

Pendant l'entraînement

Il faut boire avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'effort.

Il n'existe pas de repère physiologique fiable. La sensation de soif correspond à une perte de 1 % du poids de corps et une diminution de 10 % des capacités physiques. Il est donc impératif de s'hydrater régulièrement tout au long de la journée, c'est-à-dire avant, pendant et après l'effort.

Respectez au minimum ce plan hydrique :

- ◆ Au réveil à jeun : 1 à 2 verres d'eau
- ◆ Petit déjeuner : 1 apport hydrique
- ◆ Matinée : au moins 1/2 litre d'eau en plusieurs prises
- ◆ Déjeuner : 1 à 2 verres d'eau (plus ou moins selon les tolérances personnelles)
- ◆ Après-midi : au moins 1/2 litre d'eau en plusieurs prises

Exemple de déjeuner si la compétition est l'après-midi

- une portion de crudités légèrement assaisonnées (1 càc d'huile) (tomates mondées, courgettes épépinées...), (en fonction de la tolérance individuelle)
- une portion de viande blanche (dinde, poulet) ou rouge (cœur de rumsteck) grillée ou de poisson maigre (tous sauf saumon, hareng, sardines, maquereaux)
- 3/4 féculent (pâtes al dente si la compétition se déroule plus en soirée, purée de pomme de terre si la compétition se déroule plus dans l'après-midi...) + 1/4 de légumes¹ cuits à l'eau (carottes vichy, haricots verts, courgettes épépinées...)
- un laitage (yaourt nature, fromage blanc 20 %)
- une compote¹
- eau
- +/- (riz au lait, gâteau de semoule...)

¹ Les fibres des fruits frais ou légumes frais peuvent aggraver les intestins et provoquer des troubles digestifs majorés par le stress.

Exemple de collation pendant la journée 1 heure, 1 heure 30 avant la compétition

- eau +
- briquette de lait aromatisé ou yaourt nature (en fonction de la tolérance personnelle) et/ou
- banane mature ou fruits secs ou compote et/ou
- barre de céréales pauvre en graisse ou tranches de pain d'épice ou riz au lait

Après la compétition

Se réhydrater abondamment par des eaux plates ou gazeuses riches en bicarbonate et en sodium type Vichy Saint Yorre, Vichy Célestin, Badoit (en cas de forte déshydratation, préférer Vichy Saint Yorre).

Refaire les stocks de protéines en reprenant l'équilibre alimentaire lors de l'entraînement. Refaire les stocks de glycogène, minéraux et vitamines.

Exemple de menu de récupération

- Soupe de légumes
- 1/2 de féculent (pâte, riz, pomme de terre à l'eau) + 1/2 de légumes (haricots verts, brocolis, carottes, choux, courgettes, tomates...)
- une portion de viande maigre blanche (dinde, poulet) ou rouge (cœur de rumsteck) grillée ou poisson maigre (tous sauf saumon, hareng, sardines, maquereaux)
- un laitage (lait demi-écrémé, yaourt nature, fromage blanc 20 %)
- une portion de fruit frais ou une compote sans adjonction de sucre
- eau