

## BIENVENUE AUX SPORTS D'HIVER ... A IVRY

Plus besoin de prendre des vacances pour aller chercher le froid ou la neige en montagne, en ce mois de février tout vous est fournis à domicile !!!

Il est donc important de faire un petit rappel des choses indispensables à faire pour éviter l'hypothermie.

Faites attention aux vêtements que vous portez durant cette saison : on évite le coton, les textiles en polaire ou près de la peau. Bref on essaie de privilégier des textiles dit « respirant » qui évacuent votre transpiration tout en vous isolant des températures extérieures. Donc en hiver, il faudra « investir » un peu, d'autant plus que vous allez souvent porter « plusieurs couches ».

La meilleure stratégie à adopter pour lutter contre le froid tout en restant « à l'aise » est celle de l'oignon ! Quand les températures sont entre -5 et 5, bref FROIDES, on utilise la technique du *TRIO*:

- **La première couche pour absorber et respirer** : Un t-shirt assez moulant en tissu respirant et absorbant qui vous garde au sec = pas de sensation d'humidité pendant la course
- **La deuxième couche pour isoler du froid et garder votre chaleur** : la plus importante quand il fait **TRES froid**, on va plus se diriger vers un t-shirt manche longue / un sweat à matière aussi respirante et absorbante.
- **En troisième** une VESTE qui tient lieu de coupe-vent/ k-way... bref qui essaie de vous isoler des intempéries. Même si on est d'accord que quand il pleut ET qu'il y a du vent, ça devient délicat.

De plus, après des séances de sport sous une température aussi fraîche le corps consomme encore plus de calories pour réguler sa température. N'hésitez pas à consommer des petits encas avant et après vos séances riches en protéines et faible en calories !!

Si vous veillez à bien compenser vos apports en protéines en substituant correctement les protéines d'origine animale par végétale, il n'y a pas d'inquiétude à avoir. Il suffit juste de savoir quel végétal (légumes secs/frais) vous aimez, il dispose d'assez d'apport en protéines.

**Globalement, misé surtout sur** : le quinoa, les lentilles (noir et corail), les pois chiches, les fèves, les brocolis, les épinards et les haricots. Essayez également de consommer des céréales (granola, muesli) et du pain complet car on retrouve aussi des protéines dans certaines farines. Il y a aussi différentes graines comme celles : de citrouilles, de tournesol, de sésame et de pavot. Ainsi que les Amandes, noix, noisettes, noix du Brésil ...

*Bon à savoir >> Une portion d'Amande vous apporte : des protéines, du calcium, beaucoup de vitamine E, du magnésium, du phosphore et un peu de graisse non saturé.*

On vous attend donc très nombreux et nombreuses sur nos cours avec ces astuces pour résister à ce froid pendant cette période !! L'équipe Pass'sport

