaliser votre colère
- Maintenir votre motivation malgré les difficultés
- Réussir à dépasser la notion d'échec et trouver les ressources pour rebondir



LES COMPÉTENCES SOCIALES

Seul ou en équipe, le sport est une aventure humaine (entraîneur, partenaires, médecin...), c'est donc :

- Savoir résoudre un conflit de manière constructive
- Développer des relations positives basées sur le respect et l'empathie
- Résister et refuser l'utilisation de substance stimulante



LES 10 COMMANDEMENTS DU BON SPORTIF



Le coin des jeunes sportifs

Le sport aide à devenir plus fort, mais aussi à développer de belles qualités pour la vie de tous les jours. Respect, confiance en soi, persévérance, esprit d'équipe et fair-play sont les clés pour progresser et prendre du plaisir dans ton activité.

À CHAQUE DOULEUR SA TEMPÉRATURE

La pratique d'une activité physique ou sportive se pratique rarement sans douleur ou traumatisme (entorse, déchirure...).

La technique d'utilisation de source de froid ou de chaleur peut vous permettre de tenter de soulager ces douleurs et/ou d'attendre un avis médical.



SOULAGER PAR LE FROID

Le froid est plutôt recommandé dans les cas d'inflammation aigüe, de contusion traumatique ou encore de déchirure musculaire.

→ Permet de calmer, réduire et soulager la zone. Appliquer au plus vite après le traumatisme et renouveler toutes les 2h.



20 minutes maximum

SOULAGER PAR LE CHAUD

Le chaud est recommandé sur des douleurs musculaires, des douleurs chroniques et hors du contexte d'urgence d'un traumatisme ou d'inflammation aigüe.

→ Permet de détendre et relâcher la zone.



20 à 30 minutes



À RETENIR !

Utiliser un sac de petits pois congelés : pratique, malléable et économique.



Ces conseils ne se substituent pas à un avis médical.



Le coin des jeunes sportifs

Après un choc ou si tes muscles sont douloureux, il existe des solutions pour te soulager. Mais si la douleur est forte ou dure longtemps, n'oublie pas d'en parler à un adulte.

Prendre soin de ses pieds est indispensable pour pratiquer dans de bonnes conditions. Des pieds bien entretenus contribuent au confort, limitent les douleurs et réduisent le risque de blessures.



En cas de diabète, les soins des pieds sont essentiels. La diminution de la sensibilité (neuropathie) peut permettre à certaines blessures de passer inaperçues.

Une hygiène adaptée et des gestes simples au quotidien permettent de préserver durablement le confort et la sécurité dans la pratique d'un sport.



Les pieds sont précieux pour pratiquer son sport dans de bonnes conditions.
Prendre soin de tes pieds permet de rester à l'aise et d'éviter bien des petits bobos.

REMETTEZ DE L'ORDRE DANS LE JEU !

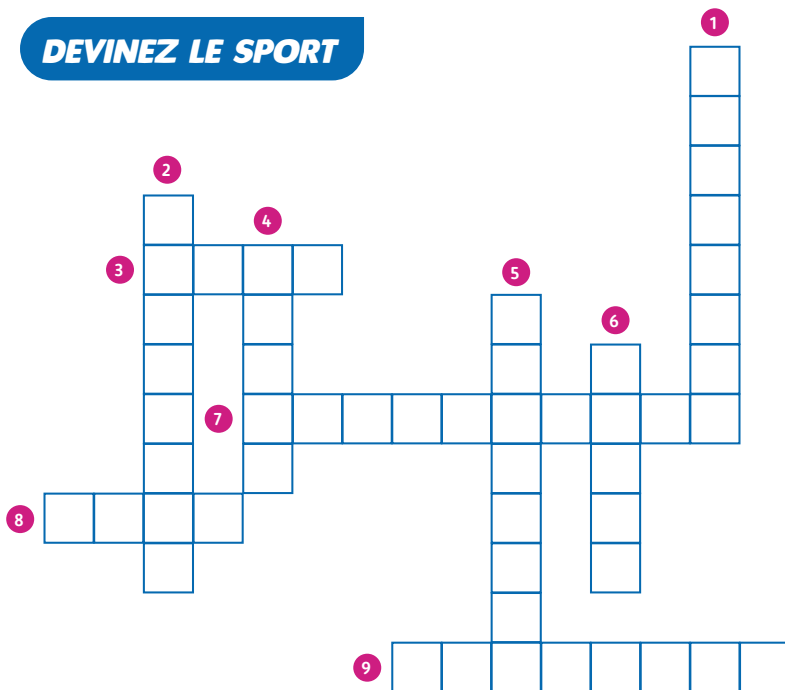
[illegible]

Retrouvez les bons mots en mettant les lettres dans le bon ordre.

- 1 EITONRVÉPN
 - 2 ESORP
 - 3 ÉÉURCSTI
 - 4 ANÉTS
 - 5 EPÉQUI
 - 6 ITONAIOTVM
 - 7 DHAOTARNYIT
 - 8 IPLSRAI



DEVINEZ LE SPORT



Règles du jeu

Complétez la grille avec les mots répondant aux définitions numérotées.

- 1 Sport collectif opposant deux équipes de 11 joueurs qui cherchent à marquer des buts en envoyant un ballon dans les cages adverses, principalement avec les pieds.
- 2 Activité sportive qui consiste à grimper sur des parois naturelles ou artificielles en utilisant la force et la technique.
- 3 Sport de glisse qui consiste à se tenir debout sur une planche et à se déplacer sur les vagues.
- 4 Sport collectif de contact où deux équipes cherchent à marquer des essais ou des points en avançant avec le ballon, porté ou passé en arrière.
- 5 Sport individuel ou collectif qui consiste à se déplacer dans l'eau en utilisant différentes techniques de nage.
- 6 Activité artistique et physique qui consiste à réaliser des mouvements du corps, souvent en musique, pour s'exprimer ou performer.
- 7 Sport collectif dans lequel deux équipes tentent de marquer des points en envoyant un ballon dans un panier placé en hauteur.
- 8 Art martial basé sur des techniques de projection, de contrôle et d'immobilisation, avec le respect de l'adversaire comme principe fondamental.
- 9 Sport collectif joué avec les mains, où deux équipes s'affrontent pour marquer des buts en lançant un ballon dans le but adverse.

« ENTRE NOUS » : DES PODCASTS INTIMISTES ET BIENVEILLANTS

« Entre Nous », animé par Bénédicte Proutheau, responsable prévention, est une série de podcasts où chaque épisode aborde des témoignages et récits inspirants, authentiques et sensibles pour donner la parole à ceux qui ont traversé diverses épreuves (maladie, addiction, aide, etc.). C'est une invitation à l'écoute, non pour juger, mais pour comprendre, ressentir et trouver des pistes d'espoir, de force, pour soi ou pour l'autre.

Découvrez
nos podcasts

Entre nous
par Mutami



Vous **informer**,
vous **sensibiliser**,
pour agir !



Vous avez porté un projet, accompagné un public, traversé un parcours de soin, ou mené une initiative qui mérite d'être racontée ?

Vous connaissez dans votre structure ou votre réseau une personne inspirante, concernée ou engagée, dont le témoignage ferait sens ?

Contactez-nous : prevention@mutami.fr ✨



mutuelle-mutami.fr



Mutami, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro 776 950 677, dont le siège est au 70 boulevard Matabiau CS 46951 31069 Toulouse Cedex 7. Mutuelle soumise à l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR : 4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris) – Sources : INRS - ANSM Santé – Santé Publique France – Ministère de la Santé et de la Prévention ; Réalisation : Service communication Mutami 2026 - Document non contractuel - Imprimé sur du papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique.