



Comment **booster vos performances** et  
améliorer votre récupération  
**simplement ?**

# Par où commencer ?

## L'HYDRATATION

Par ce simple mot, un bon nombre de vos soucis s'effaceront.

### Informations :

- Boire tout au long de la journée
- Veillez à avoir **1mL / Kcal** de vos apports quotidien

## Exemple de répartition journalière

Petit-déjeuner	Thé / café ~250 mL
Matinée	500 mL
Déjeuner	500 mL (2-3 verres)
Après-midi	500 mL
Dîner	500 mL (2-3 verres)



N'oubliez pas, d'ajouter votre boisson d'effort à cette répartition

# Comment **évaluer** les pertes hydriques à l'effort ?

## La double pesée :

- Pesée **avant** l'entraînement
- Pesée **après** l'entraînement
- **Noter** le volume d'eau consommée à l'entraînement

## Quantité d'eau à boire à l'effort :

(poids avant - poids après) + l'eau consommée à l'effort

# Stratégies d'hydratation de **récupération**

Toute l'eau perdue à l'effort doit être idéalement consommée pendant l'effort.

## Pour la récupération :

boire **1/2 fois** les pertes à l'effort

## De préférence :

- eau + bicarbonate alimentaire (sodium)
- eau gazeuse (St Yorre)



# La **boisson** du sportif

Doit obligatoirement être **Iso-Hypotonic**, c'est à dire qu'elle doit être moins concentrée que votre sang.

→ Facilite le passage de l'eau dans le sang

## Composition :

- eau
- glucides simples
- sodium (sel)

## Concentration en **glucides** :

Dépend de la température ambiante

- + de 15 °C : 20-30 g/L (150-200 mL jus de raisin)
- Entre 8 °C et 15 °C : 30-60 g/L (200-400 mL)
- - de 8 °C : + 60 g/L (+ de 400 mL)

## Concentration en **sel** :

- 1 g/L

## Sources de **glucides** intéressantes :

- jus de raisin (15g de glucides / 100 mL)
- jus d'ananas (12g de glucides / 100 mL)
- sirop (8.5g de glucides / 10 mL)
- sucre (100% de glucide)
- maltodextrine (90g pour 100g)

# Cas pratique

Jean a 25 ans, il pratique de la **musculation** 4 fois par semaine pendant une **heure et demie**, dans une salle de musculation à une température ambiante de **23 °C**.

## Pertes hydriques :

**Avant** son sport : **75 kg**

**Après** son sport : **74.5 kg**

et a bu **1L** d'eau pendant son entraînement

il devra donc boire **1.5L** d'eau pendant ses entraînements.

## Hydratation de récupération :

$$1.5 / 2 = 0.75$$

Jean devra donc boire **750 mL de St Yorre** après son entraînement.

## Idée de recette de boisson d'entraînement :

- 1.3 L d'eau
- **200 mL de jus de raisin**
- 1.5 g de sel

Avec cette stratégie d'hydratation Jean pourra récupérer de façon optimale et rester constant dans sa progression.



## Grégory Lagarde



Greghealthy



gregory.lagarde@ednh.fr

## Baptiste Bisiaux



Baptiste\_bsx



baptiste.bisiaux@ednh.fr



# Télécharger la fiche