

## Hydratation des athlètes

L'hydratation est aussi importante que la nourriture consommée avant et après l'effort physique.

Chaque athlète doit consommer 16 onces d'eau ou boisson hydratante style Gatorade 2 heures avant l'exercice.

Durant l'effort physique la quantité suggérée est de 8 onces toutes les 20 minutes afin de remplacer les liquides perdus par la transpiration.

Plusieurs athlètes préfèrent ne pas boire durant l'effort, il en résulte des symptômes de nausée, d'étourdissement et de fatigue extrême directement après l'effort physique.

Après l'effort physique les athlètes doivent continuer l'hydratation. À ce point les quantités de fluides sont comparables à celles consommé durant un repas.

Un total de 64 onces de liquides est un minimum pour un athlète, il est suggéré de consommer une quantité supérieure à 64 onces. Une bonne façon de savoir si un athlète consomme suffisamment de liquide est l'observation de l'urine. Une urine de couleur foncée indique une hydratation insuffisante, l'urine devrait être de couleur claire.

### IMPORTANT:

Si l'activité est pratiquée dans un endroit où la température est élevée une quantité plus importante de fluide sera nécessaire afin de maintenir une hydratation adéquate.

## Choix de collations

### 1. Au déjeuner, proposez des aliments dans ces choix :

- céréales
- pain tranché
- Bagel
- Fromage léger
- Beurre d'arachide
- Confiture
- Yogourt

- Jus de fruits
- Lait nature et lait au chocolat
- Fruits frais (orange, banane, clémentines...)
- Fruit en compote (pommes...)
- Muffins maisons
- Oeuf brouillé (**attention** : ne doit pas être cuit dans une quantité importante de gras!)

### Exemples de déjeuner complet

- Bol de céréales recouvert de yogourt et de fruits frais
- Rôties avec beurre d'arachides et banane
- Rôties garnies de compote de pommes et fromage léger
- Bagel avec fromage à la crème et confiture
- Œuf brouillé avec rôties et jus de fruit
- Muffin maison avec fruit et fromage léger

## 2. Choix collations riche en glucides d'avant match

### Un seul aliment. Petites quantités

- Jus de fruits
- Yogourt
- Yop
- Barre tendre
- Muffin *maison*
- Biscuits aux figues, biscuits secs
- Pouding au riz ou au tapioca

Pour les *collations am, pm*, les joueurs peuvent combiner 2 choix.

## 3. Choix de collations post-entraînement ou post-match :

- Yop + fruit + biscuits
- Lait au chocolat
- Craquelins + fromage
- Jus de tomate + fromage
- Barre tendre + yogourt
- Bagel + fromage à la crème
- Sandwich au beurre d'arachide + jus de fruits