

## **L'HYDRATATION EN COMPETITION**

### **Le rendement musculaire décroît très rapidement avec la déshydratation:**

1% de déshydratation = 10% de diminution du rendement

2% de déshydratation = 20% de diminution du rendement

3% de déshydratation = on n'est plus compétitif :

- diminution de la force et de la vitesse
- moindre habileté gestuelle
- manque de lucidité
- crampes et blessures tendino musculaires

### **Pratiquement aucune compétition ne peut se terminer sans une déshydratation plus ou moins importante, pour plusieurs raisons:**

- La sensation de soif diminue pendant l'effort et ne constitue plus un signal fiable comme au repos.
- L'hydratation n'est pas facile en match, surtout avec les arbitres de Super League.
- Les capacités d'absorption digestive (0,8 à 1 litre / heure pendant l'effort) sont inférieures aux pertes qui peuvent atteindre 2,5 litres /heure lorsqu'il fait chaud et humide.

### **Il faut donc avoir une véritable stratégie d'hydratation:**

- Commencer à boire dès le matin pour arriver hyper hydraté sur le terrain
- Boire avant d'avoir soif, la soif est un mauvais signal, qui apparaît lorsque la déshydratation a déjà commencé
- Boire à intervalles réguliers, au moins 150 ml (= 5 gorgées) toutes les 10 à 15 minutes, d'avantage s'il fait chaud et/ou humide.
- Ne pas attendre le porteur d'eau, aller vers lui chaque fois que possible
- A la mi temps, boire dès l'entrée au vestiaire 200 ml (6 à 7 gorgées), avant le point de l'entraîneur.
- Utiliser de préférence une boisson d'effort qui a l'avantage:
  - de retarder l'épuisement des réserves énergétiques
  - d'être plus vite absorbée par le tube digestif que de l'eau pure.
- Utiliser une glacière sur le terrain pour maintenir l'eau entre 10 et 15°, température à laquelle la vidange gastrique est la plus rapide.

### **Dès la fin du match, la récupération commence. Il faut :**

- Compenser la déshydratation le plus rapidement possible
- Recharger les réserves énergétiques
- Faciliter l'élimination des déchets de l'effort
- Avec une boisson contenant des sucres rapides au vestiaire (une boisson sucrée du commerce par exemple) pour commencer la reconstitution des réserves énergétiques en profitant de sa cinétique plus rapide dans les 2 heures qui suivent l'effort (7 à 8% par heure, 5% par heure ensuite).
- Avec une eau riche en bicarbonates au buffet d'après match (Vichy Saint Yorre, Arvie, Badoit...) pour faciliter l'élimination des déchets acides de l'effort (acide urique, acide lactique).
- Pas d'alcool qui aggrave la déshydratation au lieu de la corriger (éviter la bière).
- Pas de thé ni de café pour la même raison.
- Continuer à boire abondamment jusqu'au coucher