



ASMJ

ASSOCIATION SPORTIVE DU
MINISTÈRE DE LA JUSTICE

BULLETIN PÉRIODIQUE N°2

Juillet 2021

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Ce contenu apporte les réponses nécessaires pour le bon équilibre alimentaire du sportif.

ZUMBA

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme.

CHÈQUES VACANCES ET ASMJ

L'Association Sportive du Ministère de la Justice (ASMJ) a passé une convention* avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV).

EDITO



La crise COVID se poursuit avec l'assouplissement des contraintes sanitaires, ce qui a permis en Mai et Juin de cette année la mise en œuvre d'actions qui avaient été reportées jusqu'à lors.

Malgré l'application stricte des gestes barrières et l'utilisation sans faille des matériels de protection, un nombre de manifestations sportives ont été

annulées telles que le Tournoi de Football Interministériel annuel ou la randonnée Hivernale (Raquettes).

Il est à noter que les stages de sélection Féminin et Masculin des équipes de Football Justice sont reportés au deuxième semestre, si les conditions sanitaires le permettent.

Concernant les différentes courses à pied comme les Foulées de l'Assurance ou la course de la Parisienne, (dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein), nous sommes en attente des décisions des organisateurs qui pour l'heure n'ont communiqué que sur la « Parisienne ».

Le Trail de CLAIRVAUX est désormais programmé pour le 9 Octobre 2021.

L'énorme engouement des participants pour l'activité randonnée a entraîné un développement accru de la discipline sportive, permettant notamment une parenthèse tant professionnelle que personnelle, et dont la première a eu lieu les 21, 22 et 23 Mai sur le littoral Méditerranéen.

La prospection et le développement de conventions en 2021 dans des structures sportives favorisant l'approche économique et d'accessibilité (annoncée dans le précédent bulletin périodique) vient d'être partiellement consolidé, avec différents partenaires dont vous retrouverez plus de détail dans un prochain bulletin dédié.

A toutes ces approches, vient s'agréger une expérimentation, validée par le Secrétariat général du Ministère de la Justice, portant sur un séjour sportif avec conjoint n'appartenant pas au Ministère.

Si ce premier semestre de l'année 2021 a été une épreuve pour tous, l'Association Sportive du Ministère de la Justice (ASMJ) s'est inscrite dans des actions innovantes et adaptées au contexte, afin de faciliter le développement et l'accès au Sport des personnels.

En ce sens, des sessions de ZUMBA en ligne sur les mois d'avril et de mai ont été initiées, et l'ASMJ étudie la pérennité de ce concept sur le deuxième semestre.

Les beaux jours arrivent permettant une pratique sportive extérieure plus aisée et avec le retour du soleil des températures plus clémentes.

Alors prenez soins de vous, de vos proches et les membres du Conseil d'Administration attendent avec impatience de vous revoir sur l'une de nos activités.

Le Président de l'ASMJ
Olivier VIAU

BULLETIN
PÉRIODIQUE N°2
Juillet 2021

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Ce contenu apporte les réponses nécessaires pour le bon équilibre alimentaire du sportif.

Le sexe, la corpulence, l'intensité des séances d'entraînement sont des éléments majeurs à prendre en compte.

L'ESSENTIEL

Les besoins nutritionnels et énergétiques du sportif sont différents de ceux de la personne sédentaire ou modérément active. Ils sont plus importants. Les apports nutritionnels et énergétiques doivent donc être adaptés, à la fois à l'activité physique choisie, à la durée et à l'intensité des séances d'entraînement, mais aussi à la corpulence et au sexe du sportif.

Le sportif doit penser à :

- Bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort ;
- Avoir un apport en glucides adapté à ses besoins ;
- Avoir une alimentation équilibrée et adaptée.

Les apports hydriques et alimentaires, dans le cadre de la pratique d'un sport, sont à adapter en fonction de nombreux paramètres, notamment la durée de l'effort et le type d'effort fourni lors de l'activité sportive.

COMMENT BIEN S'HYDRATER ?

Au cours d'une séance d'activité physique, **le sportif doit limiter sa perte en eau à 2 % de sa masse corporelle** pour ne pas risquer la déshydratation. Pour ce faire, il doit être attentif à :

- Boire 120 ml de boisson toutes les dix minutes, sans attendre la

sensation de soif, lors d'un exercice intense. La consommation minimale suffisante lors d'un exercice prolongé dans des conditions climatiques normales est en effet estimée à 500 ml par heure.

- En cas de grosses chaleurs et d'efforts prolongés et/ou intenses, le sportif doit penser à s'hydrater encore plus. Il doit anticiper ses besoins en eau car la sensation de soif n'est pas un indicateur fidèle de ses besoins réels.

Plusieurs symptômes peuvent faire soupçonner une déshydratation :

- Une sensation de fatigue, de lourdeur des jambes, puis d'essoufflement, de diminution de la vigilance, de faiblesse générale peut indiquer une déshydratation importante ;
- De la fièvre, des étourdissements, peuvent être les premiers signes d'un «coup de chaleur».

Le «coup de chaleur» est favorisé :

- Par le manque d'entraînement ;
- Le temps chaud et surtout humide ;
- L'intensité et la dureté de l'exercice ;
- Le confinement lors d'une séance de sport en salle par exemple ;
- La fatigue ;
- L'excès de vêtements portés ;
- L'alcool ;
- Certains médicaments.

Le facteur majeur est l'insuffisance de réhydratation au cours de l'exercice.

Si le sportif pense être déshydraté, la réhydratation de tous les jours se fait alors :

- Pendant les repas, à raison de deux ou trois verres par repas afin d'éviter de ralentir la digestion ;
- Entre les repas, en quantités répétées, jusqu'à une demi-heure avant le repas et à partir de deux heures après la fin d'un repas.

L'EAU GAZEUSE N'EST PAS CONSEILLÉE PUISQUE L'ON RECHERCHE LE CONFORT INTESTINAL.

COMMENT AVOIR UN APPORT GLUCIDIQUE SUFFISANT ?

Les glucides sont essentiels au bon fonctionnement des muscles pendant l'effort. Ils sont stockés dans les muscles et le foie puis restitués au cours de l'effort physique. L'apport glucidique est donc important avant un effort physique prolongé et/ou intense. Il est possible de compléter cet apport par des en-cas ou des boissons énergétiques adaptées au sportif, au cours de l'épreuve sportive. Le choix de la composition de ces produits varie en fonction du type de sport pratiqué.

Les apports en glucides représentent environ 55 % de l'Apport Énergétique Total (AET). En période d'entraînement et dans la journée qui précède la compétition, cet apport en glucides sera composé de 2/3 de glucides complexes, aussi appelés «sucres lents» et de 1/3 de glucides simples, également appelés «sucres rapides».

Trois éléments influent sur la répartition des **apports en glucides** et la nature des aliments à consommer :

- Les périodes d'entraînement et de compétition ;
- L'index glycémique des aliments ;
- La quantité d'aliments consommée.

L'index glycémique est un indicateur de l'augmentation de la glycémie, couramment appelée «taux de sucre dans le sang», quand on consomme un aliment source de glucides. Plus l'index est élevé, plus les aliments consommés entraînent une hausse rapide de la glycémie. Les aliments sources de «sucres lents» à index glycémique bas doivent être privilégiés avant un effort physique. Le sportif privilégiera les aliments complets, sans cuisson prolongée, et les aliments en morceaux plutôt qu'en purée.

En ce qui concerne **les sucres rapides**, deux éléments sont à considérer :

- Le glucose pur est à proscrire dans l'heure qui précède l'entraînement ;
- Le sportif lui préférera des aliments sources de fructose, comme des fruits frais, car ils améliorent l'endurance lors d'un exercice intense.

Au cours d'un entraînement ou d'une compétition qui dure plus d'une heure, un mélange de glucose et de fructose peut être intéressant.

Les aliments trop riches en fibres comme les légumes secs sont déconseillés dans la période précédant la pratique du sport car ils créent un inconfort digestif.

COMMENT ADAPTER SES APPORTS EN PROTÉINES ET MICRONUTRIMENTS ?

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée d'une personne modérément active, les protéines couvrent environ 15% de l'Apport Energétique Total (AET). Compte-tenu de l'augmentation des besoins énergétiques lors de la pratique d'un sport, les besoins en protéines augmentent également. **Ces apports sont à adapter à la personne, au type d'activité physique pratiquée et à la fréquence des entraînements et des compétitions.**

Certains minéraux doivent être présents en quantité plus importante dans l'alimentation du sportif :

- Les apports en magnésium doivent être augmentés sans être excessifs ;

En effet, l'excès de magnésium diminue l'absorption d'autres minéraux au niveau intestinal, et en particulier du calcium.

- Les apports en fer et en calcium sont importants ;
- L'excrétion du zinc, du cuivre, de l'iode, due aux pertes sudorales importantes doit être compensée ;
- La perte de sodium peut être compensée en ajoutant 1g de sel de table pour un litre d'eau de boisson ou en consommant une boisson contenant 400 mg de sodium par litre.

Les apports en vitamines doivent également faire l'objet d'une attention particulière. Les carences diminuent la performance du sportif, mais une supplémentation en vitamines non nécessaire n'augmente pas la performance.

Les vitamines du groupe B et la vitamine C doivent faire l'objet d'une attention toute particulière.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être consommés sans l'avis d'un professionnel de santé (médecin traitant, diététicien, nutritionniste, médecin du sport...).

QUELS SONT LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES DU SPORTIF ?

Les besoins énergétiques du sportif varient en fonction de la discipline choisie. En effet, un marathonien n'a pas les mêmes besoins énergétiques qu'un sprinter qui fournit un effort très intense en un temps très restreint. Ses besoins énergétiques changent suivant la fréquence, l'intensité et la durée de ses efforts physiques. Enfin, les besoins en énergie du sportif se modifient considérablement au cours de l'année, car ils sont soumis à son calendrier d'entraînement et de compétition.

Les exigences énergétiques du sportif varient également en fonction de son sexe.

Les besoins d'une femme sont généralement moindres que ceux d'un homme pratiquant le même type d'activité physique. Ils varient également en fonction de la taille, du poids et de l'âge de la personne.

Il est nécessaire que chaque sportif adapte son régime alimentaire à son activité physique afin de préserver sa santé, et de préserver ses forces et ses performances. Il doit être attentif à la qualité des aliments et boissons consommés, à leur quantité, mais également au moment de prise des aliments car ce dernier critère influe sur ses performances.

Chaque profil étant très différents, un professionnel de santé (médecin du sport, nutritionniste, diététicien...) pourra aider le sportif à définir précisément ses besoins énergétiques.

Sources :

- European food information council (EUFIC).

Auteur : Cécile Marie Magdelaine, diététicienne



ZUMBA



La **Zumba** est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco...), mais aussi de styles variés comme la danse du ventre ou la Quebradita.

La Zumba est donc un mélange de danse et de fitness accessible à tous niveaux, un entraînement complet et facile à suivre qui sculpte votre corps au son des meilleurs hits internationaux.

Elle est pratiquée régulièrement par plus de 14 millions de personnes dans 185 pays !

C'est donc tout naturellement que l'Association Sportive du Ministère de la Justice (ASMJ), en ces temps difficiles de confinements à répétitions, à penser à offrir aux personnels du Ministère de la Justice quelques heures de ce sport en Visio avec ZUMBA FRANCE.

Ceux sont plus de quatre cent dix agents qui ont postulé pour quatre heures de cours dispensés en collaboration avec nos mutuelles partenaires.

Face à ce franc engouement, l'Association Sportive du Ministère de la Justice (ASMJ) réfléchit à pérenniser cette manifestation.



Audrey

Professeur de Danse depuis 10 ans, elle pratique en parallèle plusieurs styles de danse : Salsa, Modern Jazz, Hip-Hop...

Audrey vous embarquera dans des cours aux styles variés, un univers moderne, toujours à la pointe de l'actualité musicale. Un cours aux allures de show dont vous serez pleinement acteur.

Sa devise : Chaque cours est un événement !

CHÈQUES VACANCES ET ASMJ

Les effets positifs du sport sur la santé sont devenus incontestables. Désormais, ce n'est plus un secret, la pratique du sport aide à lutter contre de nombreuses maladies et à maintenir une parfaite santé. Il participe également à l'amélioration du bien-être.

C'est dans ce cadre et soucieux de l'économie Sociale et Solidaire que l'Association Sportive du Ministère de la Justice (ASMJ) a passé une convention* avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV).

Dorénavant, les Personnels participants aux Manifestations Sportives de l'Association Sportive du Ministère de la Justice (ASMJ) pourront régler leurs participations avec des Chèques Vacances ANCV ou Coupons Sport ANCV.





ASMJ

ASSOCIATION SPORTIVE DU
MINISTÈRE DE LA JUSTICE



Crédits photos : ASMJ, Pixabay

ASMJ Association Sportive du Ministère de la Justice
12-14 rue Charles FOURIER 75013 PARIS
@ : asmj75013@gmail.com - Tél. : 09 83 71 08 51