Red Bull : dépôt d'énergie pour sportifs

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

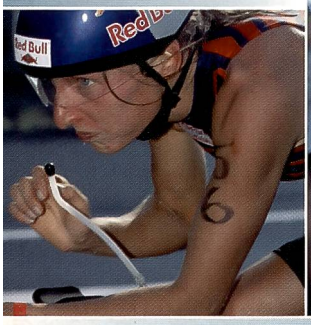
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

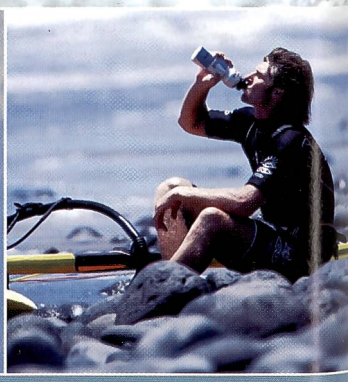
RED BULL – DÉPÔT D'ÉNERGIE POUR SPORTIFS

Photo ©Red Bull

Red Bull comme boisson sportive – les conseils de Toni Hasler, entraîneur de Natascha Badmann



Red Bull est infiniment plus qu'un simple drink pour faire la fête. La boisson énergétique par excellence a aussi beaucoup à offrir aux sportifs. Mais que contient-elle au juste, quelle est son efficacité et sa consommation est-elle judicieuse dans le cadre d'une activité sportive? Toni Hasler, entraîneur et conseiller en alimentation, répond à ces questions.



Pour Toni Hasler, les choses sont claires: «Red Bull couvre une faille importante dans le plan nutritionnel de chaque sportif.» Il doit le savoir, lui qui entraîne Natascha Badmann, meilleure triathlète mondiale, et quelque vingt autres athlètes de pointe du domaine de l'endurance. De plus, il est conseiller en alimentation spécialement formé et donc particulièrement compétent.

QUE CONTIENT RED BULL AU JUSTE?

Le contenu des canettes bleu-argent a déjà donné lieu à d'innombrables discussions et rumeurs. En réalité, la composition est tout sauf obscure: caféine, taurine, glucides et vitamines (B6, B12) sont les principaux ingrédients et d'importants éléments constitutifs du facteur de performances. La caféine (une canette contient à peu près autant de caféine qu'une tasse de café filtre) stimule la circulation du sang et le cerveau. Résultat: on se sent éveillé et prêt à l'effort. Le mythe de Red Bull est dû à la présence de taurine, un acide aminé par ailleurs produit par l'organisme et que les efforts d'endurance éliminent plus que d'autres. Quant aux glucides, Toni Hasler les décrit comme une «essence super» dans le moteur humain. Grâce au glucose, au saccharose et au glucuronolacton, une canette de Red Bull a une valeur calorifique de 135 kcal. Les vitamines B soutiennent le métabolisme en participant à la répartition et à l'assimilation des fournisseurs d'énergie. De ce fait, Red Bull assure lui-même sa transformation par l'organisme en une capacité de performances sportives optimale.

RED BULL AVANT, PENDANT ET APRÈS LE SPORT

L'utilisation idéale de Red Bull comme aliment pour sportif varie d'une discipline à l'autre. Les athlètes pour lesquels la puissance explosive et la coordination priment ont besoin d'une nourriture qui stimule et qui renforce la concentration. Les compétiteurs spécialistes de l'endurance doivent surtout emmagasiner de l'énergie. C'est un mélange des deux qui convient aux sportifs d'équipes où une balle est en jeu, ce qui nécessite une coordination précise des mouvements ou, pour prendre un autre exemple, mais dans le même esprit, aux snowboarders passant d'un saut à l'autre.
Une règle s'impose avant tout: Red Bull ne remplace pas l'absorption de liquides! Les sportifs en général, mais plus particulièrement ceux dits d'endurance, devraient diluer leur boisson énergétique avec de l'eau (dans un rapport 1:1). Il est également connu que la prise d'aliment de base devrait être achevée quatre heures avant un gros effort d'endurance. En revanche, un tireur ou un joueur d'échec peut s'accorder un petit coup de pouce à l'aide d'une boisson énergétique même dix minutes avant l'effort.

Durant l'activité, il faut noter qu'un bref apport de sucre a souvent des effets négatifs, car la baisse du taux qui s'ensuit immanquablement un peu plus tard augmente encore la sensation de fatigue. «Celui qui commence à prendre du sucre - et il ne convient de le faire qu'en phase finale, doit régulièrement recharger pour maintenir l'efficacité jusque sur la ligne d'arrivée» explique Toni Hasler. Mélangé à de l'eau et consommé durant une longue période, l'apport en sucre s'atténue. A contrario, la boisson énergétique ressemble à un étage de combustion supplémentaire d'une fusée: bien dosée, cette poussée permet d'atteindre le but dans les meilleurs conditions.
«Le sport est à la fois une contrainte et une détente. C'est le bon rapport qui conduit au succès.» Toni Hasler sait ce qu'il faut pour digérer un "ironman" ou une course cycliste. La régénération signifie aussi réapprovisionner le stock en énergie vidé par l'effort. A ce niveau, Red Bull rend également de précieux services – après une compétition qui semble sans fin, comme pendant et à la suite de chaque entraînement.

Informations complémentaires auprès de:
Hasler Toni Sàrl., 4665 Oftringen AG,
tél. 062 798 01 31

Brochures/Informations nutritionnelles pour sportifs: Red Bull Communications,
redbull.communications@ch.redbull.com

Bewegung und Gesundheit

Drei Broschüren
für drei Schulstufen

1.– 4. Schuljahr
5.– 9. Schuljahr
10.–13. Schuljahr

Bestellung

20.010.4 —— **Bewegung und Gesundheit** 1.– 4. Schuljahr
20.011.2 —— **Bewegung und Gesundheit** 5.– 9. Schuljahr
20.012.0 —— **Bewegung und Gesundheit** 10.–13. Schuljahr

Schulpreis: je Fr. 29.– exkl. 2.4% MWSt

Erscheint im Spätsommer 2002.

Mitglieder des SVSS erhalten 15% Rabatt. Die Auslieferung und Verrechnung erfolgt durch den INGOLDVerlag.

Name _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ Ort _____
Datum _____
Unterschrift _____

Mitglied SVSS ☐ ja ☐ nein

Einsenden an:
SVSS-Sekretariat, Neubrückstrasse 155, Postfach 124,
3000 Bern 26, Telefon 031 302 88 02, Fax 031 302 88 12
E-Mail: svssbe@smile.ch

INGOLDVerlag SVSS•ASEP•ASEF

Branche J+S Polysport

Les moniteurs/trices J+S et experts/es polysport actifs au sein de leur club pourront dorénavant continuer leur tâche sous l'égide de la branche J+S Gymnastique.

Le nouveau manuel J+S Gymnastique peut être commandé à l'Office J+S du canton de résidence, au plus tard jusqu'à fin octobre 2002.

l'avenir en mouvement
Jeunesse+Sport

mobile

Des abonnements spéciaux pour les clubs

Ces dernières semaines, la rédaction de «mobile» a proposé à de nombreux clubs des offres spéciales sous la forme d'une nouvelle catégorie d'abonnements. Ainsi, les clubs qui commandent au moins cinq abonnements de la revue « mobile » bénéficient de conditions avantageuses.

Un cadeau pour les bénévoles
Cette nouvelle catégorie d'abonnements offre aux clubs diverses solutions et avantages. La revue pourra être redistribuée à l'intérieur du club en fonction des thèmes, par exemple. Ou mieux encore: pourquoi le club ne remercierait-il pas ses bénévoles en leur offrant la revue «mobile»?

Abonnez-vous!
Les clubs qui sont abonnés connaissent déjà les règles du jeu et peuvent bénéficier directement de l'offre. Avis à tous les autres présidents ou présidentes de clubs: si vous désirez profiter de cet abonnement avantageux, contactez la rédaction.

Principe: 1 adresse pour la livraison, 1 adresse pour la facture

Un abonnement à «mobile» coûte Fr. 35.– par année (6 numéros).
Vos rabais:

de 5 à 9 abonnements	Fr. 30.– par abonnement
de 10 à 14 abonnements	Fr. 28.– par abonnement
de 15 à 19 abonnements	Fr. 26.– par abonnement
dès 20 abonnements	Fr. 24.– par abonnement

Commande

Nombre d'abonnements: _____
Société: _____
Adresse: _____
Nom/Prénom: _____
NPA/Localité: _____
Téléphone: _____
Fax/e-mail: _____

A retourner à l'adresse suivante:
Rédaction «mobile», Office fédéral du sport, 2532 Macolin.
Fax 032/327 64 78, e-mail mobile@baspo.admin.ch