

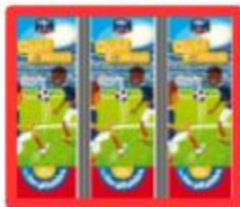


SANTÉ



Nom de l'action

*S'hydrater
pour bien jouer*



44 PARTICIPANTS

U6 à U9

07/12/2016

ACTION PEF

Buvez avant l'effort

Il est important de s'hydrater au cours d'un effort physique. L'idéal reste toutefois de préparer votre corps à l'activité et d'anticiper la déshydratation en buvant de l'eau avant même de débiter l'effort. Buvez dès l'échauffement. Faites en sorte de boire dans les 90 min qui précèdent l'effort, environ toutes les 10 min.

Buvez pendant l'effort

Au cours de l'effort proprement dit, l'hydratation doit se faire selon certaines règles pour être optimale : Buvez dès les 20 premières minutes de l'effort : la déshydratation se met en place à ce moment-là. N'attendez pas d'avoir soif pour boire : buvez régulièrement, environ toutes les 20 min. Buvez environ 200 ml à chaque fois, soit l'équivalent d'un à deux verres d'eau, de façon à consommer au moins un demi-litre par heure.

Buvez à petites gorgées. Buvez même par temps frais. Buvez après l'effort

Une fois l'activité terminée, il est important de continuer à boire de l'eau pour éliminer les déchets organiques (toxines) réhydrater l'organisme et favoriser la circulation sanguine. Une bonne hydratation permettra également de limiter les crampes. Buvez une eau légèrement sucrée et, si possible, très légèrement salée. Le repas du soir pourra être un potage.

