ES VERTOU FOOT

Fiche récapitulative : s'hydrater pour jouer

Constat :

La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif doit donc boire à volonté. L'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.

Bien boire c'est l'essentiel :

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

Quand-est-ce que je m'hydrate ?

- Avant l'effort : pour préparer l'effort
- Pendant l'effort : pour réguler la température du corps
- Après l'effort : pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration

Le savais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale ! »
« On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »