

Comment bien s'hydrater ?

Fiche
6

AVANT L'EFFORT

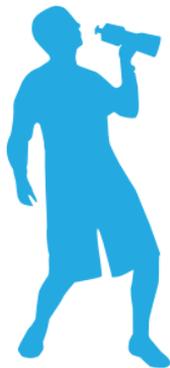
S'ASSURER D'ÊTRE BIEN HYDRATÉ !

BOIRE DÈS LE RÉVEIL
RÉGULIÈREMENT

VÉRIFIER LA COULEUR
DE SES URINES

CF FICHE 2

PENDANT L'EFFORT



**DÈS LE DÉBUT
DE L'EFFORT**



**RÉGULIÈREMENT
TOUTES LES 10-15 MIN**

**EN PETITES QUANTITÉS
2-3 GORGÉES** (ou + s'il fait chaud)

Comment bien s'hydrater ?

Fiche
6



CONSEILS

✓ **NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !**

✓ **ADAPTER LE VOLUME D'EAU À BOIRE EN FONCTION DU TYPE D'ENTRAÎNEMENT ET DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES**

CF FICHE 5

✓ **SI JE PRENDS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE : PRÉVOIR 2 BOUTEILLES**

1 DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE



+



1 D'EAU

À CHAQUE PRISE, COMMENCER PAR 2-3 GORGÉES DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE ET TERMINER PAR DE L'EAU