



## PRINCIPES DE L'ALIMENTATION / HYDRATATION PENDANT L'EXERCICE

Le principe général est de boire à petites gorgées entre **150 et 350 ml de liquide toutes les 15 à 20 minutes**. Nous n'avons que la minute de pause entre les rounds pour donner à boire. Il faudrait alors s'assurer de donner entre **75 et 175 ml d'eau à nos athlètes durant les pauses**. Souvent l'eau suffit pour un effort de moins d'une heure. En boxe, la durée totale de l'effort en compétition ne dépasse jamais 9 minutes chez les hommes et 8 minutes chez les femmes. Le recourt à une boisson d'hydratation n'est donc pas nécessaire. Lors d'entraînement le même principe de 150 à 350 ml de liquide à toutes les 15 à 20 minutes.

Pour l'alimentation il est suggéré de commencer l'entraînement après avoir consommé des aliments à IG faible et de continuer à en consommer pendant l'entraînement afin de **garder le glucose sanguin élevé durant la période d'entraînement**. La consommation de boisson énergétique peut répondre aux besoins énergétiques et d'hydratation à la fois. **Il est suggéré d'ingérer 0,7 g glucides pour chaque kg de poids par heure pendant un effort de plus de 60 min.**

