



Bien s'hydrater pour de meilleures performances sportives

publié le 13/04/2009

Descriptif :

Le site Internet Carevox relaie une étude menée par Coca-Cola en 2007 sur l'importance d'une hydratation adaptée tout au long d'un effort sportif, dans sa préparation comme dans sa récupération.

[Bien s'hydrater pour de meilleures performances sportives](#)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.