

Hydratation du sportif

Avant/En match/Après

1-2H

AVANT



1L Eau (ou + si besoin)

ou

**500ml Eau + 500ml
Isotonique si déjà un
match dans les jambes**



Astuce pour voir si on est
bien hydraté avant son
match :

*Faire pipi 30' avant et
regarder la couleur*

<60'

MATCH



Chaque changement de
coté :

3-4 gorgées Eau

>60'

OU SI GROSSE CHALEUR

MATCH



Chaque changement de
coté :

**2 gorgées Eau
+ 3 gorgées Isotonique
+ apport sucré solide**

120'+

MATCH



Chaque changement de
coté :

**2 gorgées Eau
+ 3-4 gorgées Isotonique
+ apport sucré solide x2**

1H

APRÈS



**Eau +++ (1L et +)
+ apport glucidique et
protéiné**

*Exemple apports entre 2
matches :*

Repas du midi = pâtes/riz +
3-4 tranches jambon

Si c'est un gouter = Pain
complet/Galette de riz-maïs/
Flocons avoine + Protéines
(poudre ou solide)

Ordre :

Eau



Apport sucré solide



Boisson Isotonique



Eau



Isotonique
Maison



1L Eau

1g de sel →

3-4 pincées



(ou pastille electrolytes)

60g de sucre →

Jus de raisin/Sucre/
Maltodextrine



500ml =
La moitié !



Ethan Chab - Prépa Physique Tennis



Viser les 30g à 60g de glucides par heure

- Pates de fruit, gels, compotes... en général (Environ 30g de glucides par barre)
- Bananes, Carottes
- Si vraiment rien, privilegier un sirop plutot qu'un Coca à prendre au bar (limiter l'acidité)
- Jus de cornichon (s'achete en shot) à fait ses preuves pour prevenir les crampes pas besoin de le boire, juste un bon rincage de bouche