



CE DONT TU AS BESOIN



MANGER - BOIRE - DORMIR

PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

éviter la déshydratation et la diminution de la glycémie

Pour rouler, une voiture a besoin d'essence ! Pour fonctionner et être performant, ton corps a besoin d'énergie !

- Toutes les 10-15 minutes, boire 10 à 20 ml d'eau (3-4 gorgées)
- Énergie = glucose (sucre)

Que boire ?

- Boisson sucrée (6% de sucre maximum par boisson)
- Combiner eau plate + fruits secs (dattes, raisins secs, bananes sèches...)

DO IT

**and your body will be
stronger and perform longer**

APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

STEP 1



Ration d'attente dans les 30/60 minutes après l'activité

Boire beaucoup : sans arrêt, 1,5 à 2 L avant de se coucher

- Eau bicarbonatée (1 pincée) ou avec du sel (1 pincée) et sucrée (gouttes de sirop)
- Manger : fruits ou gâteaux secs pour commencer à refaire les stocks d'énergie perdue

STEP 3



S'étirer

Attendre que ton corps soit froid (1H30, 2H après l'entraînement) maintenir la position 45 sec

- Exercices montrés en début de stage (mollets, cuisses, fessiers, adducteurs, pecs...)

STEP 2



Maximum 2 heures après entraînement

Continuer l'hydratation régulière : toujours la même boisson

Manger un vrai repas : riche en glucides, limiter les graisses

- Viande maigre, blanche, poisson, oeuf
- Potages, légumes, légumineuses (haricots blancs, lentilles...), riz, pommes de terre
- Céréales complètes, pain, gâteaux non gras, fromage allégé, fruits

STEP 4



Bien dormir

Au minimum 8 heures pour une bonne récupération musculaire et restockage des réserves d'énergies