

Trail – Le Grand Menestrel - 54 km - Samedi 2 décembre 2023 – DEPART : 6h15

Prénom NOM

Heure de réveil : environ 4h00

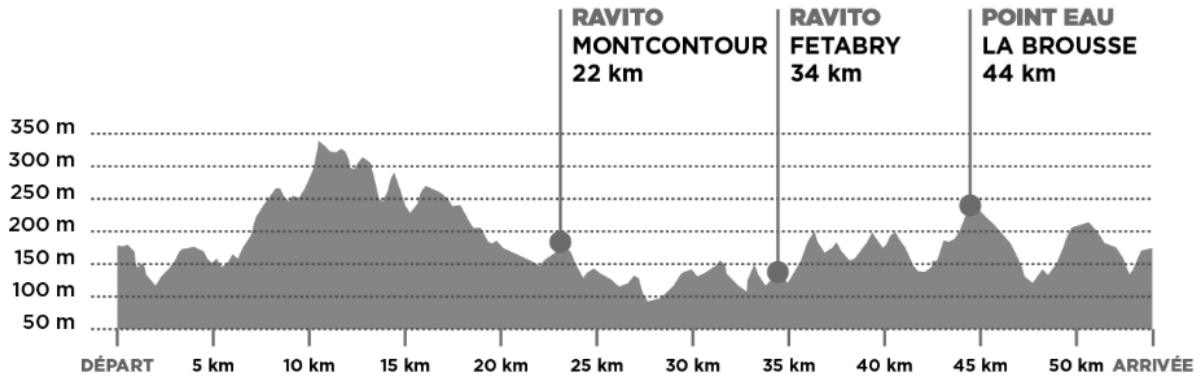
D+ annoncé : 2000 m

Heure départ : 6h15

Météo : généralement humide et frais/froid

Distance annoncée : 54 km

Temps de course estimé : environ 8h



Objectifs nutritionnels :

200-300 kcal / heure

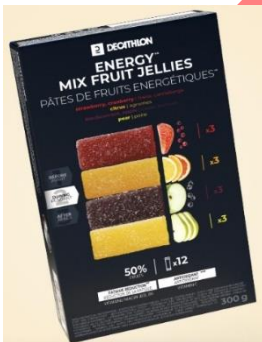
1g de BCAA / heure minimum

40-50g de glucides / heure

250-300 mg de Sodium /heure

Environ 400-500ml d'eau / heure

Les produits proposés (en vente chez Decathlon)



Pâtes de fruits multi-goûts



Barre énergétique aux dattes et banane



Barre énergétique aux dattes et fruits rouges



Boisson isotonique goût neutre



Tablette électrolytes Powerbar

Trail – Le Grand Menestrel - 54 km - Samedi 2 décembre 2023 – DEPART : 6h15

Prénom NOM

Heure estimée	Distance estimée	Prise alimentaire	Eau (ml)	Glucides (g)	Sodium (mg)	Protéines/BCAA (g)	Kcal
4-5h (petit déjeuner) jusqu'à l'arrivée sur site (5h30)	0	_500 ml boisson d'effort _1 barre protéinée banane	500	55	208	2,2	259
6h00 (Sas)	0	_1 barre fruits rouges _200 ml eau pure	200	20	8	2,2	124
Départ 6h15	0	-					
6h30	2km	_Boisson effort 250 ml	250	8,75	100	0	35
7h00	5,5km	_1 barre banane		20	8	2,2	119
7h30	9km	_Boisson effort 250 ml	250	8,75	100	0	35
8h00	12,5km	_1 barre fruits rouges _200 ml eau + électrolytes	200	20	208	2,2	124
8h30	16km	_100 ml eau + électrolytes _1 pâte de fruit	100	21	148	0,5	83
9h00	19,5km	_200ml eau + électrolytes _1 pâte de fruit	200	21	248	0,5	83
9h20	Ravitaillement 22km	_1 barre banane _Ravito solide/sucré/salé pour le plaisir mais léger _200 ml eau pure du ravito -> Recharge eau + électrolytes 500ml (2 tabs) -> Recharge boisson effort 500ml	200	20	8	2,2	119
9h55	25,5km	_Boisson effort 250 ml	250	8,75	100	0	35
10h25	29km	_Boisson effort 250 ml _1 barre fruits rouges	250	28,75	108	2,2	154
11h10	Ravitaillement 34km	_1 barre banane _200 ml eau + électrolytes -> recharge Boisson effort 500ml	200	20	208	2,2	119
11h35	37,5km	_Boisson effort 250 ml	250	8,75	100	0	35
12h35	Ravitaillement 42km	_200 ml eau + électrolytes _1 pâte de fruit _1 barre fruits rouges	200	41	256	2,7	207
13h10	45,5km	_Boisson effort 250 ml	250	8,75	100	0	35
13h40	49km	_100ml eau + électrolytes _1 pâte de fruit	100	21	148	0,5	83
14h25	Arrivée 54 km						
Total (moyenne/heure d'effort)		_Boisson d'effort : 2L dont 500ml avant course = 3 x500 ml en course _Eau + électrolytes : 2x 500 ml (4 tabs) _Barre dattes-banane : 4 unités dont 1 avant course _Barre dattes-fruits rouges : 4 unités _Pâte de fruit : 4 unités _Tuc, chocolat etc...à l'envie sur ravito, en petite quantité	425,00	41,44	257,00	2,45	206,13

Recommandation pendant la course :

- Bien mastiquer les aliments pendant les repas avant course et pendant la course
- Toujours prendre les aliments solides avec un liquide (km 5,5, prendre une partie des 250ml à boire avant les 9km)
- Boire régulièrement en petites gorgées, ne pas attendre d'avoir soif

Repas avant effort :

- Finir la prise alimentaire au moins 1 heure avant le départ (30 minutes pour la barre énergétique)
- Idéalement, réussir à prendre un petit encas au réveil de type :
 - 1 compote, 1 poignée d'oléagineux, 1 fromage blanc 0% M.G avec 1 cuillère à café de miel, 1 sandwich pain de mie blanc + beurre + blanc de poulet
 - Boire 500ml de boisson d'attente (ici = boisson d'effort) durant l'heure précédent l'effort)

Trail – Le Grand Menestrel - 54 km - Samedi 2 décembre 2023 – DEPART : 6h15

Prénom NOM

Post-effort :

- Dès le retour à une FC physiologique → hydratation avec de l'eau minérale riche en bicarbonates (ex : St-Yorre) ou des pastilles d'électrolytes
- Dans les 30 minutes : au moins 1 barre protéinée ou 1 sandwich avec des protéines + des fruits (sec ou frais) + des oléagineux + des aliments plaisirs. La règle c'est Protéines + glucides + du bon gras (oméga3 – anti-inflammatoire)
- Pour le repas du soir : la soupe est une très bonne boisson de récupération (minéraux ++)

Hydratation post-effort :

- Attention à la bière d'après effort. OK pour le plaisir, mais n'hydrate pas, au contraire !
- Pendant 72 heures : environ 3 litres par jour (mélange avec eau pure et eau minérale bicarbonatée ou pastilles d'électrolytes).

La semaine avant la course :

L'objectif est de mettre au repos le tube digestif avec un régime de type « épargne digestive ».

- Manger à heures fixes dans le calme et en prenant le temps de bien mastiquer les aliments.
- Ne sautez pas de repas.
- Ne manger ni trop chaud, ni trop froid, ni trop épicé, ni trop gras.
- Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau / jour (sous forme d'eau simple, d'infusions ou de tisanes sans sucre, de bouillons dégraissés...). Boire plutôt entre les repas.
- Éviter l'alcool, les boissons gazeuses (exceptées les eaux très minéralisées : Vichy) et glacées.
- Choisir des modes de cuisson/de préparation sans ou avec peu de matières grasses, et de préférence toujours crues.

Les modes de cuisson à privilégier


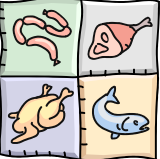





Afin de faciliter la digestion, et donc de limiter le travail digestif, on privilégie les cuissons sans matières grasses :

- Viandes grillées, rôties, bouillies.
- Poissons à la vapeur, grillés au four, au court-bouillon ou en papillotes.
- Œufs durs, à la coque, pochés ou à la poêle antiadhésive.
- Légumes cuits à l'eau, à la vapeur, en papillote.
- Pommes de terre cuites à l'eau, à la vapeur, rôties au four ou préparées en purée

Il est cependant autorisé de rajouter des matières grasses crues sur vos aliments après la cuisson (noix de beurre sur pâtes, filet d'huile sur poisson, crème fraîche sur légumes cuits).

Trail – Le Grand Menestrel - 54 km - Samedi 2 décembre 2023 – DEPART : 6h15

Prénom NOM

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLES	ALIMENTS DECONSEILLES
LAIT ET PRODUITS LAITIERS 	Poudre de lait Lait ½ écrémé, écrémé (si tolérance). Yaourts, petits suisses, fromage blanc Gruyère, Emmental, Comté, Cantal, Edam, Hollande, Tome, St Paulin, Port Salut, Pyrénées	Fromages fermentés : Brie, Camembert, Coulommiers, Munster Fromages de chèvre Roquefort, Bleus Laitages entiers
VIANDES VOLAILLE POISSONS ŒUFS 	Grillades de viandes maigres Volailles grillées, rôties Porc dans le filet, veau Jambon blanc découenné Foie grillé Poissons frais, surgelés, nature, en conserves au naturel sans huile Crustacés et mollusques : praires, moules, crabe...	Viandes dures et fibreuses. Viandes grasses : mouton, agneau, porc Viandes en sauce, en conserves, fumées, marinées, faisandées Charcuterie : saucisses, saucissons, pâtés, andouille, boudin noir, lard, rillettes Conserves de poissons à l'huile, poissons fumés Poisson gras
LEGUMES VERTS 	Légumes verts <u>cuits et tendres</u> : pointes d'asperges, cœurs d'artichaut, betteraves, carottes jeunes, courgettes, endives, haricots verts extra-fins, blancs de poireaux, tomates sans peau et sans pépins	Chou-fleur, chou, chou de Bruxelles, brocolis, choucroute, concombre, radis, oseille, céleri, poivrons, salsifis, navets, artichauts, blettes, toutes les crudités, oignons, ail, échalote, petits pois, avocat
FRUITS 	Fruits cuits et ou crus mais bien murs, sans peau ni pépin	Agrumes et fruits acides Fruits à pépins, Fruits avec peau Baies Fruits secs, fruits oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes...)
PAIN ET FECULENTS 	Pain grillé ou rassis Biscottes, cracottes, craquelins. Pâtes blanches, riz blanc, semoule blanche, tapioca, pomme de terre Purée de pommes de terre, polenta	Pain frais, pain complet, aux céréales Chips, frites, pommes de terre sautées Légumes secs : lentilles, flageolets... Châtaignes Céréales complètes (riz complet, pâtes complètes...) Viennoiseries et pâtisseries Gâteaux apéritifs
MATIERES GRASSES 	Huiles de colza, soja, olive, tournesol, mais, noix. Margarine végétale à base de tournesol et d'olive : Fruit d'Or, Primevère, Olivio Beurre et margarine crue	Beurre cuit Saindoux Mayonnaise, ketchup Sauces du commerce
PRODUITS SUCRES	Sucre et produits sucrés : à limiter, mais pas de contre-indication	Chocolat, cacao
BOISSONS 	Eau naturelle, de la ville, minérale, plate Thé, café légers, infusions, Potage et bouillon de légumes	Boissons alcoolisées : apéritifs, digestifs, alcool. Boissons sucrées : sodas, cocas, sirops, gazeuses
EPICES ET CONDIMENTS	Sel et poivre (quantité raisonnable)	Moutarde, épices