



PRINCIPES DE L'ALIMENTATION / HYDRATATION POST-EXERCICE

Le poids perdu lors des séances d'entraînement n'est que de l'eau (avec les électrolytes) et il faut donc reprendre ce poids afin d'avoir une récupération complète et maintenir le niveau pour les entraînements subséquents. Il faut donc se peser avant l'entraînement et calculer la quantité de liquide bu durant celui-ci. Après la séance on reprend son poids et on évalue la quantité de volume de liquide perdu selon la formule du **1L de liquide par Kg de poids**. Cette formule permet de savoir quelle quantité de liquide l'athlète doit boire durant ses séances. Théoriquement nous devrions être moins pesant après (sauf si on a trop bu). Il faut donc rapidement boire l'eau en moins avec le ratio de **1,5L par Kg de poids**. La boisson sportive n'est pas nécessaire pour les boxeurs en compétition, par contre, en entraînement elle peut être très importante. Une bonne boisson sportive contient entre **4 à 8 g de glucides pour 100 ml et entre 50 et 70 mg de sodium par 100 ml**. Ces concentrations assurent une absorption optimale et permettent en général de couvrir les besoins de base.

Afin de maximiser la récupération et le renouvellement du glycogène musculaire il est primordial d'ingérer encore une fois des aliments à **IG élevé le plus rapidement possible après l'effort**. L'absorption de protéines en même temps que des glucides améliore chacun leur taux d'absorption. On suggère le ratio **4:1 glucides/protéines**. Au niveau des **glucides** on cherche à consommer **1 à 1,5 g/kg de poids dans les 30 minutes suivant l'effort**, en répétant à tous les 2 heures pendant 6 heures. Ensuite on cherche à obtenir un apport quotidien total de 6 à 10 g/kg. Pour les **protéines** on cherche à avoir **0,2-0,4 g/kg durant la récupération et un apport quotidien entre 1,2 et 1,7 g/kg**.

