

Performance de cyclisme ultra-endurance: examen de l'impact de l'hydratation à la soif versus la consommation de liquides programmée.

Introduction:

Un apport hydrique approprié pendant l'exercice est important pour maintenir ou limiter la baisse des performances de l'exercice aérobie. À cet effet, la plupart des instances dirigeantes sportives recommandent que l'objectif de boire pendant l'exercice soit de maintenir une perte de masse corporelle $\leq 2\%$. Cette idée découle d'études qui ont comparé les situations d'exercice avec ou sans remplacement complet des pertes en eau corporelle par la transpiration. Cependant, des études récentes montrent que boire selon la sensation de soif / boire de manière programmée pendant les performances optimise la course à pied et le cyclisme, indépendamment du degré de déshydratation. On ne sait cependant pas comment cette stratégie d'hydratation aurait un impact sur les performances au-delà d'une durée d'exercice de 3h.

Objectif:

Comparer l'effet de la consommation d'alcool aux exigences de la sensation de soif par rapport à la consommation de liquide programmée sur les performances de cyclisme ultra-endurance.

Méthodes:

8 cyclistes / triathlètes masculins hautement qualifiés seront recrutés. En utilisant un protocole aléatoire et croisé, les participants subiront 2, 5 h de cycles (Computrainer™) à 58% VO₂max (30 °C, 30% HR, vitesse de vélo correspondant à la vitesse du ventilateur) suivis d'un contre-la-montre de 20 km tout en consommant une fois l'eau selon la sensation de soif et, d'autre part, la consommation d'eau à un rythme suffisant pour maintenir la perte de masse corporelle à 1%. Des mesures de la fréquence cardiaque, des températures rectale, corporelle et cutanée, de la natrémie, de l'osmolarité plasmatique, de l'hématocrite, de l'hémoglobine, du volume plasmatique, de l'osmolarité urinaire, de la couleur et de la gravité spécifique et de l'effort perçu, de la soif et de l'inconfort abdominal seront prises pendant les expériences.

Importance:

Les résultats fourniront la base scientifique nécessaire pour indiquer si la prise de liquide basée sur une variable physiologiquement régulée, c'est-à-dire la soif, est sûre et optimise les performances de cyclisme ultra-endurance.