

AVANT LE MATCH

COMMENCEZ PAR VOUS HYDRATER

- Il est conseillé de commencer à vous hydrater 24 heures avant le match.

AU MOINS QUATRE HEURES AVANT

- Ralentissez la consommation de 5 à 7 ml de boisson par kilogramme de masse corporelle (ml/kg de masse corporelle).

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 5ml/kg de masse corporelle).

QUE MANGER ET QUAND

- Consommez 1 à 4 g de glucides par kilogramme de masse corporelle (environ 70 à 280 g pour une personne de 70 kg).
- Des aliments riches en glucides et à faible teneur en matières grasses, en fibres et en protéines (par exemple, des céréales, du pain, du riz, des pâtes et des pommes de terre). Les suppléments alimentaires sous forme liquide sont une bonne alternative à la nourriture solide, car ils sont compacts et rapidement digérés.

PEDANT LE MATCH

HYDRATEZ-VOUS AVEC DES BOISSONS POUR LE SPORT

- Assurez-vous de boire peu, mais souvent, pendant le match.
- Ayez comme objectif de boire 150 ml toutes les 10 à 15 minutes.
- Les boissons isotoniques pour sportifs sont idéales pour les séances d'exercices d'une heure ou plus, et particulièrement lorsqu'il fait chaud et humide.
- **Consommez 20 à 60 g de glucides par heure (g/h) en petite quantité toutes les 10 à 30 minutes, ou selon les possibilités permises par la compétition.**
- Les produits riches en glucides fournissant environ 30 g de glucides sont par exemple les suivants :
 - 750 ml de Powerade ION4
 - 1 sachet de gel pour le sport
 - 1 barre pour le sport
 - 35 à 40 g de bonbons gélifiés

APRÈS LE MATCH

LA RÉCUPÉRATION DOIT DÉBUTER DÈS LA FIN DE VOTRE EXERCICE

- La réhydratation doit commencer juste après le match pour pouvoir 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.
- Idéalement, vous devez boire, dans les heures qui suivent, 150 % du volume liquide perdu pendant l'exercice.
- Pour aider vos muscles à récupérer, consommez, pendant les premières 30 minutes suivant les exercices, des aliments / boissons contenant des glucides et protéines.
- Les boissons pour le sport, les barres protéinées et les boissons de récupération sont des solutions pratiques et faciles à transporter.

