

L'hydratation du sportif



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



de la sensation
de fatigue



des
performances



de la
concentration



du risque
de blessures



du risque de
coup de chaleur



du temps
de réaction



Comment savoir si je bois suffisamment ?



Tout au long de la journée

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



À 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