

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