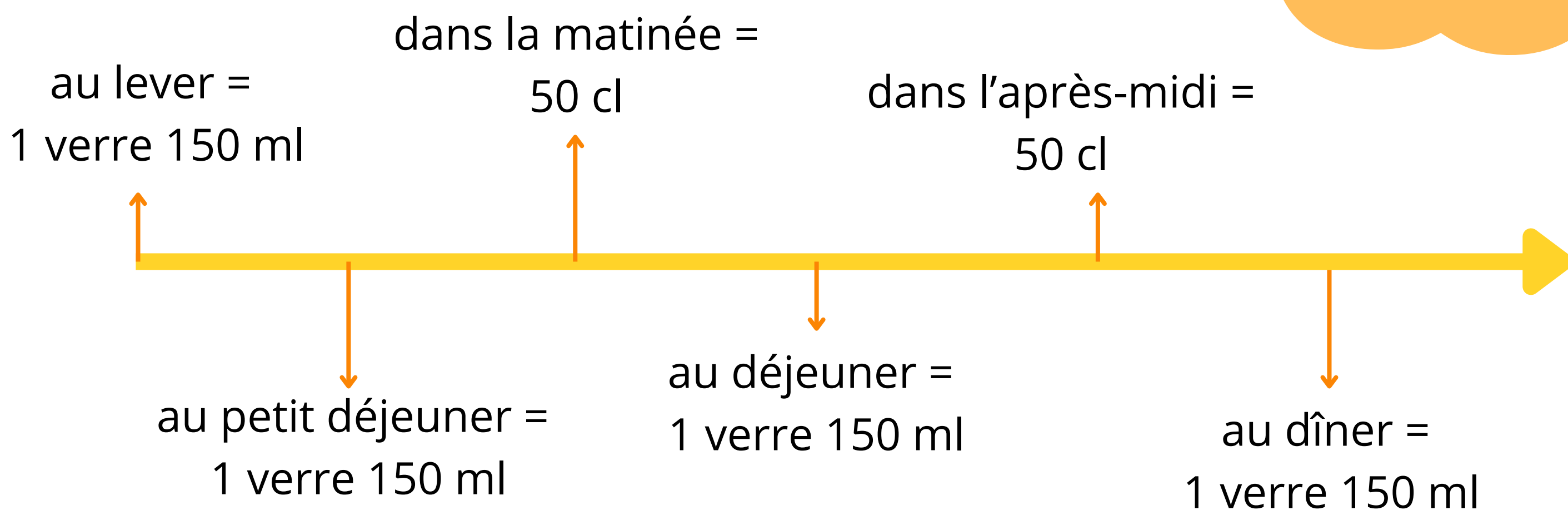


# L'hydratation et le sport

## Avant la course : J-1

2 à 2,5 L  
dans la journée



## Avant la course : 1h30 avant l'échauffement

On utilise comme **référence** :  
12 ml d'eau / kg de poids de corps / heure  
20 à 30 g de glucides / litre  
entre 150 et 250 ml de boisson par prise

Température  
idéale  
10-15°C

Par exemple pour un homme de 70 kg :  
840 ml / heure avec 25 g de glucides en 4 prises de 200 ml

840 ml d'eau + 34 g de miel  
840 ml d'eau + 166ml de jus de raisin  
540 ml d'eau + 69 g de sirop (ou 52ml)

