



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

- **E-magazine : 15 € les 8 numéros/an**
soit 1,90 € l'e-magazine !
- **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !
- **E-magazine + Natation Magazine : 40 € les 16 numéros/an**
soit 5,00 € pour les deux !

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
 - par carte bancaire N° :
- Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

N'oubliez pas de vous hydrater

On ne le dira jamais assez, s'hydrater est essentiel, pour ne pas dire capital, lorsqu'on pratique une activité sportive. Une mauvaise hydratation entraîne inévitablement une baisse de performance et peut occasionner des tendinites et divers problèmes de santé. Alors n'oubliez pas votre bouteille d'eau ou une gourde lors de vos séances de natation !

Sujet réalisé par Adrien Cadot

Il faut boire beaucoup avant un effort physique.

FAUX

Buvez la veille de l'épreuve et jusqu'au coucher de manière à rester bien hydraté. Une heure avant l'effort, buvez une boisson à base de glucides faiblement dosée (20 g/l). Préférez le fructose au saccharose pour éviter l'hypoglycémie due à la production d'insuline.

Pendant l'effort il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire.

VERI

Pendant l'effort, n'attendez pas d'avoir soif pour boire. La sensation de soif indique une déshydratation importante (20 % des besoins corporels) qu'il est quasiment impossible de rattraper pendant la sortie. Sachez aussi que notre estomac ne peut absorber plus de 75 cl de liquide par heure. Buvez donc régulièrement et en petites quantités.

Le coca-cola et autres sodas facilitent l'effort physique et la récupération.

FAUX

La meilleure boisson que l'on puisse conseiller à un sportif est l'eau... L'idéal consiste à consommer une boisson de l'effort facilement assimilable, ni trop sucrée, ni trop acide, à température de 15°C. A l'arrivée, la

réhydratation à l'aide d'une boisson énergétique dans les premières minutes joue un rôle déterminant dans la récupération, la reconstitution des réserves et l'élimination des toxines. Quant aux sodas, sachez que plus une boisson est concentrée en sucre, plus son évacuation gastrique est lente. C'est pourquoi les boissons gazeuses du commerce, souvent trop sucrées, ont tendance à « rester sur l'estomac ».

Une bonne hydratation améliorera ma performance.

VERI

Il faut boire non seulement pour se réhydrater mais aussi parce que sans apport de boisson, notre corps ne

peut pas stocker d'énergie. L'aliment du muscle, c'est le glycogène et pour stocker 1 seul gramme de glycogène, il faut 3 grammes d'eau.

J'ai oublié ma bouteille d'eau, mais pas de souci, je peux parfaitement boire l'eau du bassin.

ARCHI FAUX

Même en cas de force majeure, évitez tant que possible de boire l'eau du bassin. Le chlore n'est pas ce qu'il y a de meilleur et la température n'est en général pas adaptée. Mais ne vous inquiétez pas si vous ne buvez la tasse, quelques gouttes d'eau chlorée n'ont jamais empêché un nageur de décrocher une médaille.



(Ph. Fotolia)





(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

Le saviez-vous ?

Le corps humain est constitué d'eau à plus de 50%. L'adulte sédentaire dépense de 2 à 3 litres d'eau qu'il compense pour moitié par l'alimentation et pour moitié par absorption d'eau. Dans le cas d'une pratique sportive, s'hydrater est essentiel voire vital pour le bon fonctionnement de l'organisme.

A l'instar du brasseur Hugues Duboscq, ici en stage à La Clusaz en janvier 2010, n'hésitez jamais à interrompre une séance d'entraînement pour vous hydrater.

Si j'ajoute du sel dans ma bouteille d'eau, je vais réduire ma fatigue et améliorer ma récupération.

FAUX

Nul besoin d'ajouter du sel dans vos boissons pour compenser les pertes liées à la sueur. Un supplément de sel n'est nécessaire que pour de très longs efforts, sous un soleil de plomb qui plus est.

La déshydratation n'est pas dangereuse.

FAUX

Tous les médecins vous le diront, pratiquer un sport alors qu'on est en dessous de son seuil d'hydratation, comporte des risques. L'organisme est alors contraint de fournir davantage d'efforts. C'est physiologique : le volume d'eau contenu dans le plasma

sanguin diminue et le sang devient plus épais. Résultat, la circulation sanguine dans les petits capillaires devient plus difficile, le taux d'oxygène et de nutriments qui alimente le muscle diminue, et la capacité de notre organisme à éliminer les toxines, baisse également. Dans ces conditions, les performances ne peuvent que chuter. Retenez qu'une perte de 1% de votre poids en eau implique une baisse de 10% de vos capacités physiques. L'eau servant de lubrifiant aux tendons, des tendinites peuvent apparaître.

Après l'effort, je continue de m'hydrater soigneusement.

VRAI

Une grosse séance de natation, ou de sport d'ailleurs, ne s'arrête pas sous la douche. N'oubliez pas de continuer

à vous hydrater après l'effort, cela vous permettra d'éviter certaines douleurs musculaires, tendineuses, ligamentaires, de crampes ou de courbatures. Mais parfois, l'eau pure ne suffit pas. Vous pourrez compenser les pertes hydriques avec des boissons riches en sodium et en bicarbonates, comme certaines eaux gazeuses par exemple •



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

Invité spécial Amaury Leveaux

« Ah, la diététique ! J'y fais attention quasiment chaque jour, comme tous les sportifs de haut niveau. Notre corps est notre outil de travail ! J'ai travaillé avec une diététicienne afin de connaître mes besoins

nutritionnels. C'est très délicat à mettre en place, mais une fois en ordre, cela devient une routine, et l'on n'y pense plus. On sait ce que l'on doit manger, comment et en quelles proportions. »