

## 2. L'hydratation, un besoin du sportif



### Constat :

**La seule boisson indispensable et utile au sportif est l'eau.**

Dans des conditions de pratiques habituelles, un enfant a des besoins d'eau journaliers importants, apportés pour moitié par l'eau de boisson. Le sportif doit donc boire à volonté.



### Enjeux :

- Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité physique et sportive augmente les pertes hydriques consécutives à l'échauffement du corps humain et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.



### Propositions de messages clés :

« L'eau représente 60 à 70% du poids du corps. Le besoin d'hydratation varie selon l'intensité de l'effort et le climat. La sensation de soif est un mauvais indicateur de besoin. Il faut donc boire avant d'avoir soif. »

« L'eau est un élément important et indispensable de la performance. Il est nécessaire de boire avant l'effort pour aider son organisme à se préparer, pendant l'effort pour réguler la température du corps et après l'effort pour faciliter la récupération. »

Cible de ce message ► à partir de U11.

Moment conseillé pour faire passer ces messages ► au début d'un entraînement.



### Fiches de référence :

- Bien boire, c'est essentiel !