

Les besoins d'une nageuse de natation synchronisée

Avoir une hydratation suffisante

Notre corps n'est pas capable de faire des stocks d'eau et il est important d'avoir un bon équilibre entre les entrées et les pertes d'eau.

EAU

- ✓ Élément le plus présent dans le corps humain
- ✓ 50 à 60 % de notre poids
- ✓ Thermorégulation
- ✓ Transport aux cellules des nutriments, hormones, enzymes
- ✓ Circulation et digestion des aliments
- ✓ Dans de nombreuses réactions chimiques productrices d'énergie
- ✓ Evacuation des déchets métaboliques.

Si l'organisme est mal hydraté pendant l'effort sportif :

- Risque de contractures, crampes, élongations, blessures
- Le cœur bat plus vite
- La température du corps s'élève
- Les réflexes sont diminués car le cerveau est moins irrigué
- La récupération est moins bonne

- ❖ L'hydratation est importante pour une bonne contraction musculaire et une performance sportive optimale
- ❖ Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour en temps normal
- ❖ Boire davantage lors d'un effort sportif (fortes pertes même en natation)
- ❖ Ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater.

Eviter les sodas et jus de fruits trop sucrés pouvant entraîner des maux de ventre

Avant l'effort

Bien boire de petits volumes les 2 heures avant l'effort :

20 cl d'eau toutes les ½ heures

Pendant l'effort

Boire régulièrement toutes les 20 minutes :

- ✓ 20 cl d'eau (entraînement de 1 à 3 h)
- ✓ 20 cl d'eau sucrée (entraînement > 3 h)
1 sucré dilué dans 50 cl ou jus de raisin dilué + 2 pincées de sel

Après l'effort

Boire après l'effort :

- ✓ de l'eau régulièrement jusqu'au soir
- ✓ 25 cl d'une boisson type Vichy St Yorre + jus de raisin (entraînement > 3 h)