

# Importance de l'hydratation pour la performance en volley-ball :

## *Petits rappels sur nos besoins hydriques*

Notre organisme n'est pas un circuit fermé. Les pertes d'eau subies quotidiennement (sueur, urine) doivent être contrebalancées par des apports suffisants et réguliers. Le corps humain a besoin en moyenne chaque jour de 35g d'eau / kilo de poids corporel, ce qui correspond à un volume d'eau variant entre 2,5 et 3 litres par jour. Toutefois, il ne s'agit que de moyennes et les besoins réels en eau dépendent de la personne, du sport pratiqué, de la température et du degré d'intensité de l'effort.

## *Lors de l'effort, la déshydratation est proche*

Pendant un effort intense, les pertes hydriques sont importantes et les besoins en eau du sportif augmentent. L'activité sportive fait travailler les muscles. Or, qui dit travail, dit besoin d'énergie et perte sous forme de chaleur. La transpiration est un mécanisme naturel qui permet la régulation thermique du corps. En moyenne, les pertes d'eau peuvent varier entre 0,5 et 2,5 litres par heure.

## *De bonnes raisons de s'hydrater*

Une déshydratation mineure – soit environ 2% de perte d'eau – s'accompagne d'une baisse de 20% des performances sportives. Lorsque la perte d'eau s'élève à 4%, la baisse de performance peut varier entre 40 et 60% en fonction de la température environnante. Une déshydratation peut même avoir des conséquences sur la santé du sportif (altération des capacités intellectuelles, vertiges, troubles musculaires et tendineux (claquages, elongations, contractures), coup de chaleur...).

## *En pratique, comment gérer son hydratation ?*

Avant l'effort déjà, le sportif doit faire attention à ce qu'il boit. La bonne hydratation au cours des jours précédents l'activité sportive permet de maintenir l'équilibre hydrique du corps et contribue ainsi à prendre des forces. Un sportif qui souhaite connaître ses propres besoins en eau pendant la pratique sportive peut effectuer un test très simple sur lui-même : se peser avant et après une épreuve ou un entraînement (en prenant en compte le poids de l'eau bue pendant l'effort). Cela permet de connaître ses besoins hydriques. A noter tout de même que la température environnante peut impacter sur les résultats du calcul. En hiver et en été, la quantité d'eau bu pendant la séance n'est pas la même. Il ne faut pas non plus tout boire d'un coup mais fractionner les prises d'eau, sinon le sportif risque de souffrir de ballonnements. Le bon réflexe est de boire entre 100 et 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes.

## **Ainsi, l'eau est indispensable à tout effort physique :**

- La perte d'eau pendant un effort peut être rapide
- Une bonne hydratation permet une meilleure récupération.
- L'hydratation doit être suffisante : tout au long de la journée avant, pendant et après l'effort
- L'hydratation permet d'éviter une baisse des performances sportives et permet de préserver sa santé

## Guide pratique pour le volleyeur en herbe :

☞ Boire avant, pendant et après les repas

☞ Mais aussi boire avant, pendant et après l'effort

☞ Ne pas attendre d'avoir soif pour boire

- Il est important de boire même en l'absence de soif.
- La sensation de soif intervient lorsque l'on est déjà déshydraté.

☞ Boire tout au long de la journée par petite gorgées en ayant avec soi une bouteille

☞ Avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main ou dans son sac.

☞ Privilégier les aliments riches en eau comme les fruits, les légumes et les laitages.

☞ L'eau bien entendu mais également le thé, les tisanes, le café, les jus de fruits ou les potages.

☞ Se fixer un objectif

Se fixer l'objectif de boire 0,750 l le matin avant le déjeuner, 0,750 L l'après midi avant l'entraînement.

➤ **Le saviez-vous ?**

**On sait que l'on s'hydrate suffisamment lorsque l'on a des urines claires tout au long de la journée...Faîtes le test !!!**

## Nutrition du sportif :

La consommation énergétique du muscle est particulièrement importante. Il devra donc majorer sa consommation en énergie ainsi qu'en nutriments (vitamines essentiellement). Le sportif transpire et perd donc ainsi beaucoup de sels minéraux. Le fonctionnement de l'organisme d'un sportif étant plus intense, il "s'use" davantage et à donc besoin d'être "nourri" régulièrement.

Au-delà d'un apport énergétique important, le sportif devra également veiller à consommer suffisamment de vitamines et de sels minéraux.

### Une alimentation particulière

A la base, les produits consommés seront les mêmes que pour les personnes non sportives mais la planification des repas doit permettre un apport énergétique régulier sur l'ensemble de la journée sans occasionner de gêne :

- Des produits laitiers à chaque repas afin d'assurer un bon apport en protéines et surtout en calcium (ils participent aussi à la contraction musculaire) ;
- Des viandes ou équivalents en quantités importantes pour favoriser le renouvellement et la croissance musculaire, ainsi que l'apport en fer ;
- Des fruits et des légumes, cuits et crus, à chaque repas et en récupération d'activité physique afin de majorer l'apport vitaminique et minéral. Riches en eau, ils vont aussi favoriser la réhydratation. De plus, le sucre des fruits (le fructose), a des propriétés particulières qui favorisent le stockage de sucre (glycogène) dans le foie (ce qui est très favorable à la performance sportive) ;
- Des féculents en quantités très importantes car ils apportent le carburant préférentiel de l'effort : les glucides. Ces glucides pourront aussi être consommés par l'intermédiaire de boissons durant l'effort ;
- Des corps gras, vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels fondamentaux au bon fonctionnement de l'organisme.

Ainsi, l'apport de ces différents aliments sera réparti sur l'ensemble de la journée en fonction de paramètres variables : les horaires de pratique sportive, le type de sport pratiqué, le moment de la saison (la consommation énergétique d'un sportif est différente en période de repos ou en période de compétition), le climat...

La présence de petites collations sera nécessaire sur l'ensemble de la journée afin d'assurer un apport en nutriments et micro-nutriments régulier. Ces collations vont aussi permettre de refaire le plein d'énergie avant et après l'effort afin de favoriser une bonne performance et une bonne récupération.

## S'hydrater régulièrement

L'autre point fondamental de la ration du sportif sera l'apport hydrique qui devra être largement majoré pour quatre raisons essentielles :

- Permettre le maintien d'une bonne hydratation de l'organisme tout en sachant que les pertes sudorales du sportif peuvent être très importantes. Ces pertes en eau sont accompagnées de pertes minérales importantes elles aussi. On veillera donc à boire régulièrement tout au long de la journée y compris pendant l'effort (perdre 1 % de son poids de corps en eau durant l'effort entraîne une perte d'efficacité musculaire de 10 %). Afin donc d'assurer une bonne couverture hydrique et minérale on consommera des eaux plus ou moins riches en minéraux ;
- La consommation d'eau va permettre l'élimination des "déchets" par les reins. La production de déchets étant bien évidemment accrue en période d'activité physique intense ;
- Une eau fortement minéralisée va majorer l'apport minéral, ce qui n'est pas un mal chez un sportif qui en perd beaucoup...
- L'eau, du moins la boisson, peut être un vecteur efficace d'apport en énergie très rapidement disponible durant un effort.

Ainsi, l'alimentation du sportif est établie sur les bases de l'équilibre alimentaire au même titre que la ration de la personne sédentaire, mais elle subira de grosses variations d'organisation et de majoration dans la consommation de tel ou tel aliment.

Tout cela sera fonction du sport pratiqué, de la saison, du climat, des objectifs.... Mais surtout de l'individu car il est le premier concerné.

## Préparer mon tour de coupe de France

- La veille : Bien m'hydrater, manger des féculents (pâtes, riz) et éviter les aliments durs à digérer (viandes rouges, charcuteries, sauces...) et surtout me coucher tôt !!!
- Le matin du tour : prendre un petit déjeuner avec des sucres lents faciles à digérer. Eviter le lait, les yaourts et tout ce qui est dur à digérer (croissants, pains au chocolat, beignets, le nutella...)
- Bien m'hydrater tout au long de l'échauffement et du match de la première rencontre.
- Si mon équipe a gagné le premier match, manger légèrement (un simple sandwich et une barre de céréales est suffisant).
- Si mon équipe a perdu le premier match et qu'elle va donc jouer le troisième match, je peux manger un peu plus mais sans exagérer sur la quantité.
- Je dois également bien m'hydrater entre les matchs et reproduire ce que j'ai fait pour le premier match.

**☞ Il est formellement interdit de manger des chips, des sandwiches contenant de la mayonnaise, des yaourts et de boire des boissons sucrées pétillantes type coca cola, fanta... !!!!!!!**

**☞ Le taboulé, les salades de pâtes, les sandwiches simples sans mayonnaise (avec du jambon cuit de préférence), les compotes, les bananes sont un bon carburant pour avoir de l'énergie !**