



ACADÉMIE  
**GAUTIER**  
CHOLET BASKET

# LES BASES DE L'HYDRATATION



POURQUOI RESTER BIEN HYDRATÉ(E) AU COURS DE LA JOURNÉE ?



Pour rester performant physiquement



Pour rester concentré(e)



Pour limiter le risque de blessure



QUELLE QUANTITÉ DOIS-JE BOIRE AU COURS DE LA JOURNÉE ?

Cela dépend de la **température ambiante** et de l'**entraînement**

**AU MINIMUM**



+



+



+



+



Dans la matinée

Entre le repas de midi et 16H

Entre 16H et le repas du soir

À chaque repas

Boisson sucrée pendant l'entraînement

12H

16H



QUELLES SONT LES BOISSONS À PRIVILÉGIER ?



L'eau sous toutes ses formes  
eau du robinet, plate ou gazeuse

La consommation de **boissons sucrées** tout au long de la journée **affecte la santé dentaire**.

Réserver la consommation de ces boissons pendant l'entraînement si nécessaire.



COMMENT SAVOIR SI JE SUIS BIEN HYDRATÉ(E) ?



Vous êtes bien hydraté

Vous n'êtes pas suffisamment hydraté

Vous êtes déshydraté

Vérifier la couleur des urines **tout au long de la journée**

**75%**  
des sportifs arrivent à l'entraînement en étant déjà déshydratés

Pour éviter cela, boire au moins 500 mL d'eau entre le repas et le début de l'entraînement





ACADÉMIE  
**GAUTIER**  
CHOLET BASKET

# BIEN S'HYDRATER À L'EXERCICE



EST CE QUE J'ATTENDS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE ?

**NON**, boire dès le **début** de l'exercice puis régulièrement **toutes les 15-20 min** pendant l'exercice



QUELLE QUANTITÉ DOIS-JE BOIRE PENDANT UN ENTRAÎNEMENT ?

Cela dépend de la **température ambiante** et de ma prédisposition à **beaucoup transpirer ou pas**

Au minimum **500 mL** mais cela peut être beaucoup plus



Il est recommandé de ne pas perdre plus de **2%** de son poids de corps au cours de l'entraînement



QUE DOIS-JE BOIRE : EAU OU BOISSON SUCRÉE ?



Toujours boire de l'eau

Ajouter une boisson sucrée si :

L'entraînement dure plus de 1h et est intense



+



ET

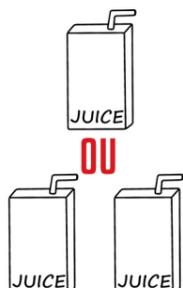
Je ne suis pas en période de perte de poids



Toujours boire 1 à 2 gorgées d'eau après une boisson sucrée



COMMENT PUIS-JE FAIRE MA PROPRE BOISSON ?

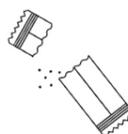


1 ou 2 briquettes de jus de raisin

+



+



1 sachet de sel de 1g

Compléter avec de l'eau jusqu'à 1L



ACADÉMIE  
**GAUTIER**  
CHOLET BASKET

# LES BASES DE LA RÉCUPÉRATION NUTRITIONNELLE



**BIEN RÉCUPÉRER APRÈS CHAQUE ENTRAÎNEMENT, EST CE VRAIMENT NÉCESSAIRE ?**



Oui si je veux être capable d'être au **maximum de mes capacités** sur le prochain entraînement.



**DE QUOI AI-JE BESOIN POUR BIEN RÉCUPÉRER ?**

**Au cours de l'exercice**

**Pour récupérer, je dois**

**Pour ça, j'ai besoin de**



**Je transpire**



Retrouver le niveau hydrique que j'avais avant l'exercice



**Boissons : eau, lait, jus de fruit**



**Je dépense de l'énergie**



Refaire le plein d'énergie



**Glucides : féculents (pâtes, riz, pain), fruits, aliments sucrés...**



**Je crée des dommages musculaires**



Apporter de quoi réparer les dommages musculaires



**Protéines : lait, yaourt, jambon, oeufs...**



**APRÈS UN ENTRAÎNEMENT, DOIS-JE MANGER TOUT DE SUITE ?**

Après l'exercice, il faut apporter au corps ce dont il a besoin pour récupérer, **le plus tôt possible**. Cela peut être **soit par le repas, soit par une collation** (si le repas est prévu dans + de 45 min).

Cas n°1



Exemple de **repas** de récupération



Cas n°2



Exemple d'aliments pour une **collation** de récupération

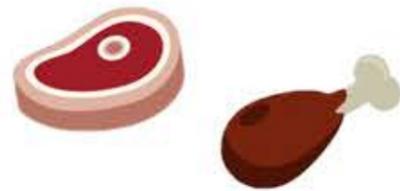


# L'ASSIETTE DU SPORTIF : CAP SUR LA PERFORMANCE

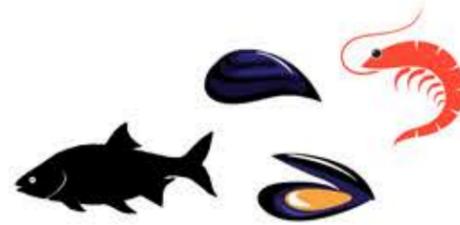
## Sources de protéines

**C**

**CONSTRUIRE / RÉPARER**



Viandes



Produits de la mer



Oeufs



Produits laitiers



Produits à base de soja

## Féculents

**A**

**APPROVISIONNER**



Pâtes



Riz



Pommes de terre



Quinoa, Semoule,  
Boullgour, Blé



Pain



Légumes secs (lentilles, pois  
chiche, haricots rouges...)

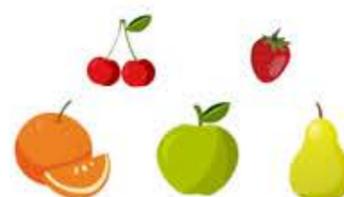
## Fruits / Légumes / Divers

**P**

**PROTÉGER**



Crudités, légumes cuits, soupe



Fruits crus, entiers ou préparés  
Fruits cuits, compotes



Huile de colza



Épices



Oléagineux et graines  
(noix, amandes, noisettes, graines de chia...)