

AVANT DE DÉMARRER LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

COMMENCEZ PAR VOUS HYDRATER

- Commencez par vous hydrater 24 heures avant votre course.

ENVIRON DEUX HEURES AVANT

- La personne doit consommer davantage de liquide si elle ne parvient pas à uriner ou si son urine est foncée (par exemple, 3 à 5 ml/kg de masse corporelle).
- Les suppléments alimentaires sous forme liquide sont une bonne alternative à la nourriture solide, car ils sont compacts et rapidement digérés.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

HYDRATEZ-VOUS AVEC DES BOISSONS POUR LE SPORT

- Ayez comme objectif de boire 150 ml toutes les 10 à 15 minutes.
- Les boissons isotoniques pour sportifs, telles que Powerade ION4, sont idéales pour les séances d'entraînement intenses de 30 minutes ou plus, ainsi que pour les exercices faiblement, modérément ou particulièrement intenses pouvant durer plus de 60 minutes.
- Les boissons énergisantes comme Powerade ZERO sont recommandées pour les exercices moins intenses (jogging notamment) ou pour les séances d'exercices faiblement ou modérément intenses de 60 minutes ou moins.
- Les boissons contenant des minéraux (essentiellement du sodium) aident à remplacer ceux perdus par la transpiration et permettent d'éviter la déshydratation.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

LA RÉCUPÉRATION DOIT DÉBUTER DÈS LA FIN DE VOTRE EXERCICE

- Réhydratez-vous juste après la séance d'exercices afin de remplacer l'eau et les minéraux perdus.
- **Buvez environ 1,2 à 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme de masse corporelle perdue, sous forme de transpiration, durant l'entraînement.** Pour calculer cette perte, pesez-vous simplement avant et après la session d'entraînement.
- Pour aider vos muscles à récupérer, buvez pendant les premières 60 minutes suivant votre séance d'exercices.

