

GUIDE
NUTRITIONNEL
RUNNING



PARTENAIRE OFFICIEL

OVERSTIM-S[®]
NUTRITION SPORTIVE



LA NUTRITION SPORTIVE

Un atout décisif tout au long de votre saison sportive

Que vous soyez sportif amateur ou confirmé, à la recherche de performance ou simplement de bien-être, la pratique d'un sport nécessite une alimentation adaptée. La préparation nutritionnelle est un facteur déterminant de la performance sportive.

Une bonne stratégie nutritionnelle au quotidien, à l'entraînement et pendant la compétition présente de nombreux effets bénéfiques pour le sportif.

Elle permet notamment de mieux supporter les séances, de mieux récupérer et d'améliorer ses performances.

OVERSTIM.s[®], marque française basée en Bretagne, vous accompagne depuis près de 35 ans dans la réalisation de vos objectifs en vous proposant une nutrition sportive de haute qualité.

Ce guide pratique vous accompagnera tout au long de votre saison sportive de la préparation jusqu'à la récupération. Il vous livrera de précieuses informations (conseils nutritionnels, astuces diététiques, informations scientifiques...) pour pratiquer votre sport au quotidien, améliorer vos performances et atteindre vos objectifs.

OVERSTIM.s[®] l'énergie de votre passion !

SOMMAIRE

1/ L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DU SPORTIF AU QUOTIDIEN

- . Glucides, lipides et protéines : le trio gagnant
- . Vitamines, minéraux et antioxydants
- . La pyramide alimentaire au quotidien
- . L'hydratation au quotidien

P.4

P.5

P.6

P.7

P.8

2/ LES SPECIFICITES DE L'ALIMENTATION A L'ENTRAINEMENT

- . Adaptez votre alimentation à vos horaires d'entraînement
- . Pensez à bien vous hydrater pendant l'entraînement
- . Soignez votre récupération pour limiter la fatigue
- . Améliorez vos performances grâce au renforcement musculaire

P.9

P.10

P.11

P.13

P.15

3/ L'ALIMENTATION POUR LA COMPETITION

- . Avant l'effort : Faites le plein de carburant !
- . Pendant l'effort : Bien s'hydrater pour performer
- . Pendant l'effort : Bien s'alimenter pour mieux gérer votre épreuve
- . Pendant l'effort : Evitez la saturation du sucré
- . Après l'effort : Optimisez votre récupération pour limiter la fatigue

P.16

P.17

P.19

P.21

P.22

P.24

4/ FAIRE FACE AUX DEFAILLANCES LES PLUS COURANTES

- . L'hypoglycémie
- . La déshydratation
- . Les crampes
- . Les troubles digestifs

P.25

P.26

P.26

P.27

P.29

5/ PLANS NUTRITIONNELS

- . Semi-Marathon
- . Marathon
- . Athlétisme - Sprint - Demi fond

P.30

P.31

P.32

P.33





1/ L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DU SPORTIF AU QUOTIDIEN

Au quotidien, une alimentation équilibrée apporte l'énergie, les vitamines et les minéraux nécessaires à l'organisme pour son métabolisme de base et les activités courantes : travailler, marcher...

A ce niveau, l'alimentation agit déjà préventivement en évitant des carences dommageables dans un cadre sportif.

GLUCIDES, LIPIDES ET PROTÉINES : LE TRIO GAGNANT

LES GLUCIDES

Les **glucides ont un rôle énergétique** : ils sont apportés par les féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre, pain, légumineuses), les fruits, les légumes, les produits sucrés. Nous stockons cette énergie glucidique sous forme de glycogène au niveau du foie et des muscles. Il existe de nombreux glucides, ceux-ci sont classés grâce à l'**Index Glycémique (IG)**.



Dextrose / Glucose
IG : 100

Glucides à IG élevé

Fructose

IG : 20

Glucides à IG bas



Saccharose = sucre

IG : 65

Glucides à IG moyen



Lactose

IG : 46

Glucides à IG bas

Pour le sportif, on recommande la consommation d'aliments à IG élevé juste avant, pendant et juste après l'effort. Et on privilégie la consommation d'aliments à IG bas au quotidien et les jours précédant l'effort.

L'INDEX GLYCEMIQUE (IG)

L'IG représente l'évolution du taux de sucre dans le sang, de la consommation d'un aliment jusqu'à 2 heures après. Il permet de quantifier le pouvoir hyperglycémiant d'un aliment donné par rapport à un glucide de référence : le glucose qui a un IG de 100. Les aliments qui ont un IG bas permettent un meilleur étalement de la glycémie dans le temps. A contrario, les aliments qui ont un IG élevé seront plus rapidement utilisés.

L'IG est une notion plus complexe que sucre lent et sucre rapide. En effet, l'IG ne dépend pas simplement de la qualité des glucides dans un aliment mais varie selon la présence de fibres, de sel, de la cuisson... De même, la saveur sucrée d'un glucide ne révèle pas forcément son IG : le fructose a un pouvoir sucrant très élevé, pourtant son IG est bas.

LES LIPIDES

Les **lipides ont un rôle énergétique et structurel (ils forment la structure de nos cellules)** : ils sont apportés par notre alimentation et sont soit d'origine animale (fromages, beurre, viandes, poissons gras), soit d'origine végétale (huiles, amandes, noix).

Le
saviez
vous
?

Certains acides gras sont dits essentiels. C'est le cas par exemple des oméga 3 et oméga 6. Notre organisme ne peut pas les synthétiser, nous devons donc les apporter par notre alimentation. Notre alimentation moderne est trop riche en oméga 6, facteurs d'inflammations. Il faut donc privilégier les sources d'oméga 3 anti-inflammatoires : huiles de colza, de noix, poissons gras : maquereaux, sardines...

LES PROTEINES

Les **protéines ont un rôle bâtisseur (elles permettent la construction, l'entretien et la réparation des tissus de l'organisme)** : elles sont apportées par notre alimentation et sont soit d'origine animale (les viandes, les poissons, les œufs, les volailles, les fruits de mer, les produits laitiers), soit d'origine végétale (les céréales, les légumineuses).

VITAMINES, MINÉRAUX ET ANTIOXYDANTS

LES VITAMINES

Les vitamines jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de l'organisme. Elles ont par exemple un rôle dans la production d'énergie, dans l'immunité ou encore un rôle antioxydant. Les vitamines sont apportées par les produits végétaux (céréales, fruits, légumes) et les produits animaux (viandes, poissons, oeufs, laitages).

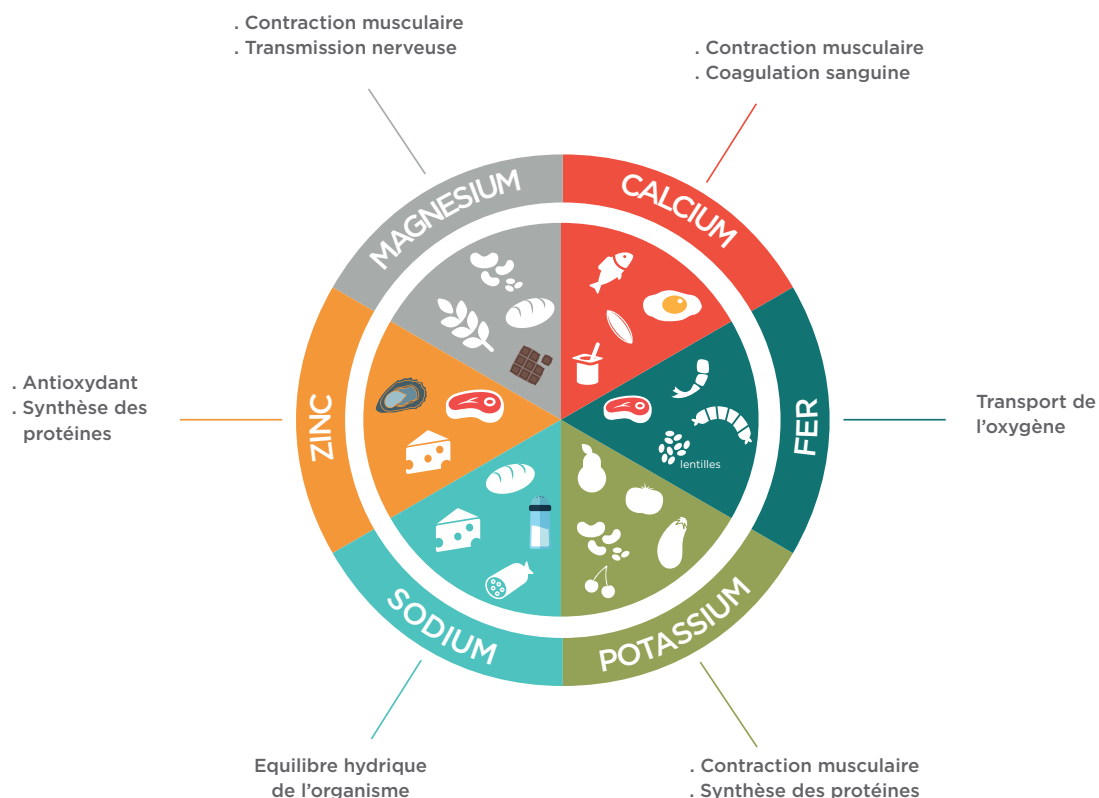
Le saviez-vous ?

5 vitamines sont appelées vitamines de l'effort. Il s'agit des vitamines C, B1, B2, B6 et B3 (ou vitamine PP). Elles sont directement impliquées dans la production d'énergie.

LES MINÉRAUX

Les minéraux sont indispensables à la contraction des muscles et au fonctionnement du système nerveux.

Les minéraux importants pour le sportifs sont : le sodium, le potassium, le fer, le calcium, le magnésium, et le zinc.



LES ANTIOXYDANTS

Les antioxydants sont des éléments (vitamines, oligo-éléments, micronutriments) qui permettent de lutter contre le processus d'oxydation des tissus (on parle de « stress oxydatif »).

Ce stress oxydatif est lié à la formation de « radicaux libres » : des molécules agressives sur les cellules qui altèrent leur fonctionnement. Les radicaux libres, naturellement présents dans l'organisme, sont parfois fabriqués en excès par nos cellules dans certaines conditions (pollution, tabac, stress, vieillissement, rayons UV, pratique sportive intensive...). Le sportif produit plus de radicaux libres en période d'entraînement intensif et lors d'épreuves de longue durée, d'où l'importance d'apporter des antioxydants lors de l'effort.

Les antioxydants sont retrouvés dans les fruits, les légumes, le curcuma, le thé vert...

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE AU QUOTIDIEN

La pyramide alimentaire schématise les recommandations nutritionnelles pour une alimentation équilibrée au quotidien.



En pratique

Vous ne savez pas équilibrer vos déjeuners et dîners ?

Il suffit simplement d'avoir à chaque repas les composantes suivantes :

légume/fruit CRU, légume/fruit CUIT, 1 FECULENT, 1 PART DE PROTEINES, 1 PRODUIT LAITIER

Exemples de déjeuners ou de dîners :



Le saviez-vous ?

*L'équilibre alimentaire se construit sur une semaine.
Alors pas de panique si vous avez fait des écarts à un repas !*

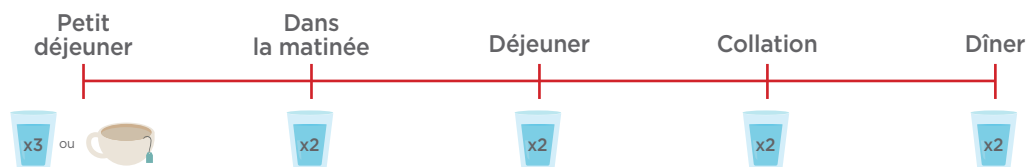
L'HYDRATATION AU QUOTIDIEN

Il est indispensable de boire au minimum 1.5 L d'eau en dehors de l'effort.

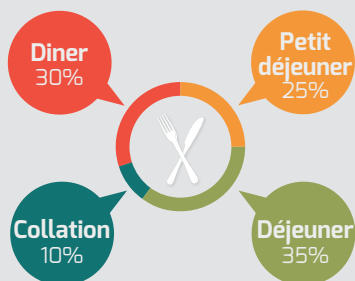
Exemple de répartition minimale sur une journée



1 verre = 3 gorgées pleines



LA RÉPARTITION ÉNERGÉTIQUE AU QUOTIDIEN



Il est important de faire 3 repas principaux par jour et 1 à 2 collations selon votre pratique sportive.

Voici une répartition énergétique idéale des différents repas sur une journée

COMMENT CALCULER VOTRE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE SUR UNE JOURNÉE

1/ Définir son métabolisme de base



FORMULE POUR UN HOMME :
 $66,5 + (13,75 \times \text{poids en kg})$
 $+ (5 \times \text{taille en cm})$
 $- (6,77 \times \text{âge})$



FORMULE POUR UNE FEMME :
 $655,1 + (9,56 \times \text{poids en kg})$
 $+ (1,85 \times \text{taille en cm})$
 $- (4,67 \times \text{âge})$

2/ Définir son coefficient d'activité

| | |
|-----|--|
| 1 | Journée passée allongée |
| 1,2 | Moins de 30 minutes de marche par jour |
| 1,4 | 30 minutes de marche par jour |
| 1,6 | 1 heure de sport par jour |
| 1,7 | 2 heures de sport par jour |
| 2 | + de 2 heures de sport par jour |

3/ Définir sa dépense énergétique

Dépense énergétique quotidienne en kcal = métabolisme de base X coefficient d'activité

Par exemple :



40 ans
1,80 m
77 kg
1h de sport par jour

Métabolisme de base = $66,5 + (13,75 \times 77) + (5 \times 180) - (6,77 \times 40) = 1\ 687,95$
Coefficient d'activité = 1.6
Dépense énergétique journalière = $1\ 687,95 \times 1,6 = 2\ 700$ kcal

4/ Comment analyser votre dépense énergétique ?

Adapter votre dépense énergétique en fonction de vos apports alimentaires et de votre objectif :

Perte de poids = dépense énergétique > apports alimentaires

Maintien du poids = dépense énergétique = apports alimentaires

Prise de masse grasse ou développement de la masse musculaire = dépense énergétique < apports alimentaires



2/ LES SPECIFICITES DE L'ALIMENTATION A L'ENTRAINEMENT

Si la nécessité d'une alimentation spécifique est généralement admise lors de vos compétitions, la nutrition sportive en phase d'entraînement n'a pas toujours l'attention qu'elle mérite. C'est pourtant elle qui conditionne à la fois la qualité de l'entraînement, la progression et surtout le maintien de l'état de forme tout au long de votre saison.

ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION À VOS HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

Il est contre-indiqué de partir le ventre vide à l'entraînement au risque d'être victime d'une hypoglycémie et d'utiliser vos « muscles » à des fins énergétiques. Il est tout aussi déconseillé de partir le ventre trop rempli.

Bien que la sensation d'estomac « calé » rassure de nombreux sportifs, elle peut être à l'origine de perturbations digestives préjudiciables à votre entraînement.

MATIN Vous vous entraînez le matin avant d'aller au travail ?



Consommez un bol de **SPORDEJ® OVERSTIM.s®** avant l'entraînement puis prenez un petit-déjeuner traditionnel à votre retour, en insistant sur l'hydratation (eau, thé, café). Si vous n'avez pas le temps de prendre votre petit-déjeuner une fois l'entraînement terminé, emportez au moins une **BARRE PROTÉINÉE OVERSTIM.s®**, un fruit et un yaourt sucré à boire sur votre lieu de travail. Vous avez aussi besoin d'énergie pour travailler !

MIDI Vous vous entraînez sur l'heure de midi ?



Votre petit-déjeuner doit être complet sur la base d'un produit céréalier, d'un produit protidique, éventuellement d'un produit laitier, d'un fruit et d'une hydratation. Vous pouvez par exemple consommer : thé ou café + muesli + yaourt + 1 verre de jus de fruits 100 % pur jus, ou thé ou café + pain aux céréales + miel + 1 œuf + 1 kiwi. En fin de matinée, prévoir une collation de **SPORDEJ®** si vous avez faim. Après l'entraînement, trouvez le temps pour manger, par exemple : crudités, salade de pâtes au thon ou sandwich poulet-crudités, laitage et fruit. Par ailleurs, ne négligez pas l'hydratation afin de favoriser la récupération.

SOIR Vous ne pouvez vous entraîner qu'en fin de journée ?



Vous pouvez prendre une collation dans l'après-midi composée d'un produit céréalier et d'un fruit. Puis consommez avant votre entraînement un bol de **SPORDEJ®**. Après l'effort, faites un dîner léger et équilibré : des légumes, une part de féculents, une portion de viande ou de poisson, du pain, un laitage, un fruit. Pensez à vous faciliter la vie : plats rapides à préparer, plats prévus la veille... Poursuivez l'hydratation, vos dernières urines de la journée doivent être claires.



SPORDEJ®

COLLATION ENERGETIQUE ET DIGESTE IDEALE AVANT VOS ENTRAÎNEMENTS

SPORDEJ® est une délicieuse collation énergétique et digeste⁽¹⁾. Facile et rapide à préparer, **SPORDEJ®** permet d'aborder un entraînement en pleine possession de vos moyens.

Conseils d'utilisation : Consommez **SPORDEJ®** avant de vous entraîner tôt le matin, à l'heure du déjeuner ou en fin de journée. Versez 3 à 6 mesures rases (selon la durée et l'intensité de l'effort) dans un bol. Ajoutez de l'eau froide en remuant doucement jusqu'à l'obtention d'une crème dessert bien onctueuse. Ne doit être ni liquide, ni compacte (type yaourt brassé)

⁽¹⁾ SPORDEJ® est source de calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives

PENSEZ À BIEN VOUS HYDRATER PENDANT L'ENTRAÎNEMENT !

Pendant un effort intense les pertes hydriques sont importantes et les besoins en boisson du sportif augmentent. Bien s'hydrater passe par quelques règles simples à maîtriser :

LES 6 RÈGLES D'OR D'UNE BONNE HYDRATATION

01

Ne buvez pas plus de 10 cl (1 à 2 gorgées) à la fois.

Pour bien assimiler, buvez une ou deux bouches pleines à chaque fois (5 à 10cl).

02

Buvez dès le début de l'effort.

La déshydratation commence avant même le départ (stress). En moins d'une heure, vous pouvez perdre jusqu'à 1 litre d'eau... et vos aptitudes physiques seront réduites considérablement !

N'attendez donc pas et absorbez votre première gorgée au plus vite, car une déshydratation peut rapidement s'installer.

03

Buvez le plus régulièrement possible.

Idéalement buvez une bouche pleine toutes les 5 mn. Ne dépassez pas 10 mn même par temps frais.

04

Apprenez à boire lors de vos entraînements.

Il faut beaucoup de temps pour bien maîtriser un apport hydrique rationnel, cela s'apprend à l'entraînement.

05

Choisissez la boisson énergétique la mieux adaptée à vos besoins.

Les boissons OVERSTIM.s® sont conçues pour assurer l'apport hydrique nécessaire dans les meilleures conditions et apporter l'énergie glucidique optimale à l'enchaînement des efforts.

06

Gardez l'eau pure pour vous asperger ou vous rincer la bouche.

En cours d'effort, l'eau pure n'apporte pas d'énergie et consommée en quantité excessive, elle peut entraîner une dilution du sodium sanguin (hyponatrémie).

Pendant l'effort, le sportif perd de l'eau pour 3 raisons :

- 1/ En se contractant les muscles produisent de la chaleur (comme un moteur), ce qui amène une perte d'eau.
- 2/ Pendant l'activité sportive (surtout intense et prolongée), on transpire. Avec la sueur, on perd bien sûr de l'eau mais également du sel. Cette perte de sel pendant l'effort peut être responsable d'un mécanisme complexe qui amplifie la perte d'eau.
- 3/ Et enfin si l'air ambiant est chaud et que le soleil tape, la température du corps s'élève.

CHOISISSEZ LA BOISSON ENERGETIQUE APPROPRIEE À VOS BESOINS

Les boissons énergétiques OVERSTIM.s® ne sont pas que de simples boissons de l'effort. Les associations de glucides, vitamines et minéraux utilisées dans chacune des boissons énergétiques répondent avec précision aux besoins des sportifs en fonction du sport pratiqué, de sa durée et de son intensité. Dépourvues d'acidité et de conservateurs, les boissons énergétiques OVERSTIM.s® sont de hautes qualités et parfaitement tolérées.



HYDRIXIR® ANTIOXYDANT

EFFORTS INFÉRIEURS À 3 HEURES

La boisson énergétique HYDRIXIR® ANTIOXYDANT⁽¹⁾ est une source d'énergie exceptionnelle même dans les efforts intenses. Isotonique et sans acidité, HYDRIXIR® ANTIOXYDANT⁽¹⁾ vous apporte :

- 2 sources de glucides
- du calcium et du magnésium contribuant au fonctionnement musculaire normal
- des vitamines C et B6 contribuant à réduire la fatigue

Conseils d'utilisation : Buvez dès le début de l'effort une à deux bouches pleines toutes les 5 à 10 minutes.



HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE

EFFORTS LONGS SUPÉRIEURS À 3 HEURES

La longue distance exige que vous apportiez à votre organisme un apport hydrique parfaitement adapté à l'intensité, à la durée et aux contraintes de l'effort à fournir.

Pour une bonne hydratation et un apport énergétique optimal lors de vos efforts de longue durée, HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE vous apporte :

- 4 sources de glucides
- des protéines et des BCAA
- du calcium et du magnésium
- des antioxydants (vitamine C et zinc)⁽¹⁾
- des vitamines (B1, B6 et C)

Conseils d'utilisation : Buvez dès le début de l'effort une à deux bouches pleines toutes les 5 à 10 minutes.

⁽¹⁾ Hydrixir® Antioxydant et Hydrixir® Longue Distance sont sources de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

Le saviez-vous ?

Selon la durée et l'intensité des séances, l'hydratation pourra être renforcée par quelques compléments énergétiques tels que des gels et des barres énergétiques qui calment les sensations de faim pouvant apparaître lors des sorties longues.

SOIGNEZ VOTRE RÉCUPÉRATION POUR LIMITER LA FATIGUE

Il est logique à juste titre d'adopter à l'entraînement, une bonne diététique de l'effort. Mais il est beaucoup moins fréquent de veiller à son alimentation en phase de récupération. Pourtant la récupération énergétique est une phase essentielle pour régénérer la masse musculaire et éliminer rapidement la fatigue.

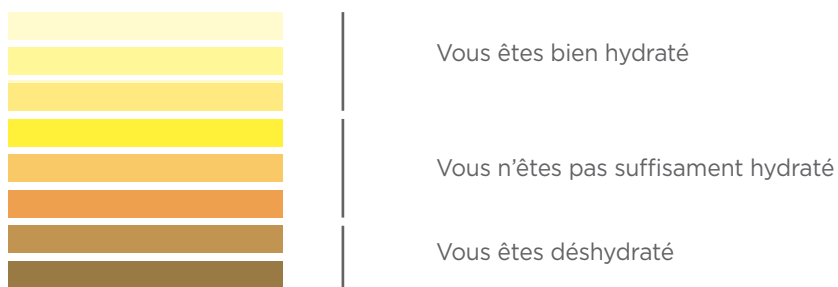
LA REHYDRATATION

Lorsqu'elle est bien menée, l'hydratation augmente l'élimination des déchets en réactivant les fonctions rénales et combat l'acidité liée à l'effort. Elle doit être effectuée sans délai après la fin de l'effort et doit apporter les premiers éléments indispensables au rééquilibrage hydrominéral (minéraux, bicarbonates).

L'hydratation, pour être efficace, doit se faire par petites gorgées régulières.

Juste après votre effort, buvez régulièrement, et ce jusqu'au coucher.

La couleur de vos urines est un indicateur simple à utiliser pour vérifier votre état d'hydratation.



LA RECONSTITUTION DES RESERVES GLUCIDIQUES

Dans les heures qui suivent l'effort, les muscles sont le plus avide de sucre et sont donc en mesure de reconstituer les réserves énergétiques utilisées pendant l'entraînement.

Cette recharge énergétique est rendue possible par la prise de glucides après l'effort. Si le prochain repas est éloigné de plus de 2 heures, consommez une collation de récupération.

Le repas suivant peut être composé de :



LA REGENERATION MUSCULAIRE

Les acides aminés sont les composants des protéines musculaires. Ils sont indispensables à la récupération car ils permettent de reconstituer les fibres musculaires lésées lors de l'effort. Certains acides aminés sont particulièrement intéressants, il s'agit des BCAA (Branched Chain AminoAcids) : valine, leucine et isoleucine.

Un timing bien précis !

Le
saviez
vous
?

La consommation de glucides et de protéines le plus tôt possible après la fin de l'effort est essentielle afin de commencer à recharger votre organisme. C'est en effet durant cette période que le corps est le plus apte à se régénérer. Cet état durant lequel les cellules musculaires sont aptes à se régénérer au plus vite est appelé fenêtre métabolique. L'apport de glucides est donc préférable durant les trente premières minutes après la fin de l'effort. Le concept de fenêtre métabolique concerne aussi les protéines, la reconstruction musculaire étant optimale dans les premières heures suivant l'effort.

BOISSON DE RECUPERATION ELITE

EN PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENTS INTENSIFS

La **BOISSON DE RÉCUPÉRATION ELITE** répond idéalement aux besoins spécifiques des sportifs en période d'entraînements intensifs avec :

- des protéines de lactosérum (Whey 23,5%)
- des BCAA (5,4%)
- du sodium et du potassium compensant les pertes sudorales
- des bicarbonates
- de la vitamine B6 contribuant à réduire la fatigue

La **BOISSON DE RÉCUPÉRATION ELITE** est sans gluten.

Conseils d'utilisation : Boire le plus tôt possible après la fin de votre entraînement ou de votre série (pour les sports par séries). Versez 3 mesures de **BOISSON DE RÉCUPÉRATION ELITE** dans un bidon de 60 cl (ou 2.5 mesures pour un bidon de 50 cl). Diluez la **BOISSON DE RÉCUPÉRATION ELITE** dans de l'eau plate jusqu'au deux tiers du bidon et agiter très vivement.



BCAA

UNE CURE DE BCAA LORS DE VOS PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENTS INTENSIFS

Les BCAA OVERSTIM.s® ou acides aminés branchés (valine, leucine, isoleucine)

Conseils d'utilisation :

En cure : 3 comprimés à croquer à chacun des 3 principaux repas pendant 15 à 20 jours. A renouveler si nécessaire

En récupération : 3 comprimés après l'entraînement.



AMÉLIOREZ VOS PERFORMANCES GRÂCE AU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

La phase de renforcement musculaire est un élément primordial lors de la préparation de la saison. Elle permet entre autres de consolider les groupes musculaires, de les accroître ou encore de les tonifier afin de retrouver un poids de forme et de diminuer les risques de blessures.

Si vous souhaitez optimiser vos séances de musculation, soignez votre alimentation. En effet une alimentation bien conduite renforce l'efficacité de la séance de musculation (gain de puissance musculaire, prise de masse musculaire...) et facilite la récupération. Il faut savoir qu'on ne nourrit pas un muscle qu'avec des protéines. L'apport en glucides est tout aussi important ainsi que le moment des prises alimentaires. Vous trouverez ci-joint un protocole alimentaire simple.

Tout au long de la journée, hydratez-vous régulièrement et apportez suffisamment d'énergie à votre organisme.

AVANT LA SÉANCE DE MUSCULATION

- **Ne vous entraînez pas à jeun.**

Si votre dernier repas remonte à plus de 3 heures, consommez une collation avant l'effort pour limiter la dégradation des protéines musculaires. Cette collation doit apporter des glucides et des protéines.

Buvez 300 ml de boisson de **RENFORCEMENT MUSCULAIRE OVERSTIM.s®** dans l'heure qui précède votre entraînement.

PENDANT LA SÉANCE DE MUSCULATION

- **Consommez une boisson de l'effort.**

Source de glucides et minéraux, elle permet une hydratation de qualité.

Buvez au minimum 50 cl par heure d'effort de boisson **HYDRIXIR® ANTIOXYDANT⁽¹⁾ OVERSTIM.s®**.

APRES LA SÉANCE DE MUSCULATION

- **Pensez à une collation de récupération qui vous apporte des glucides et des protéines.**

Cette association permet de stimuler la synthèse du glycogène musculaire et la construction musculaire.

- **Privilégiez les protéines de bonne qualité, source de BCAA.**

Buvez 300 ml de boisson de **RENFORCEMENT MUSCULAIRE OVERSTIM.s®** juste après votre entraînement. Si le prochain repas est éloigné de 2 heures, vous pouvez rajouter à la boisson un produit sucré.

- **Par la suite continuez à bien vous hydrater jusqu'à la fin de la journée avec une eau bicarbonatée et/ou une eau plate.**

- **Le repas suivant se composera de légumes, de féculents et de protéines animales, d'un produit laitier et d'un fruit.**
Par exemple : omelette aux herbes + poêlée de légumes assaisonnées au curcuma + 2-3 tranches de pain aux céréales + riz au lait + poire.

(1) Hydrixir® Antioxydant est source de vitamine C et zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RENFORCER LA MASSE MUSCULAIRE

La boisson de Renforcement musculaire est un concentré de protéines spécifiquement élaboré pour les sportifs qui souhaitent renforcer leur masse musculaire. Sa composition en protéines de lactosérum et caséinates de calcium en fait un produit à haute valeur biologique. Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.

La **BOISSON DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE** est idéale :

- en phase de préparation physique générale (PPG),
- pour vos séances de musculation,
- pour vos entraînements en salle,
- pour augmenter votre puissance musculaire.

Conseils d'utilisation : Préparez votre **BOISSON DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE**, dans un bidon ou dans un shaker, en diluant 6 mesures rases dans 600 ml d'eau ou de lait, puis agiter fortement. Buvez la moitié, soit 300 ml, dans l'heure qui précède votre entraînement et l'autre moitié juste après votre entraînement.



3 / L'ALIMENTATION POUR LA COMPETITION



AVANT L'EFFORT : FAITES LE PLEIN DE CARBURANT !

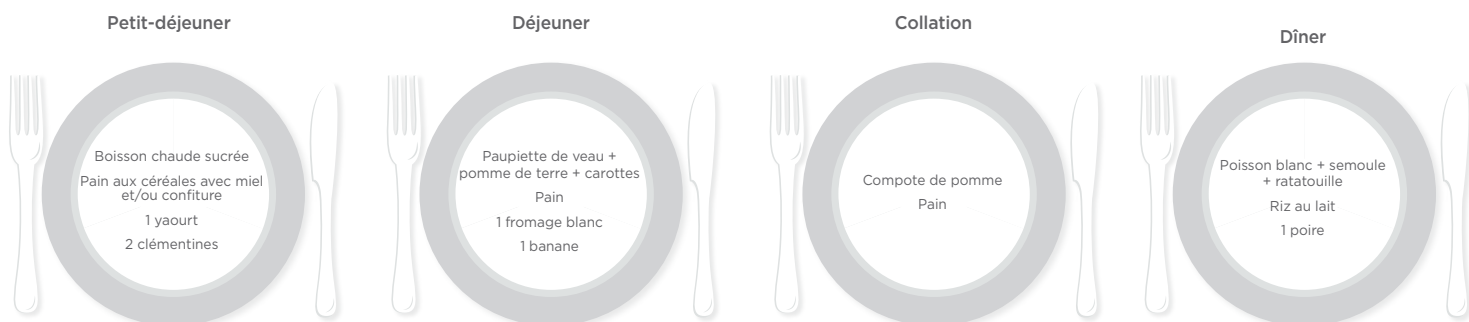
Le compte à rebours est lancé ! Le choix de votre stratégie nutritionnelle est désormais important pour votre réussite car de mauvaises habitudes alimentaires pourraient compromettre votre préparation. Voici nos conseils pour optimiser vos performances !

AUGMENTEZ VOS RÉSERVES DE GLYCOGÈNE ET HYDRATEZ-VOUS !

J-3
à
J-1

Le glucose, une des sources d'énergie musculaire, est stocké par le foie et les muscles sous forme de glycogène. Ce processus de transformation nécessite environ 8 heures, d'où l'intérêt d'anticiper et de veiller à sa préparation alimentaire dès les trois jours précédant l'épreuve.

Exemple de menu :



MALTO® ANTIOXYDANT⁽¹⁾

AUGMENTATION DES RESERVES ENERGETIQUES

Pour optimiser la mise en place de ses réserves glucidiques, une alternative nutritionnelle présente un grand intérêt. Il s'agit de la consommation de « maltodextrines », les jours précédant l'épreuve. La consommation de MALTO® ANTIOXYDANT⁽¹⁾, composé à 94% de glucides lents (index glycémique < 15), est un atout considérable !

Conseil d'utilisation : Durant les 3 jours précédant une épreuve, diluez chaque jour 150g de MALTO® ANTIOXYDANT⁽¹⁾ dans 1,5L d'eau et boire par petite gorgées tout au long de la journée.

LA MALTODEXTRINE

La maltodextrine est un glucide provenant de l'amidon des céréales comme le blé ou le maïs. La maltodextrine ainsi obtenue est bien assimilée par l'organisme et n'a pas une saveur sucrée. La consommation de maltodextrines via le MALTO® ANTIOXYDANT⁽¹⁾ permet d'augmenter vos réserves de glycogène en amont d'une compétition. La maltodextrine contenue dans le MALTO® ANTIOXYDANT⁽¹⁾ a un IG bas inférieur à 15.

⁽¹⁾ MALTO® ANTIOXYDANT est source de vitamine C et zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

LIMITEZ LA CONSOMMATION DE FIBRES ET DE GRAISSES

J-3
J-2
J-1

Consommez un repas riche en glucides et limitez les graisses (sauces, viandes grasses, fromage...) et les fibres (végétaux crus, céréales complètes...) afin d'éviter les problèmes intestinaux.

Si vous êtes à l'étranger ou si le dîner est pris au restaurant, ne testez pas d'aliments nouveaux. Sortez de table en étant rassasié sans l'impression d'avoir trop mangé.

Exemple



Nos conseils !

Soignez votre sommeil !

Il est impératif de prendre le départ reposé et sans dette de sommeil. Comme pour les réserves énergétiques, il faut anticiper et faire le nécessaire dans les jours qui précèdent votre épreuve en s'astreignant une certaine rigueur en ce qui concerne les horaires de coucher. Il est indispensable de dormir au moins 8 heures par nuit.

FAITES LE PLEIN DE GLUCIDES ET HYDRATEZ-VOUS !

Jour
J

Le dernier repas (le petit déjeuner pré-compétitif si le départ est le matin) doit être énergétique et digeste, riche en glucides et terminé 3 heures avant le début d'une épreuve. Il permet de reconstituer les réserves de glycogène utilisées en partie pendant la nuit.

Des repas spécialement étudiés comme le **GATOSPORT®** peuvent se consommer jusqu'à 1 heure avant le départ. Vous pouvez ainsi gagner en temps de sommeil et vous partez avec l'assurance d'éviter les perturbations digestives pendant l'effort.



GATOSPORT®

DERNIER REPAS ENERGETIQUE ET DIGESTE AVANT L'EFFORT

Conçu spécifiquement pour les besoins des sportifs, **GATOSPORT®** est un gâteau à haute valeur énergétique. Il se consomme seul accompagné éventuellement d'un café ou d'un thé.

GATOSPORT® est digeste(1) et énergétique (+ de 500 kcal/portion), il peut se consommer jusqu'à une heure avant l'effort.

Conseil d'utilisation : Consommez 1/3 à 1/2 **GATOSPORT®** 1h à 1h30 avant le début de votre effort accompagné d'eau, de thé ou de café.

(1) GATOSPORT® est source de calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.

BIEN GÉRER L'ATTENTE AVANT LE DÉPART

Les longues périodes d'attente avant le départ d'une épreuve peuvent être génératrices de stress et grosses consommatrices d'énergie (épuisement des réserves glycogéniques). Cette attente peut être mise à profit pour maintenir votre énergie et assurer une hydratation préventive afin d'éviter tout risque d'hypoglycémie lors de la première demi-heure d'effort.



BOISSON D'ATTENTE

BOISSON PRÉ-EFFORT ET ECHAUFFEMENT

A base de fructose, la **BOISSON D'ATTENTE OVERSTIM.S®** est la boisson énergétique pré-effort par excellence recommandée lors des périodes d'attente et/ou d'échauffement.

Conseil d'utilisation : Boire de façon régulière par petites quantités la dernière heure avant le départ.

PENDANT L'EFFORT : BIEN S'HYDRATER POUR PERFORMER !

Les défailances les plus courantes trouvent leur origine dans des apports hydriques et énergétiques insuffisant ou inadaptés. L'hydratation est un geste essentiel dans la pratique sportive car elle préserve l'intégrité physique et conditionne les performances.

L'hydratation est vitale pour l'organisme, surtout lors d'un effort physique car il faut compléter les pertes sudorales. Une déshydratation peut être préjudiciable pour le sportif, c'est pourquoi, tout doit être mis en œuvre pour l'éviter.

Quelle conséquence peut avoir une mauvaise hydratation au cours de l'effort ?

Chaque heure, un sportif peut perdre en moyenne 1 litre d'eau, voire plus selon certains facteurs (vêtements imperméables, conditions environnementales). Une hydratation inadaptée peut alors conduire à une diminution très importante des performances physiques. Ainsi, il est démontré qu'une perte hydrique de 2% du poids corporel entraîne une baisse des aptitudes de 20%. Une déshydratation supérieure à 4 % peut, quant à elle, réduire de près de 50% ces aptitudes. Une déshydratation importante peut aussi être à l'origine de perturbations musculaires (crampes), de troubles digestifs (vomissements), de coups de chaleur, voire de troubles du comportement ou de la conscience.

Nos conseils !

LES 6 RÈGLES D'OR D'UNE BONNE HYDRATATION

1 Ne buvez pas plus de 10cl à la fois

Pour bien assimiler, buvez une ou deux bouches pleines à chaque fois (5 à 10cl).

2 Buvez dès le début de l'effort

La déshydratation commence avant même le départ (stress). En moins d'une heure, vous pouvez perdre jusqu'à 1 litre d'eau... et vos aptitudes physiques seront réduites considérablement ! N'attendez donc pas et absorbez votre première gorgée au plus vite, car une déshydratation peut rapidement s'installer.

3 Buvez le plus régulièrement possible

Idéalement buvez une bouche pleine toutes les 5 mn. Ne dépassez pas 10 mn même par temps frais.

4 Apprenez à boire à l'entraînement

Il faut beaucoup de temps pour bien maîtriser un apport hydrique rationnel, cela s'apprend à l'entraînement.

En cours d'effort, l'eau pure n'apporte pas d'énergie et consommée en quantité excessive, elle peut entraîner une dilution du sodium sanguin (hyponatrémie).

6 Gardez l'eau pure pour vous asperger ou vous rincer la bouche.

5 Choisissez la boisson énergétique la mieux adaptée à vos besoins

Les boissons OVERSTIM.s® sont conçues pour assurer l'apport hydrique nécessaire dans les meilleures conditions et apporter l'énergie glucidique optimale à l'enchaînement des efforts.

COMMENT CHOISIR MA BOISSON ÉNERGÉTIQUE ?

Les boissons énergétiques OVERSTIM.s® ne sont pas que de simples boissons de l'effort. Les associations de glucides, vitamines et minéraux utilisées dans chacune des boissons énergétiques répondent avec précision aux besoins des sportifs en fonction du sport pratiqué, de sa durée et de son intensité. Dépourvues d'acidité et de conservateurs, les boissons énergétiques OVERSTIM.s® sont de hautes qualités et parfaitement tolérées.

Le saviez-vous ?

Une boisson de l'effort est isotonique quand elle a la même concentration que le plasma sanguin. Une boisson isotonique est plus facilement absorbée et quittera rapidement l'estomac pour une efficacité optimale et un confort digestif certain.

Une boisson trop concentrée exigera de l'organisme une sécrétion d'eau pour pouvoir l'absorber. L'effet obtenu est donc contraire à celui recherché et peut déshydrater le sportif.



HYDRIXIR® ANTIOXYDANT

EFFORTS INFÉRIEURS À 3 HEURES

La boisson énergétique **HYDRIXIR® ANTIOXYDANT**⁽¹⁾ est une source d'énergie exceptionnelle même dans les efforts intenses. Isotonique et sans acidité, **HYDRIXIR® ANTIOXYDANT**⁽¹⁾ vous apporte :

- 2 sources de glucides
- du calcium et du magnésium contribuant au fonctionnement musculaire normal
- des vitamines C et B6 contribuant à réduire la fatigue

Conseils d'utilisation : Buvez dès le début de l'effort une à deux bouches pleines toutes les 5 à 10 minutes.



HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE

EFFORTS LONGS SUPÉRIEURS À 3 HEURES

La longue distance exige que vous apportiez à votre organisme un apport hydrique parfaitement adapté à l'intensité, à la durée et aux contraintes de l'effort à fournir.

Pour une bonne hydratation et un apport énergétique optimale lors de vos efforts de longue durée, **HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE** vous apporte :

- 4 sources de glucides
- des protéines et des BCAA
- du calcium et du magnésium
- des antioxydants (vitamine C et zinc)⁽¹⁾
- des vitamines (B1, B6 et C)

Conseils d'utilisation : Buvez dès le début de l'effort une à deux bouches pleines toutes les 5 à 10 minutes.

⁽¹⁾ Hydrixir® Antioxydant et Hydrixir® Longue Distance sont sources de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

PENDANT L'EFFORT : BIEN S'ALIMENTER POUR MIEUX GÉRER VOTRE ÉPREUVE

Pendant l'effort, il faut assurer un apport de calories aux muscles qui travaillent, surtout si l'effort dépasse une heure, et si l'intensité de l'activité est élevée. Les boissons de l'effort apportent une partie de cette énergie nécessaire. Un complément peut être apporté sous forme semi-liquide ou solide par les gels et barres énergétiques.

Juste avant
le départ



GEL ANTIOXYDANT⁽¹⁾

Gel énergétique source de calcium et de magnésium pour limiter l'apparition de crampes⁽²⁾

LES ⊕ PRODUITS

- Vitamines B1, B6, E, PP
- Calcium, Magnésium

Conseils d'utilisation

Consommez un GEL ANTIOXYDANT juste avant le début de l'épreuve puis régulièrement en cours d'effort.

(1) Le Gel Antioxydant est source de vitamine E et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

(2) Le calcium et le magnésium contribuent au fonctionnement musculaire normal.

Toutes les
45mn



GEL ENERGIX®

Gel endurance pour un apport énergétique progressif

LES ⊕ PRODUITS

- 3 sources de glucides
- Vitamines C, B1, B6
- Riche en vitamines B6 et C qui contribuent à réduire la fatigue

En cours d'effort, consommez un gel ENERGIX® toutes les 45 mn.

situations
difficiles



GEL COUP DE FOUET®

Le concentré d'énergie instantanée

LES ⊕ PRODUITS

- Energie instantanée
- Vitamines C, B1, B6
- Idéal en prévision d'un passage difficile

Consommez un gel COUP DE FOUET® pour maintenir le rythme dans les situations difficiles ou en fin d'épreuve.

derniers
Kms



GEL RED TONIC SPRINT AIR®

Effort extrême

LES ⊕ PRODUITS

- Energie instantanée
- Vitamines C, B1, B6
- Idéal en fin de parcours

Consommez un gel RED TONIC Sprint Air® sur les derniers kilomètres pour terminer fort.

Mastiquer, ça fait du bien ! Surtout si l'on propose au sportif un large choix de barres énergétiques aux saveurs et aux textures variées. Il est important que la composition de ces barres réponde à des impératifs nutritionnels précis (glucides, minéraux, peu de graisses) et à une parfaite digestibilité.



Les barres énergétiques OVERSTIM.s®

Elles renforcent l'action des boissons et gels et apportent une note variée en alternant les saveurs et les textures.

PENDANT L'EFFORT : EVITEZ LA SATURATION DU SUCRÉ

Sur une épreuve longue distance, quand la sensation de saturation du sucré se fait sentir, il devient souvent difficile de continuer à assurer les bons gestes nutritionnels.

BUVEZ DES BOISSONS SALEES

Si le principal carburant reste les glucides, un simple écœurement du sucré ne doit pas stopper le renouvellement de votre énergie d'effort. Car l'eau pure, bien que désaltérante, ne permet pas de compenser les pertes minérales ni d'apporter de l'énergie au cours de l'effort. D'autant plus qu'un exercice pratiqué par forte chaleur augmente les pertes sudorales, ce qui accroît les besoins en vitamines et minéraux, notamment en sodium. À long terme, l'arrêt complet de la boisson énergétique accélérera la déshydratation et mettra en péril la réussite de votre objectif sportif (hypoglycémies, fringales, baisse de vigilance...). Si vous souhaitez aller au bout de votre épreuve, la solution sera donc de maintenir votre apport par la prise de produits de saveurs non sucrées et dont la composition nutritionnelle répond aux besoins d'une pratique sportive.

Le saviez-vous ?

Le rôle du sodium

Lors des épreuves de longue distance, il est important d'apporter du sodium à son organisme. A l'effort, le sang étant plus «salé» que la sueur, les sportifs qui ne s'hydratent qu'avec de l'eau pure diluent leur concentration de sel dans le sang. C'est l'hyponatrémie qui peut alors se manifester au bout de plusieurs heures d'effort, par de la fatigue, des étourdissements, des maux de tête, des nausées... Afin de contrer ce risque, pensez à consommer des produits et des boissons énergétiques salés.



HYDRIXIR® SALÉ

EFFORTS LONGS SUPERIEURS A 3 HEURES

HYDRIXIR® SALE permet de casser la saturation et la monotonie du sucré. Sa texture veloutée et sa saveur rendent son utilisation particulièrement agréable en cours d'effort.

- Apport de glucides (69%) et protéines (15%)
- Sans acidité

Conseils d'utilisation : Boire dès le début de l'effort une à deux bouches pleines toutes les 5 à 10 minutes.

N'ATTENDEZ PAS LE REJET DU SUCRE POUR AGIR

Lors des efforts de longue durée, n'attendez pas le rejet du sucré pour agir. Un apport énergétique de saveur salée, dès les premières heures d'effort, préviendra l'apparition de tout phénomène de rejet du sucré.



SALTY MIX

COLLATION SALÉE POUR LES ÉPREUVES LONGUES DISTANCES

La gourde **SALTY MIX** est une collation salée énergétique et digeste*, permettant de casser la saturation du sucré lors des épreuves de longue durée.

- Énergie progressive (141 Kcal)
- Magnésium contribuant à réduire la fatigue
- Antioxydants**

Conseils d'utilisation : La gourde **SALTY MIX** complète l'action des boissons et gels énergétiques **OVERSTIM.S®** et se consomme pendant l'effort.

* Source de calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives / ** Source de zinc qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif



GEL ENERGIX® DÉLICE TOMATE

GEL ÉNERGÉTIQUE SALÉ POUR LES EFFORTS SUPÉRIEURS À 2H

ENERGIX® DÉLICE SALÉ est un gel énergétique particulièrement adapté aux sports d'endurance en vous apportant :

- Une énergie progressive, grâce à son complexe glucidique spécifique
- De la vitamine B6 contribuant à réduire la fatigue

ENERGIX® DÉLICE SALÉ est sans gluten.

Conseils d'utilisation : En cours d'effort, consommez un gel **ENERGIX®** tous les 45 mn.



BARRE SALÉE

BARRE ÉNERGÉTIQUE SALÉE POUR LES EFFORTS LONGS

La texture de la **BARRE SALÉE** sera très appréciée lorsque le besoin de mâcher se fait sentir.

- Riche en vitamine B1
- Casse la saturation du sucré

Conseils d'utilisation : La **BARRE SALÉE OVERSTIM.S®** se consomme, pendant l'effort, à intervalles réguliers par petites portions.

APRES L'EFFORT : OPTIMISEZ VOTRE RÉCUPÉRATION POUR LIMITER LA FATIGUE

Comme vu à l'entraînement, la nutrition, utilisée à bon escient, aide l'organisme à effacer les traces de l'effort. Après votre épreuve, la priorité est de vous réhydrater puis de recharger vos réserves énergétiques et de réparer les fibres musculaires.

LA BOISSON DE RÉCUPÉRATION : 1 SOLUTION «TOUT EN 1»

Les produits diététiques spécialement formulés pour la récupération sont une solution « tout en un ». Ils permettent de se réhydrater et apportent des glucides, protéines et minéraux. De plus ces produits sont simples et pratiques à consommer.

LA BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.S®



Elle est l'alliée indispensable à votre récupération après une épreuve sportive grâce à :

- ses glucides (60%) rechargeant vos réserves énergétiques,
- ses protéines (25%) contribuant à maintenir votre masse musculaire,
- ses minéraux (sodium, calcium, magnésium, potassium) permettant de compenser vos pertes dues à l'effort
- ses bicarbonates

La **BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.S®** est le complément indispensable des gestes de récupération mécaniques : étirements ou massages.

La **BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.S®** ne contient ni édulcorants de synthèse, ni acide citrique.

Conseils d'utilisation : La **BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.S®** se dilue dans de l'eau et se prend le plus tôt possible après la fin de l'effort. Buvez lentement 50 cl de **BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.S®** dans les 30 mn qui suivent l'effort.

LA COLLATION DE RÉCUPÉRATION

La collation de récupération complète la **BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.S®**. Elle permet d'attendre le repas suivant, si celui-ci est éloigné de plus de 2 heures.



BARRE PROTÉINÉE OVERSTIM.S®

LA COLLATION DE RECUPERATION

La **BARRE PROTÉINÉE OVERSTIM.S®** grâce à sa teneur élevée en protéines (25%) contribue à maintenir la masse musculaire.

Conseils d'utilisation : Après l'effort, consommez 1 à 2 **BARRES PROTÉINÉES OVERSTIM.S®** en association avec la **BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.S®**.

Un exemple de repas de récupération



Dans les jours qui suivent,

privilegiez les apports en antioxydants (végétaux) et en omégas 3 (huile de colza, poissons gras).

Le saviez-vous ?

L'alcool n'est pas une bonne boisson de récupération. Les boissons alcoolisées ne contiennent pas suffisamment de minéraux (même la bière) et sont diurétiques. De plus l'alcool perturbe le contrôle de la glycémie et donc la reconstitution des réserves énergétiques.



4/ FAITES FACE AUX DEFAILLANCES LES PLUS COURANTES

L'HYPOGLYCÉMIE

Définition : l'hypoglycémie est une baisse du taux de sucre dans le sang.

Manifestations : coup de fatigue, nervosité, difficultés de raisonnement, baisse du moral, des sueurs, fringale (sensation de faim intense).

L'hypoglycémie à l'effort survient en cas de réserves énergétiques insuffisantes ou en cas d'un manque d'apport glucidique pendant l'effort.

En cas d'hypoglycémie, il faut rapidement consommer quelques gorgées de boisson énergétique et/ou 1 gel énergétique à base de glucose. Pour prévenir toute hypoglycémie, il est important dès le début de l'effort, de vous hydrater et de vous alimenter très régulièrement.

Nos conseils !

Ne craignez pas une hypoglycémie réactionnelle suite à l'ingestion de glucose à l'effort !

Le risque de faire une hypoglycémie réactionnelle pendant l'effort est nul (sauf en cas de pathologie particulière). En effet pendant l'effort, une adaptation hormonale se met en place et l'organisme ne sécrète plus d'insuline (hormone qui engendre une baisse de la glycémie).

LA DÉSHYDRATATION

Définition : La déshydratation traduit un déséquilibre entre les sorties d'eau trop importantes par rapport aux entrées.

L'apparition de la soif n'est pas un bon critère d'évaluation car la soif apparaît quand le sportif est déjà déshydraté à 1% de son poids en eau.

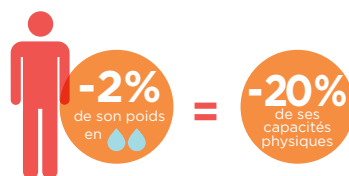
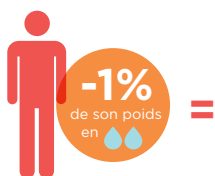
Manifestations : bouche sèche, baisse de la sécrétion d'urine, baisse de la concentration, maux de tête, tachycardie. Quand un sportif atteint 2 % de déshydratation (soit 1.4 kg pour un sportif de 70 kg), il perd 20% de ses performances.

Une attention toute particulière doit être portée à votre hydratation à l'entraînement et lors d'une l'épreuve.

Une mauvaise hydratation à répétition fatigue le sportif et peut être à l'origine de blessures. Le cerveau est également très sensible à la déshydratation ce qui peut entraîner de mauvais choix tactiques pendant la course.

Nos conseils !

Afin d'estimer vos pertes d'eau pendant l'effort, pesez-vous avant et après un entraînement ou une épreuve. Chaque kilo de poids perdu correspond à 1 L de liquide perdu pendant l'effort.



LES CRAMPES

Définition : La crampe musculaire est une contraction brève soudaine, intense et involontaire d'une partie ou de la totalité d'un muscle. Elle laisse des douleurs musculaires sourdes plusieurs heures après et se localise généralement sur les muscles les plus sollicités. Les crampes peuvent avoir différentes origines : certaines sont alimentaires, d'autres non.

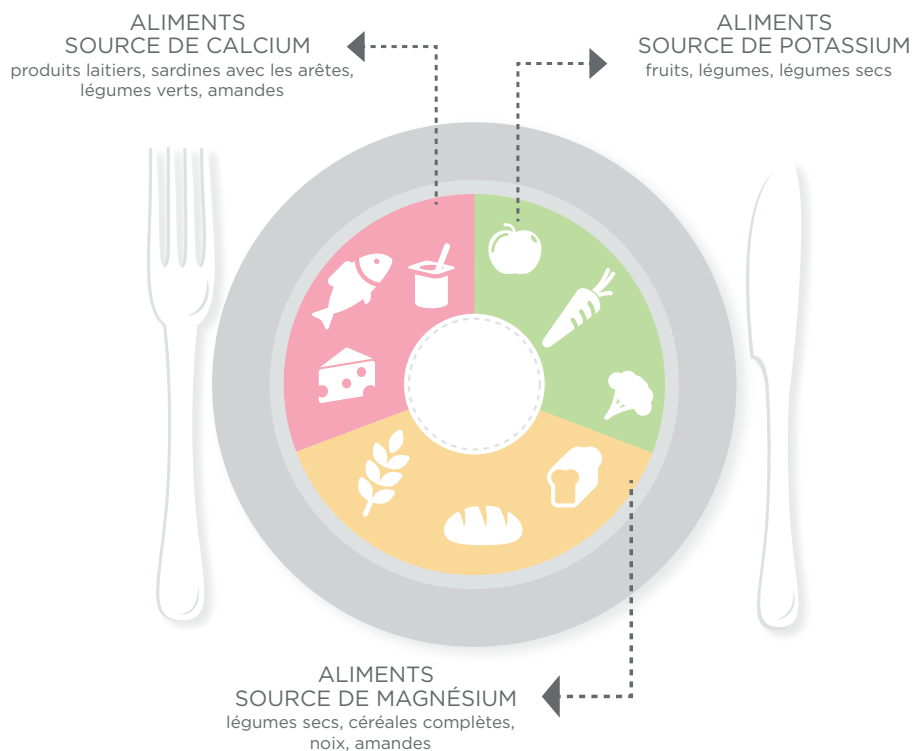
Voici un petit questionnaire pour trouver la raison de vos crampes

| | OUI | NON |
|---|-----|-----|
| Ai-je assez bu avant et pendant l'effort ? | | |
| Ai-je apporté assez de minéraux ? | | |
| L'apport de calories avant pendant et après l'effort a-t-il été adapté à ma dépense énergétique ? | | |
| Ma nutrition quotidienne est-elle équilibrée et adaptée à mes charges de travail ? | | |
| Est-ce que je gère bien mon stress ? (sommeil récupérateur, hygiène de vie correcte, respiration) ? | | |
| Est-ce que je me suis bien échauffé ou étiré ? | | |
| Ai-je bien récupéré entre deux efforts ? | | |

Nos conseils !

Quand les entraînements et les compétitions se déroulent sous la chaleur, pensez à consommer des produits énergétiques salés. Ils vous apporteront de l'énergie mais également du sodium pour compenser davantage les pertes sudorales.

PRIVILÉGIEZ CERTAINS ALIMENTS POUR EVITER LES CRAMPES



BIEN VOUS HYDRATER POUR EVITER LES CRAMPES

Au minimum, dans des conditions climatiques moyennes (15 à 20°), il faut boire 500ml par heure d'effort. Par fortes chaleurs avec un effort de longue durée, ce volume peut être largement dépassé.

Les boissons énergétiques doivent répondre aux exigences suivantes :

- 01** Etre isotoniques et sans acidité (pH neutre)
- 02** Contenir du calcium et de magnésium qui contribuent au fonctionnement musculaire normal
- 03** Contenir des minéraux, essentiellement du sodium (sel). Plus il fait chaud et plus je transpire, plus ma boisson d'effort doit contenir du sel
- 04** Avoir une charge calorique adaptée aux conditions climatiques
(on sucre plus s'il fait froid car la lutte contre le froid fait dépenser des calories supplémentaires)
- 05** Contenir un peu de sel
- 06** Avoir idéalement une température de boisson comprise entre 12° et 17°. Ne jamais boire de boisson glacée.



HYDRIXIR® ANTIOXYDANT

EFFORTS INFÉRIEURS À 3 HEURES

Boisson énergétique isotonique et sans acidité, source de calcium et de magnésium qui contribuent au fonctionnement musculaire normal.

Selon la durée et l'intensité de l'effort, l'hydratation pourra être renforcée par quelques compléments énergétiques comme le GEL ANTIOXYDANT.

GEL ANTIOXYDANT LIQUIDE



Le GEL ANTIOXYDANT⁽¹⁾ est un gel énergétique spécialement conçu pour répondre avec précision aux besoins nutritionnels des sportifs en cours d'effort par son apport :

- d'énergie glucidique,
- de vitamines B1 et B6 qui contribuent au métabolisme énergétique normal,
- de vitamine E et de zinc antioxydants,
- de calcium et de magnésium qui contribuent au fonctionnement musculaire normal.

Conseils d'utilisation : Consommez 1 GEL ANTIOXYDANT LIQUIDE quelques minutes juste avant le début de l'effort puis en cours d'effort si nécessaire.

(1) Le Gel Antioxydant est source de vitamine E et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

(2) Hydrixir® Antioxydant est source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

LES TROUBLES DIGESTIFS

Définition : Les perturbations digestives à l'effort sont fréquentes chez certains sportifs : nausées, remontées d'acidité, vomissements, dérèglement du transit... Ces troubles peuvent affecter l'appareil digestif haut (estomac) et/ou bas (les intestins). Ces troubles seraient responsables de plus de 50 % des abandons sur des épreuves de longue distance.

Les différentes causes :

- **la redistribution sanguine :** lors de l'effort, le sang est distribué préférentiellement aux muscles qui ont un besoin accru en oxygène, au détriment de l'appareil digestif. A titre d'exemple, à 70% de la VO2 max, le flux sanguin au niveau intestinal est diminué de 80 %.
- **un terrain anxieux :** le stress engendré par la compétition et par l'attente du départ favorise les troubles digestifs. Il y a un lien direct entre nos émotions, notre cerveau et l'intestin.
- **les habitudes alimentaires :** une alimentation et une hydratation inappropriées peuvent occasionner des reflux acides et des désordres digestifs.
- **le syndrome de l'intestin poreux :** l'intestin laisse passer des grosses molécules, des bactéries à travers la paroi intestinale plus perméable. En pénétrant dans l'organisme, ces molécules génèrent également de la fatigue, des tendinites, une baisse de l'immunité...
- **les ondes de chocs :** les secousses dues aux appuis au sol pour les sports comme la course à pied fragilisent la paroi intestinale.
- **certains médicaments :** anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments réduisent le flux sanguin au niveau de l'estomac et peuvent amplifier les troubles à l'effort.

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

En période d'entraînement

- Lors de vos sorties d'entraînement, augmentez progressivement l'intensité de votre effort. Ne partez pas trop vite ou ne faites pas une séance intense sans échauffement.
- Ne soyez pas trop serré dans vos tenues à l'entraînement.

2/3 jours AVANT

- Les derniers jours avant une épreuve, sans modifier totalement vos habitudes alimentaires, limitez certains aliments afin de favoriser un confort digestif. C'est par exemple le cas des viandes grasses, matières grasses cuites, excès d'aliments fibreux, légumineuses et produits laitiers (selon la tolérance personnelle).
- Le dernier repas avant l'effort : la « règle des trois heures » n'est pas toujours efficace dans la mesure où la digestion des aliments est plus longue. Il existe des produits adaptés à l'effort comme le **GATOSPORT®** qui assurent un confort digestif.

PENDANT l'effort

- Une déshydratation peut favoriser l'altération de la muqueuse intestinale par réduction du volume sanguin. Par conséquent, la solution la plus adaptée est d'absorber régulièrement, 1 à 2 bouches pleines de boisson de l'effort. De même, à chaque entraînement, la prise d'une boisson de l'effort isotonique permet de maintenir un petit débit sanguin au niveau intestinal et de nourrir les cellules intestinales.
- A l'effort, consommez une boisson isotonique, pas trop froide et que vous avez testée lors de vos entraînements. Evitez les boissons gazeuses. Les boissons **OVERSTIM.s®** ont été pensées pour éviter au maximum ces désagréments. Isotoniques, conçues sans acide citrique, ni conservateurs, elles sont de qualité sûre.
- Mâchez bien vos aliments et barres lors de l'effort car la digestion commence dans la bouche.
- Après la prise de chaque gel, buvez 1 à 2 gorgées d'eau.



5/ PLANS NUTRITIONNELS

SEMI-MARATHON



AVANT L'ÉPREUVE



MALTO[®] ANTIOXYDANT*

J-3 à J-1 : Recharge énergétique

boire chaque jour 1,5 L d'eau + 150 g de MALTO[®] ANTIOXYDANT* répartis sur l'ensemble de la journée.



GATOSPORT[®]

1H AVANT L'ÉPREUVE : Dernier repas énergétique et digeste

consommer 1/3 à la moitié GATOSPORT[®]



BOISSON D'ATTENTE

LA DERNIÈRE HEURE AVANT LE DÉPART :

Hydratation préventive et maintien de l'énergie
boire de façon régulière et par petites quantités

PENDANT L'ÉPREUVE

> Au moment du départ : 1 GEL ANTIOXYDANT**

> Au 10^{ème} km : 1 ENERGIX[®]

> Au 15^{ème} km : 1 COUP DE FOUET[®]

Après chaque prise de gel, boire 5 à 10 cl d'eau.

APRÈS L'ÉPREUVE



BOISSON DE RÉCUPÉRATION

DÈS LA FIN DE L'ÉPREUVE

consommer 50 cl

*Source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif
**Source de vitamine E et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

MARATHON



AVANT L'ÉPREUVE



MALTO[®] ANTIOXYDANT*

J-3 à J-1 : Recharge énergétique

boire chaque jour 1,5 L d'eau + 150 g de MALTO[®] ANTIOXYDANT* répartis sur l'ensemble de la journée.



GATOSPORT[®]

1H AVANT L'ÉPREUVE : Dernier repas énergétique et digeste

consommer 1/3 à la moitié GATOSPORT[®]



BOISSON D'ATTENTE

LA DERNIÈRE HEURE AVANT LE DÉPART : Hydratation préventive et maintien de l'énergie

boire de façon régulière et par petites quantités

PENDANT L'ÉPREUVE

> Au 5^{ème} km : 1 GEL ANTIOXYDANT**

> Au 10^{ème} km : 1 ENERGIX[®]

> Au 15^{ème} km : 1 ENERGIX[®]

> Au 20^{ème} km : 1 GEL ANTIOXYDANT**

> Au 25^{ème} km : 1 ENERGIX[®]

> Au 30^{ème} km : 1 ENERGIX[®]

> Au 35^{ème} km : 1 COUP DE FOUET[®]

> Au 40^{ème} km : 1 RED TONIC Sprint Air[®]

Après chaque prise de gel, boire 5 à 10 cl d'eau.

APRÈS L'ÉPREUVE



BOISSON DE RÉCUPÉRATION

DÈS LA FIN DE LA COURSE

consommer 50 cl

*Source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

**Source de vitamine E et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

ATHLETISME - SPRINT ET DEMI FOND

AVANT L'ÉPREUVE



GATOSPORT®

1H AVANT L'ÉPREUVE : Dernier repas énergétique et digeste
consommer 1/3 à la moitié GATOSPORT*

PENDANT L'ÉCHAUFFEMENT



BOISSON D'ATTENTE

LA DERNIÈRE HEURE AVANT LE DÉPART :
Hydratation préventive et maintien de l'énergie
boire de façon régulière et par petites quantités

AVANT LE DÉPART DE CHAQUE COURSE POUR LE SPRINT



COUP DE FOUET*

5 MIN AVANT LE DÉPART

POUR LE DEMI-FOND ET FOND



ENERGIX®

5 MIN AVANT LE DÉPART

APRÈS CHAQUE COURSE



BOISSON DE RÉCUPÉRATION
ELITE

DÈS LA FIN DE L'ÉPREUVE
consommer 40 - 50 cl

*Source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

**Source de vitamine E et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif