

PROTOCOLE HYDRATATION

Groupe Athlétique Haute-Saônois



Création : Cellule Médicale
Usage Interne exclusif, reproduction ou diffuse interdite sans autorisation

HYDRATATION AVANT EFFORT

Buts généraux :

- Etre bien hydraté au moment de votre effort
- Avoir un stock de glycogène (substrat énergétique) optimal : donc apporter du **sucre avec Index Glycémique Lent.**

Comment faire :

- Dernier repas avant un effort : entre 3 et 2h avant l'effort. Ne pas le prendre trop près de l'effort (risque d'inconforts digestifs)
- Entre 2h et le départ : boire pour avoir des urines claires avant le départ

Quelle boisson ? la Boisson de préparation

Nous vous conseillons en pratique :

- PUNCH POWER
- ENDURACTIV



- 🕒 4 doses pour 500mL
- ➕ Ajouter 2-3 gouttes de citron bio
- 🕒 A consommer entre 3h et 30min avant l'effort

Contient des Nitrates - Vasodilatation intéressante pour la performance



- 🕒 2 doses pour 500mL
- ➕ Ajouter 2-3 gouttes de citron bio
- 🕒 A consommer entre 3h et 30 min avant l'effort



🕒 80g à diluer dans 1L d'eau

Ajouter 2-3 gouttes de citron bio

🕒 Consommation possible 2-3 jours avant l'épreuve : 1L par jour

🕒 Consommation possible avant l'effort : Entre 3h et 30 min

Utile en préparation des courses longues (marathon, trails et ultra trails)

HYDRATATION PENDANT L'EFFORT

Intérêt d'apporter de l'eau et des glucides pendant l'effort, même pour efforts « courts »

Quelle boisson ? La boisson de l'effort

- EFFORTS LONGS - MARATHON et TRAIL - ULTRA : ENDUR'ACTIV

Attention pour les efforts « longs » (>1h30), il ne faut pas apporter de sucres avec un index glycémique trop élevé. ENDUR'ACTIV est la plus adaptée pour ce type d'effort.

Boire régulièrement, ne pas attendre d'avoir trop soif. Ne pas trop boire non plus. En fonction de la température extérieure.

Globalement, on se rapproche des 500mL par heure, pouvant être supérieur par temps chaud.



🕒 3 à 4 doses pour 500mL

Ajouter 2 à 3 gouttes de citron bio

🕒 Pour les courses longues ou qui sollicitent beaucoup musculairement : ajouter 1 dose de WHEY Protéine par 500mL (marque : Apurna)

- EFFORTS COURTE ou MOYENNE DUREE (max 3h) : ENDURACTIV ou PUNCH POWER



- 🕒 2 doses pour 500mL
- ➕ Ajouter 2-3 gouttes de citron bio
- 🕒 500mL par heure d'effort

RECUPERATION

Objectifs :

- refaire les stocks en eau
- refaire les stocks en glucides
- réparer les lésions musculaires en apportant des protéines



- 🕒 6 doses par L
- 🕒 Consommer au moins 500mL jusqu'à 1h30 après l'effort
- Et si possible 500mL jusqu'au repas suivant