

L'hydratation du sportif

Fiche
2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?



DE LA SENSATION DE FATIGUE



DES PERFORMANCES



DU RISQUE DE BLESSURES



DE LA CONCENTRATION



DU TEMPS DE RÉACTION



DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR

L'hydratation du sportif

Fiche
2

Comment savoir si je bois suffisamment ?

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



UN TEST SIMPLE :


Poids
Juste avant
l'entraînement

—


Poids
Dès la fin de
l'entraînement

=

Sueur perdue
et non remplacée
↓
Ne doit pas dépasser
2% du poids de corps

VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER