

Noëlla MAILHOL

UX DESIGN

L'importance de l'hydratation pour les athlètes

Antoine, 29 ans, PDG d'une entreprise d'énergie renouvelable en France, est passionné de ski, kite surf, tennis et voile. Bien qu'il ait couru sa dernière course en 2019, le Covid-19 a limité ses participations. Pour améliorer sa vitesse, il vise à courir trois fois par semaine, s'entraînant souvent dans les collines. L'hydratation est cruciale pour lui, et il envisage de participer au semi-marathon de Paris en mars pour relever un nouveau défi.

L'importance de la préparation avant la course

Antoine souligne l'importance de s'hydrater correctement la veille d'une course. Cela met en évidence le fait que l'hydratation doit être considérée comme une partie intégrante de la préparation physique pour assurer des performances optimales.

Gestion de l'hydratation pendant l'effort :

Pendant la course, Antoine adopte une approche stratégique en prenant des gorgées d'eau aux stands plutôt que de boire une grande quantité à un moment donné. Cela démontre une compréhension de l'impact de l'hydratation sur l'effort physique et la nécessité de maintenir un équilibre adéquat.

Conscience de l'environnement de course :

La prise de conscience de la disponibilité des stands d'eau lors d'une course de 14 km influence la préparation d'Antoine en matière d'hydratation. Cela souligne l'importance pour les athlètes de comprendre l'environnement de la course et de planifier en conséquence.

Effets de la consommation d'alcool :

Antoine mentionne avoir consommé de l'alcool la nuit précédant une course, reconnaissant que ce n'est pas idéal. Cela met en évidence l'impact négatif de la déshydratation causée par l'alcool sur les performances sportives, soulignant l'importance de faire des choix de mode de vie favorables avant une compétition.

Équilibre entre hydratation et performance :

Bien qu'Antoine n'ait pas rencontré de problèmes majeurs d'hydratation, il reconnaît l'importance de trouver le bon équilibre entre boire suffisamment et ne pas être encombré par des excès d'eau. Cela souligne la nécessité pour les athlètes de comprendre leurs besoins en hydratation individuels pour optimiser leurs performances.

Guillaume, 30 ans, directeur des ventes, pratique le rugby depuis 10 ans et cours plusieurs fois par semaine. En 2012, il a suivi une greffe osseuse qui lui a empêcher de pratiquer ses sports pendant 3 ans. Il court régulièrement entre 8 et 15km. Il préfère courir en groupe, avec ses amies, c'est plus facile pour rester motivé. Il a participé à une course il y a 6 semaines, et la toute dernière c'était il y a 5 ou 6 ans, des expériences qu'il a beaucoup appréciées, mais qu'il lui a permis de de comprendre l'importance de boire et de manger pendant la course. La préparation n'était pas facile pour lui, en 3h il courait 30 km 2 semaines avant le marathon, ce qu'il trouvait épuisant par manque d'eau et de sucre. Pour s'améliorer, il aurait aimé avoir arrêter l'alcool beaucoup plus tôt, arrêter la fête, manger correctement et courir des courses à court terme à un rythme rapide. Il s'hydrate beaucoup seulement après ses courses et prend de la boisson énergisante. Il estime qu'au-dessus de 15km, il est important de prendre de l'eau et de collation avec soi. Il envisage de participer au prochain semi-marathon en mars et de courir en tant que « rabbit » pendant 10 à 20 km lors du prochain marathon pour aider un ami à tenir son rythme.

Conscience de l'importance de l'hydratation pendant les courses longues :

Guillaume a réalisé l'importance cruciale de l'hydratation pendant son premier marathon, surtout après avoir couru 30 km deux semaines avant l'événement. Il a compris que boire de l'eau et consommer des nutriments tout au long de la course est essentiel pour maintenir ses performances et éviter la déshydratation.

Impact de l'alimentation sur la performance athlétique :

Guillaume reconnaît que son mode de vie festif, avec une consommation régulière d'alcool et une alimentation peu saine, a eu des conséquences sur sa préparation pour le marathon. Il aurait souhaité avoir adopté un mode de vie plus sain plus tôt, comprenant une meilleure alimentation et l'arrêt de la consommation d'alcool, pour optimiser sa performance athlétique.

Apprentissage à travers l'expérience personnelle :

L'expérience du marathon a été une leçon pour Guillaume. Il a pris conscience de l'importance de l'hydratation et de la nutrition spécifiquement lors des courses longues. Cette expérience l'a amené à réfléchir à ce qu'il aurait fait différemment, soulignant ainsi l'aspect éducatif et évolutif de sa pratique sportive.

Choix de boissons énergisantes et de collations appropriées :

Guillaume a adopté une approche proactive en choisissant une boisson énergisante (Aquareus) et en consommant des fruits, principalement des bananes, pour gérer son hydratation et sa nutrition pendant les courses longues. Cette prise de conscience démontre l'importance de choisir des boissons et des collations adaptées aux besoins énergétiques spécifiques de l'athlète.

Enseignements pour les futurs défis sportifs :

Guillaume tire des enseignements de son expérience, notamment en planifiant de courir le prochain semi-marathon et de soutenir un ami lors d'un marathon en tant que "pinoir". Il envisage d'ajuster son approche en restant conscient de l'importance de l'hydratation au-delà des 15 km, suggérant ainsi une évolution positive de sa stratégie pour les courses à venir.

Aspect social de la course et motivation collective :

Guillaume souligne l'importance du volet social dans sa pratique sportive, préférant courir en groupe et même planifiant des courses avec des amis. Cette dimension sociale peut également jouer un rôle crucial dans la motivation des athlètes, soulignant la nécessité d'un soutien mutuel et d'une compagnie pour rester motivé et engagé dans la pratique sportive régulière.

Guillemette, 31 ans, comptable indépendante, française, résidant à Nantes, France.

Adaptation de la pratique sportive pendant la grossesse :

Guillemette a modifié sa routine sportive en raison de sa grossesse, mettant en pause la course pendant 9 mois. Cette période souligne l'importance de comprendre et de respecter les besoins spécifiques du corps pendant des phases particulières de la vie, comme la grossesse.

Défi de reprise après une pause prolongée :

La reprise de la course après une pause de 9 mois a présenté un défi pour Guillemette. Elle souligne l'importance de maintenir une pratique régulière pour préparer le corps à des courses spécifiques et éviter des difficultés liées à l'absence d'entraînement.

Conscience de l'importance de la préparation physique :

Guillemette reconnaît l'importance de la préparation physique pour une course réussie. Son expérience lors des "Les foulées du numériques 2020" souligne l'importance de la régularité dans l'entraînement et la nécessité de respecter son propre rythme pour éviter des difficultés pendant la course.

Prise de conscience de l'importance de l'hydratation lors des courses longues :

L'expérience de Guillemette dans un semi-marathon en 2018, accompagnée des conseils d'une amie coach, souligne l'importance de l'hydratation, des pauses régulières et de la prévention. Ceci met en lumière la nécessité d'une stratégie hydratante bien planifiée pour des courses plus longues.

Apprentissage de la gestion de l'hydratation pendant l'entraînement :

Guillemette reconnaît qu'elle aurait dû améliorer sa gestion de l'hydratation pendant les séances d'entraînement en buvant plus régulièrement. Cela souligne l'importance d'intégrer l'hydratation dans la routine d'entraînement pour préparer le corps aux exigences de la course.

Joe, 30 ans, traducteur, britannique, vit à Lisbonne, Portugal.

Diversité des activités physiques pratiquées :

Joe diversifie ses activités physiques en pratiquant la course à pied, le surf, la natation et même le skateboard. Cette variété d'activités reflète un intérêt pour des formes différentes d'exercice physique, contribuant ainsi à une approche holistique du bien-être.

Course à pied comme activité méditative et bénéfique pour la santé mentale :

Joe décrit la course à pied comme presque méditative, soulignant son impact positif sur la santé mentale. Cette perspective suggère que la course ne se limite pas seulement à des bienfaits physiques, mais qu'elle offre également une évocation mentale et un soulagement du stress.

Pratique régulière de la course à pied :

Avec une moyenne d'environ 3 fois par semaine, Joe maintient une pratique régulière de la course à pied. Sa fréquence témoigne de son engagement envers la discipline, combinant les aspects physiques et mentaux de cette activité.

Défi et expérience lors du demi-marathon à Lisbonne :

La participation de Joe au demi-marathon de Lisbonne en 2019 révèle un défi physique. Malgré une vue agréable le long de la rivière, la chaleur et une approche initiale trop rapide ont rendu la course difficile. Cependant, l'expérience a été gratifiante, soulignant l'importance de la préparation physique et de la gestion du rythme.

Leçon apprise sur la réalité de l'hydratation :

Joe souligne l'importance cruciale de l'hydratation, en particulier lors de longues distances. La gestion de l'hydratation avant la course et la prise de conscience des points d'approvisionnement en cours de route sont des éléments clés pour éviter la déshydratation. L'expérience met en lumière l'importance d'une préparation holistique, y compris le sommeil et l'alimentation, pour une performance optimale.

Nathan, 39 ans, entrepreneur en agriculture, originaire des États-Unis, vit à Lisbonne, Portugal.

Variété d'activités sportives pratiquées :

Nathan combine la course à pied avec des activités nautiques telles que la voile et le kiteboard, bien que ces dernières soient moins fréquentes. Son expérience sportive antérieure à San Francisco illustre une transition dans son mode de vie et ses pratiques sportives depuis son déménagement à Lisbonne il y a deux ans.

Fréquence de la course à pied et préférence pour la méditation :

Bien que Nathan pratique la course à pied une à deux fois par semaine, il souligne son engagement envers cette activité en tant que forme de méditation. Pour lui, la course à pied est un moyen de se libérer mentalement et de trouver la clarté, dépassant ainsi les simples bienfaits physiques.

Expérience douloureuse lors de la dernière course :

Nathan partage son expérience de la Thanksgiving 10K de l'année dernière, notant qu'il était hors de forme et souffrait de décalage horaire. Malgré ces défis, il a terminé la course. Cette expérience souligne l'importance de la préparation physique et de la gestion du rythme, même lors de courses récréatives.

Gestion particulière de l'hydratation :

Nathan adopte une approche spécifique de l'hydratation, évitant de boire trop immédiatement avant la course en raison d'un inconfort stomacal. Sa stratégie consiste à maintenir une hydratation régulière dans sa vie quotidienne et à s'assurer de ne pas commencer la course déshydraté. Cependant, il reconnaît que sa gestion de l'hydratation après la course peut être perfectible.

Leçon tirée des difficultés liées à l'hydratation :

Nathan partage des expériences où la déshydratation a eu des conséquences négatives, notamment une confusion mentale et des difficultés physiques. Ces moments ont conduit à des ajustements dans sa gestion de l'hydratation, soulignant l'importance d'être conscient de ses besoins en eau pendant l'exercice.

Précautions pour l'avenir :

Nathan évoque une leçon apprise lors d'une sortie à vélo dans les montagnes Cascade, mettant en avant la nécessité d'avoir un accès à l'eau lors d'activités extérieures. Cette expérience le pousse à ne jamais refaire l'erreur de partir en excursion sans eau accessible, soulignant l'importance de la planification pour garantir une hydratation adéquate.

William, 33 ans, comptable, français, résidant à Paris, France.

Pratique intensive d'ultra-trails et autres sports d'endurance :

William se consacre à des courses d'ultra-trails, avec des distances dépassant souvent les 50 km, et à des épreuves d'endurance en cyclisme. Il a également expérimenté des courses solitaires de 350 km. Cette variété dans la pratique sportive témoigne d'une passion pour les défis physiques et mentaux.

Fréquence élevée d'entraînement et participation à des courses fréquentes :

Il s'entraîne intensément, courant jusqu'à deux marathons par semaine. La fréquence élevée des entraînements, combinée à une participation régulière à des courses officielles, dénote un engagement sérieux envers la discipline malgré son statut non professionnel.

Expérience unique lors des courses d'ultra-trails :

La participation de William au Championnat du Monde de Backyard Racing en 2021, où il a couru pendant 34 heures sur une boucle de 6,8 km toutes les heures, illustre sa capacité à relever des défis exceptionnels. Il souligne l'aspect social de ces courses, créant une atmosphère de solidarité entre les coureurs.

Préparation basée sur l'expérience et la concentration mentale :

William met l'accent sur la préparation mentale après des années d'expérience, affirmant que la concentration kilométrique sur des années facilite le jour J. Sa préparation inclut des cycles d'entraînement de 6 à 8 semaines, avec des sorties plus longues et la répétition de marathons.

Gestion particulière de l'hydratation :

Il avoue ne pas être exemplaire dans sa gestion de l'hydratation, consommant de l'eau, du coca-cola, et même des boissons énergétiques sans réel plan. Cependant, il souligne l'importance d'avoir de l'eau avec soi en permanence et partage des expériences où une mauvaise planification du sel a causé des problèmes physiques.

Leçons apprises des difficultés liées à l'hydratation :

William reconnaît avoir rencontré des problèmes liés à l'hydratation, notamment des erreurs dans la gestion du sel. Il insiste sur l'importance de prévoir des tablettes de sel ou de BCAA, soulignant la nécessité d'être conscient de la quantité de sel nécessaire, en particulier par temps chaud.

Choix à faire au moment opportun :

Il souligne la nécessité de faire des choix en fonction des circonstances, indiquant que l'option optimale à un moment donné peut différer de ce qui est idéal dans l'absolu. Il recommande de s'adapter aux conditions spécifiques de chaque course et de ne jamais sous-estimer l'importance d'éléments tels que le sel et les BCAA.

Précautions pour l'avenir :

William partage des conseils importants, notamment de ne jamais sous-estimer son parcours, de ne pas négliger les tablettes de sel ou de BCAA, et d'éviter les boissons énergétiques qui peuvent devenir peu pratiques. Ces leçons, tirées de ses expériences, contribuent à une meilleure planification pour l'avenir.

Bien que les profils d'Antoine, Guillaume, Guillemette, Joe, Nathan et William présentent des différences significatives dans leurs pratiques sportives, leurs expériences de course, et leurs approches de l'hydratation.

Engagement dans la course à pied :

Tous les individus pratiquent la course à pied à différents niveaux, que ce soit pour des courses régulières, des marathons, des semi-marathons, des courses longues, ou des ultra-trails. La course à pied est une activité physique commune à leur routine sportive.

Conscience de l'importance de l'hydratation :

Chacun reconnaît l'importance de l'hydratation pendant l'effort physique. Bien que leurs approches varient, ils partagent une conscience de l'impact crucial de l'hydratation sur la performance et la récupération.

Participation à des courses officielles :

La plupart des individus ont participé à des courses officielles, que ce soit des marathons, des demi-marathons, des ultra-trails, ou des compétitions spécifiques comme le Championnat du Monde de Backyard Racing.

Adaptation à des circonstances spécifiques :

Ils ont tous partagé des moments où ils ont dû s'adapter à des conditions spécifiques, que ce soit en ajustant leur hydratation, en modifiant leur rythme de course, ou en prenant des décisions cruciales pendant les courses.

Apprentissage continu et ajustements :

Chacun d'entre eux a souligné l'importance de l'apprentissage continu et de l'ajustement de leurs pratiques en fonction des expériences passées. Ils tirent des leçons de leurs courses précédentes pour améliorer leur préparation, gestion de l'effort, et hydratation.