

	AVANT	PENDANT	APRÈS
HYDRATATION	¹ 5 à 10 ml/kg de poids corporel dans une fenêtre allant de 2 à 4 h avant ² 67 kg 335 à 670 ml ¹ 82 kg 410 à 820 ml ¹	¹ 300 ml à 2.4 l par heure d'activité via de petite quantité distribuée sur la durée	¹ Ne pas perdre plus de 2% en terme de poids entre pesée avant et après. ³ S'hydrater à raison de 150% du poids perdu dans les 6 h après exercice. ³ Perte de 1 kg (2.2 lb) = 1,3 à 1,6 l ³ Considérer boisson sportive ou nourriture pour équilibre électrolytique
NUTRITION	⁴ Glucides 5 à 7 g/kg de poids corporel par jour pour un exercice intensité moyenne d'environ 1 h ² 67 kg 335 à 469 g / j ⁴ 82 kg 410 à 574 g / j ⁴	⁴ Glucides < 45 min. = Pas nécessaire 45 à 75 min. = Léger * 60 à 150 min. = 30 à 60 g/h * Activité de bonne intensité, sport d'endurance ou sport d'équipe avec changement de direction. Pour réf.: boisson sportive = 36g	⁴ Glucides Considérer un apport pour refaire le plein après l'entraînement ⁴ Protéines Considérer un apport après l'entraînement pour démarrer réparation musculaire entre autres
ACTIVITÉS	¹ Échauffement dynamique adapté Cardio & articulations	⁷ Respecter pause entre les séries Entraînement force ou puissance = 2 à 5 min.	¹ Récupération active Après séance = Marcher, pédaler 5 à 10 min Lendemain = Marche, yoga ou autres. ¹ Mobilité et étirements ¹⁶ Repos musculaire 48 h ⁵ Sommeil 7 à 9 h / j

¹ A Road Map to Effective Muscle Recovery / Publication American College of Sports Medicine (ACSM)

² Protein consumption in Canadian habitual diets: usual intake, inadequacy, and the contribution of animal and plant-based foods to nutrient intakes / Recherche PubMed

³ Hydration and Performance / Sport and Exercise Nutrition / Publication NSCA

⁴ Nutrition and Athletic Performance / Document produit conjointement par Academy of Nutrition and Dietetics, Diététistes du Canada et ACSM

⁵ Sleep, Recovery, and Athletic Performance / Publication NSCA

⁶ Determination of Resistance Training Frequency / Publication NSCA

⁷ Essentials of Strength Training and Conditioning, 4ed / Publication NSCA