

## L'HYDRATATION

### Une bonne hydratation en BMX

#### S'hydrater : pourquoi ????

- Pour compenser les pertes d'eau liées à l'effort : transpiration, respiration, pertes urinaires...
- Pour éviter une déshydratation ou un coup de chaud (ou pire une insolation)
- Pour de meilleures performances : une perte de poids de 2% (essentiellement de l'eau) diminue ta performance (ton rendement ou puissance) de 20%

Pour info : l'eau représente 60%-70% de ton corps

#### Tu dois boire. Oui mais quand et comment ?



- Toute la journée !
- Avant, pendant et après une compétition ou un entraînement
- Tu dois boire différemment en fonction des conditions climatiques : plus il fait chaud, plus tu dois boire mais attention lorsqu'il fait froid il faut aussi s'hydrater.

#### Avant une compétition ou un entraînement : toujours boire avant d'avoir soif !!!

- De l'eau fraîche (15°C) mais pas glacée (risque de troubles digestifs)
- Du jus de fruit dilué dans de l'eau ou du sirop ou des boissons adaptées à la pratique sportive pour les plus grands (inutile chez les enfants).



#### Pendant une compétition ou un entraînement

- Boire quelques gorgées après chaque tour de piste
- Une boisson contenant des glucides (sucres: carburant du muscle) : du jus de fruit dilué dans de l'eau ou du sirop ou des boissons adaptées à la pratique sportive pour les plus grands.
- Il faut toujours tester une nouvelle boisson à l'entraînement : **jamais le jour d'une compétition.**
- En cas de chaleur importante, il faut :
  - ↳ Te mouiller régulièrement la tête et le cou pour éviter un coup de chaleur
  - ↳ Te mettre à l'ombre le plus possible
- Éviter l'eau gazeuse pendant les compétitions: elle peut entraîner des troubles intestinaux
- Tu prends toujours un bidon lors des séances d'entraînements ou compétitions



#### Après une compétition ?

Reconstituer tes pertes en eau, sels minéraux, vitamines, et énergie + lutter contre "l'acidose métabolique" (l'acidité générée par ton corps durant l'effort) :

- ↳ boire de l'eau riche en bicarbonates (Vichy St Yorre, Vichy Célestins, Rozana...)
- ↳ y ajouter du sirop ou jus de raisins pur jus

Exemple (rapide à faire et économique) :

Dans 1 bidon tu mélanges : ¼ litre de vichy Saint-Yorre et ¼ litre de jus de raisins pur jus

Ensuite, il faut en boire après l'effort par petites gorgées



Document élaboré par Marie Charlotte (Stagiaire-diététicienne) et Christophe GOURC Diététicien D.E  
LEMPDES BMX AUVERGNE