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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à

l'école

**Band:** 4 (2002)

Heft: 3

Rubrik: Red Bull : dépôt d'énergie pour sportifs

# Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

# **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

## Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF: 22.11.2025** 

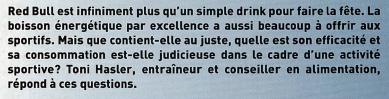
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

# RED BULL -DÉPÔT D'ÉNERGIE POUR SPORTIFS

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

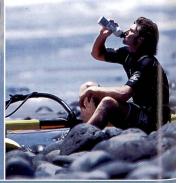












Pour Toni Hasler, les choses sont claires: «Red Bull couvre une faille importante dans le plan nutritionnel de chaque sportif.» Il doit le savoir, lui qui entraîne Natascha Badmann, meilleure triathlète mondiale, et quelque vingt autres athlètes de pointe du domaine de l'endurance. De plus, il est conseiller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



# **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			
Mitalied SVSS	□ia	□ 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





# **Branche J+S Polysport**

es 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.



# mobile

# Des abonnements spéciaux pour les clubs

es 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
de 10 à 14 abonnements
de 15 à 19 abonnements
de 20 abonnements
de 20 abonnements
de 5 à 9 abonnements
Fr. 26.— par abonnement
de 20 abonnements
Fr. 24.— par abonnement

#### Commande

Nombre d'abonnements:			
Société:	, ,		1 - 10 17 - 24
Adresse:	The second	1.7 di 1.	
Nom/Prénom:		N N	19 79
NPA/Localité:			
Téléphone:			
Fax/e-mail:	( A M)		

# 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