

CHANTILLY SPORT / COLLECTION NUTRITION

Hydratation & effort



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Des repères pour choisir eau, boisson d'effort ou électrolytes selon la séance.

- 01 Regarder la séance réelle
- 02 Eau, boisson d'effort ou électrolytes ?
- 03 Construire et tester un plan
- 04 Quand demander un avis
- 05 Trois séances, trois décisions différentes
- 06 Sources et portée

Ce guide donne des repères généraux à adapter à votre pratique. Les sources sont citées en toutes lettres à la fin, sans lien sortant.

Boire pendant le sport paraît simple, jusqu'à ce que des règles universelles de litres par heure et des publicités pour électrolytes se contredisent. La durée, la température, la transpiration, l'accès à l'eau et la tolérance digestive changent la décision. Ce guide propose un plan personnel à essayer pendant l'entraînement, sans transformer un chiffre moyen en obligation individuelle.

Regarder la séance réelle

Pour une courte séance en salle tempérée, commencer correctement hydraté et disposer d'eau peut suffire. Une séance longue, une salle chaude ou une compétition demandent une réflexion plus détaillée. Notez la durée, l'intensité, les conditions, vos possibilités de boire et les symptômes ressentis. Un changement de masse corporelle pendant l'effort peut renseigner dans un protocole encadré, mais il ne mesure pas à lui seul tout ce qu'il faudrait boire.

Le besoin varie aussi avec le repas précédent, la température de la salle et le délai depuis la dernière boisson. Évitez autant de vous forcer à boire de grandes quantités que d'ignorer systématiquement la soif. Une consommation excessive d'eau pendant un effort prolongé peut poser un problème de dilution du sodium sanguin ; un plan doit donc rester raisonnable et adapté.

Eau, boisson d'effort ou électrolytes ?

L'eau est une option pratique de départ. Une boisson d'effort peut aussi apporter de l'énergie lors d'un effort suffisamment long et soutenu ; des électrolytes seuls ne remplacent pas cet apport énergétique. L'étiquette doit distinguer sodium, glucides et volume de boisson. La mention « hydratation avancée » ne permet pas de savoir ce que contient réellement le verre.

Le guide Lire l'étiquette d'un complément sportif donne une méthode de lecture. L'article Que manger avant un Hyrox sans bouleverser sa digestion ? traite les essais alimentaires autour de la compétition.

Construire et tester un plan

Choisissez une séance comparable à votre objectif. Préparez la boisson que vous pensez utiliser, dans un volume que vous pouvez transporter ou trouver sur place. Notez avant, pendant et après : chaleur, accès aux points d'eau, confort digestif, sensation de soif et éventuels symptômes. Répétez avec une seule modification à la fois. Un nouveau gel et une nouvelle boisson testés simultanément rendent toute conclusion difficile.

Pour Hyrox, l'accès à la boisson dépend du règlement et de l'arène. Vérifiez les conditions de votre événement. Une stratégie d'entraînement qui suppose une bouteille disponible à chaque station peut être irréaliste le jour J. Prévoyez aussi les heures précédant le départ et la récupération après, sans chercher à compenser une journée entière d'oubli juste avant le coup d'envoi.

Quand demander un avis

Maladie rénale ou cardiaque, traitement influençant l'équilibre hydrique, antécédent de malaise ou symptômes inhabituels exigent un conseil individuel. Une fatigue soudaine, confusion, vomissements ou malaise pendant l'effort doivent être pris au sérieux. Ce guide n'est pas une méthode de prise en charge d'un incident médical.

Trois séances, trois décisions différentes

Pendant une courte séance de force en salle fraîche, disposer d'eau et boire selon le contexte peut être suffisant. Pendant une sortie longue par forte chaleur, l'accès à la boisson et la tolérance deviennent plus importants. Pendant une simulation Hyrox, il faut ajouter les transitions, la possibilité réelle de porter ou d'obtenir une boisson et l'intensité qui peut gêner la digestion. Appliquer exactement la même règle à ces trois cas masque les différences utiles.

Préparez une fiche par type de séance : durée, température approximative, boisson disponible, quantité réellement consommée si vous la mesurez, soif et confort. Ne cherchez pas à supprimer toute sensation de soif par une grande quantité prise d'avance. Ne vous interdisez pas non plus de boire parce qu'une règle extérieure prétend que les sportifs doivent s'habituer à la déshydratation. Les extrêmes peuvent poser problème.

Si vous utilisez une boisson d'effort, notez les glucides et le sodium indiqués sur l'étiquette. Testez-la séparément d'un gel nouveau. Une boisson très concentrée peut être moins confortable qu'attendu. Le meilleur essai est celui qui répond à une question précise : ai-je besoin d'énergie pendant cette durée, ai-je accès à l'eau, est-ce bien toléré ? Pour une pathologie ou des médicaments qui modifient l'équilibre hydrique, faites établir un plan individualisé.

Sources et portée

- American College of Sports Medicine, position stands sur l'exercice et le remplacement des fluides.
- Australian Institute of Sport, ressources sur la nutrition et les boissons d'effort.

Le plan est un cadre d'observation pour adultes, sans prescription de quantité fixe.

Mon besoin réel

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Une option alimentaire

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Lecture d'une étiquette

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Comparaison de deux produits

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mon essai de la semaine

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ce que je garde et ce que j'ajuste

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Trois décisions utiles

Revenez à cette page après la lecture. Un choix précis et vérifiable est plus utile qu'une promesse générale.

Quel est mon point de départ concret ?

Quel essai simple puis-je répéter cette semaine ?

Que vérifierai-je avant d'augmenter la difficulté ?
