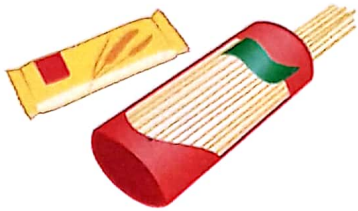


Bien s'hydrater



Bien s'alimenter



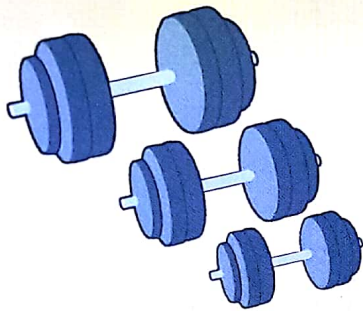
Bien dormir et avoir un repos suffisant



Bien s'échauffer



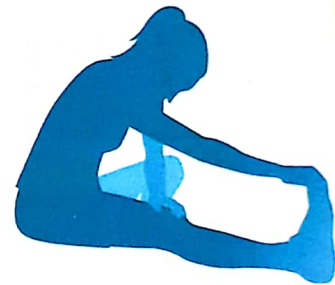
Durée de l'exercice adaptée et progressive



Charge adaptée et progressive



Bien choisir son équipement



Bien s'étirer

1

Huit conseils pour éviter une blessure.



► **Interview de Marta Suarez, joueuse de l'équipe de France d'ultimate**

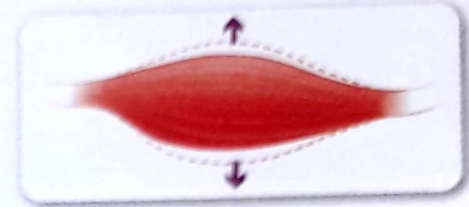
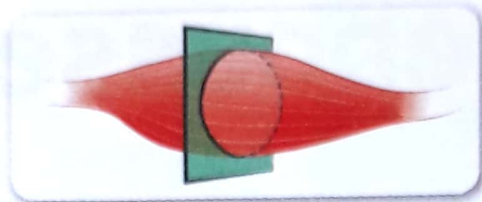
« L'ultimate est un sport collectif se pratiquant avec un frisbee et opposant deux équipes mixtes de sept joueurs. Il est attaché à un esprit sportif qui rend chaque joueur responsable du fair-play. En effet, les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. Il n'y a donc pas d'arbitre sur le terrain.

Ce sport nécessite endurance, vitesse et habileté. Avant chaque compétition, je dois me préparer physiquement, mais il faut aussi que je m'alimente correctement en veillant à manger suffisamment de glucides complexes. Je n'oublie pas non plus le sommeil... Si je ne dors pas assez, j'ai l'impression que les matchs deviennent plus longs, mais surtout mes passes sont moins sûres ! »

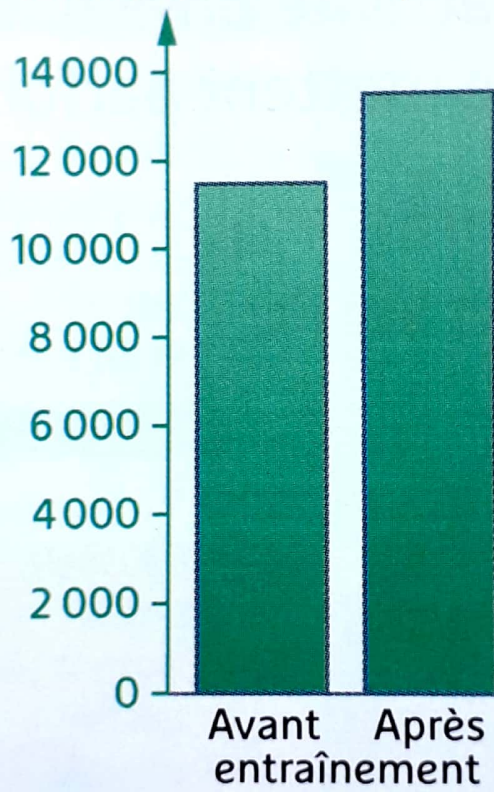
2

Un sport collectif original : l'ultimate.

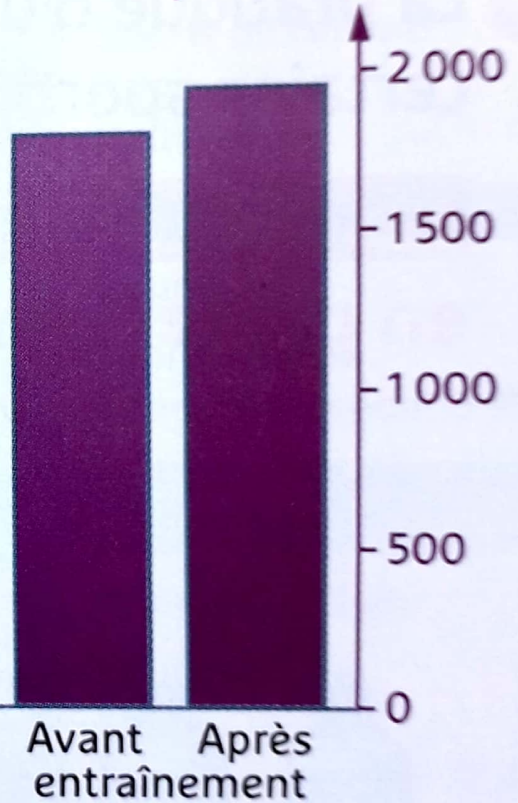
sur les muscles



Surface de la section transversale de la cellule musculaire (μm^2)



Volume d'un quadriceps (cm^3)



■ Surface
■ Volume

5 Les effets de l'entraînement sur le muscle.

Motivations de la pratique sportive	Accidentés
La gagne, la compétition, la performance	22 %
L'amélioration des performances	15 %
Le plaisir, l'amusement	10 %
La santé	9 %

3 Pourcentage d'accidentés liés à la pratique d'une activité sportive selon leurs motivations. Lecture: 9 % des accidentés font du sport pour leur santé.

Main / Poignet

Tennis 6 %
Sports de combat 14 %
Basket 11 %
Rugby 8 %
Sports d'hiver 8 %
Roller 31 %

Épaule

Tennis 16 %
Sports de combat 13 %
Natation 21 %
Rugby 18 %
Sports d'hiver 14 %

Genou

Football 14 %
Tennis 11 %
Sports de combat 14 %
Basket 14 %
Rugby 14 %
Sports d'hiver 30 %

Tête

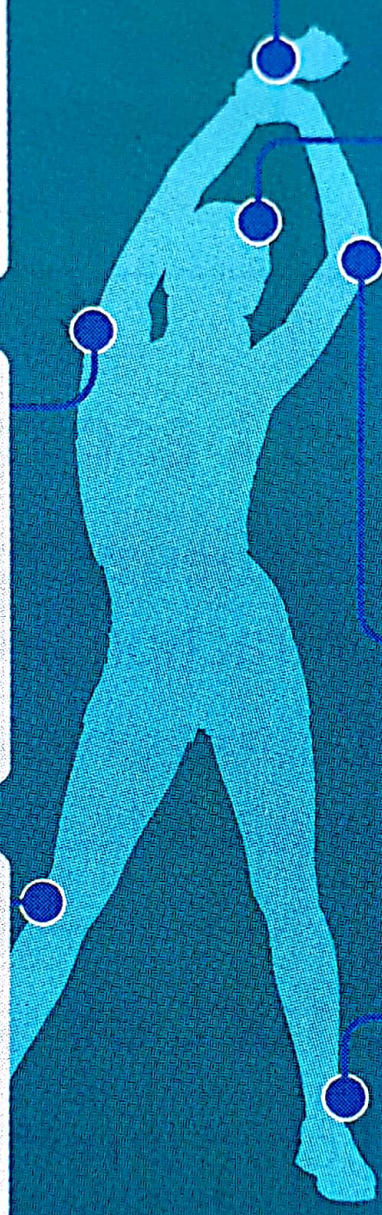
Football 10 %
Cyclisme 14 %
Sports de combat 7 %
Rugby 13 %
Roller 11 %

Coude

Tennis 35 %
Sports de combat 6 %

Cheville / Pied

Football 15 %
Tennis 11 %
Sports de combat 12 %
Basket 23 %
Rugby 12 %



5

Les zones du corps blessées selon le sport pratiqué.
Lecture: 6 % des blessures chez ceux qui pratiquent le tennis sont localisées à la main ou au poignet.

- ▶ Molécule sécrétée naturellement par les reins et le foie.
- ▶ L'EPO augmente la quantité de globules rouges (transporteurs du dioxygène) dans le sang.
- ▶ Effets secondaires: l'épaississement du sang augmente le risque de formation de caillot, donc le risque d'infarctus ou d'accidents vasculaires cérébraux.
- ▶ Recherchée dans les contrôles antidopage depuis 2000.

6 **L'EPO.** Il s'agit d'une substance dopante: elle modifie les capacités du sportif et son usage est interdit.