

## **Applications Pratiques pour le joueur d'Echecs**

Nous allons distinguer la préparation physique et alimentaire avant le tournoi, puis pendant le tournoi.

### *1) Préparation avant le tournoi :*

Le but de cette préparation est d'amener le joueur dans un état de forme optimale au moment du tournoi.

Sur le plan alimentaire, il faut veiller à équilibrer son alimentation afin d'apporter au cerveau tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Le régime idéal sera donc pauvre en viandes rouges et en graisses saturées, riche en fruits, légumes et poissons.

C'est pendant ces phases d'entraînement que le joueurs peaufinera sa condition physique par l'amélioration de ses capacités d'endurance. On proposera un programme comportant au moins 3 séances par semaine, d'une durée de deux heures au minimum et dont le contenu variera selon l'âge et le vécu sportif du joueur.

Nous n'oublierons pas le sommeil qui doit être le plus régulier et de la meilleure qualité possible afin de maximiser les capacités de mémorisation et de raisonnement.

### *2) Pendant le tournoi :*

L'alimentation va devoir à la fois fournir l'énergie pour jouer les parties et aussi favoriser la récupération. En conséquence, on commencera la journée par un petit déjeuner comportant du pain ou des céréales, puis le déjeuner amènera sa ration protéique au travers de viandes maigres sous forme de volailles ou de grillades. Pendant la partie ( qui se déroule la plupart du temps l'après-midi ) on conseillera l'utilisation de barres protéinées et l'on pensera à bien s'hydrater en buvant de l'eau. Le repas du soir sera formé de glucides lents afin non seulement de reformer les réserves en glycogène mais aussi de favoriser la récupération.

L'entretien physique pendant le tournoi sera basé principalement sur des étirements le matin ( après échauffement ) afin d'acquérir de bonnes sensations avant la partie, et aussi des étirements le soir en phase de récupération physique et psychique après la partie.

Les glucides le soir, les étirements favoriseront un sommeil qui là aussi doit être de bonne qualité afin d'optimiser la récupération.