

Les bourgeons commencent à pointer au bout des branches, la douceur revient et la neige fond... c'est alors que le traileur de Haute-Savoie recharge ses baskets pour des tours en montagne !

Seulement, l'hiver rime souvent avec festivités, fondues, raclettes et autres plats riches entre amis... la reprise est donc parfois un peu lourde!

Retour donc sur la forme et le poids de forme :

Si vous avez accumulé quelques kilos durant l'hiver, surtout, pas d'affolement ! La recherche d'un poids toujours plus faible n'est pas synonyme de performance (ça se saurait sinon... il suffirait d'être maigre pour aller vite... !). Cela ne veut pas dire qu'il faut garder son surpoids mais simplement qu'il faut y aller doucement. En effet, vouloir à tout prix perdre du poids rapidement, en s'astreignant à un régime très restrictif est source de frustrations, de fatigue mais surtout de contre-performance plutôt que de réussite.

Penser avant tout que pour s'entraîner, il faut avoir de la force et que pour avoir de la force... il faut avoir dans l'assiette tous les éléments nécessaires à votre organisme pour fonctionner correctement et progresser. Et oui : s'entraîner, c'est pousser son corps à progresser !

Il s'agira donc par exemple d'oublier les déjeuners sur le pouce, les paninis 4 fromages avalés vite fait parce qu'il n'y avait rien d'autre à la boulangerie du coin et que vous n'aviez rien prévu et du coup... d'éviter les aigreurs d'estomac à l'entraînement du soir!

Gérer son alimentation, et cela d'autant plus lorsque l'on souhaite faire des performances sportives, **reste un atout majeur vers la réussite**. Cela ne veut pas simplement dire perdre du poids ou s'affûter, ce qui est le plus important c'est d'apporter à son corps tous les micronutriments (minéraux, oligo-éléments, vitamines ...) qui sont indispensables à son bon fonctionnement. Et vous ne trouverez pas le bon carburant dans des produits industriels ou des aliments dépourvus de qualités nutritionnelles.

Ainsi, en vue des premières échéances, pourquoi ne pas aussi revoir son alimentation ? N'auriez-vous pas besoin d'un coup de main pour rééquilibrer votre assiette et ainsi éviter blessures, carences et freins à la performance ?

Juliette BENEDICTO