



- ▶ Vos apports en eau doivent au minimum compenser vos pertes dues à l'effort.
- ▶ Une bonne hydratation permet de limiter les risques de crampes, de courbatures, les douleurs musculaires ou articulaires.
- ▶ Cela permet également de limiter la baisse de vigilance, d'éviter la diminution de vos capacités physiques et de ce fait engendrer une baisse de performance.

Recommandations :

- Evaluer son statut hydrique régulièrement.
- Ne pas attendre d'avoir soif pour se réhydrater.
- Boire avant, pendant et après l'effort de façon fractionnée : 150ml à 250ml par prises toutes les 20 minutes.
- Pour les efforts inférieurs à 1h30, l'eau plate est suffisante.



Lors de la pratique :

- Pour les efforts supérieurs à 1h30, il est nécessaire de compenser les pertes hydrominérales et énergétiques. Il est alors recommandé de consommer une collation en supplément de votre consommation d'eau.

L'apport de sels minéraux et de glucides peut également être justifié par le biais d'une boisson énergétique aux apports glucidiques. Il est possible de réaliser cette boisson isotonique soi-même :

En complément d'une bouteille d'eau, il est donc possible de prévoir une boisson adaptée à l'effort, à consommer en alternance.

La concentration en glucides dans la boisson devra être adaptée en fonction des conditions climatiques.



Par exemple : A partir d'1h30 d'effort, avec une température ambiante d'environ 20°C, prévoir par heure, un dosage d'environ 30g/l de glucides.

- 150 à 200 ml de jus de fruits sans sucres ajoutés.
- 500 ml d'eau plate.
- 1 petite pincée de sel (1,2 g/l).

En récupération :

- Privilégiez les eaux bicarbonatées, comme certaines eaux gazeuses, en plus de l'eau plate habituellement consommée.

