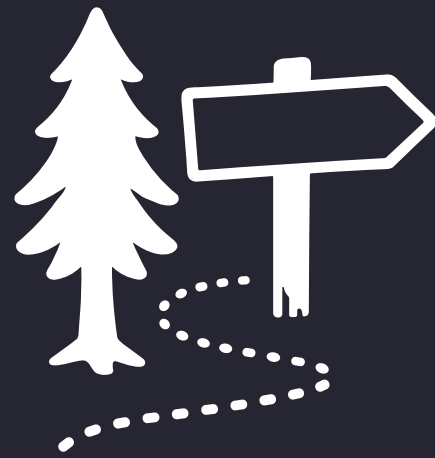




# BUT

2 0 2 6

**25**  
AVRIL



**FOCUS NUTRITION**



**OVERSTIM-S**



# OBJECTIFS

**Ce document a pour objectif de t'accompagner dans la préparation de ta stratégie nutritionnelle pour le BUT 2026.**

Il te permettra de :

- *Anticiper tes besoins énergétiques et hydriques*
- *Construire une stratégie adaptée à ta course*
- *Mieux utiliser les ravitaillements*
- *Ajuster ce que tu emportes avec toi*
- *Éviter les erreurs les plus fréquentes*

**L'objectif** : rester performant et éviter les coups de mous



# LES BASES DE LA NUTRITION EN TRAIL

**En trail, ton corps consomme de l'énergie en continu.  
Sans apport régulier, la baisse de performance est inévitable.**



## PRINCIPES CLÉS

- Apporter de l'énergie régulièrement (30 à 60g de glucides / heure et jusqu'à 90g si ton intestin est bien entraîné)
- S'hydrater en continu (500 à 750ml / heure) en compensant la perte en électrolytes
- Anticiper (ne pas attendre la faim ou la soif)
- Adapter à ta tolérance digestive



## STRATÉGIE NUTRITIONNELLE

- Hydratation via boisson énergétique

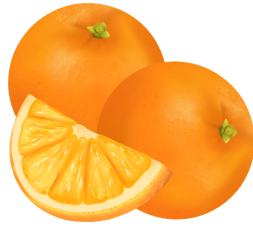
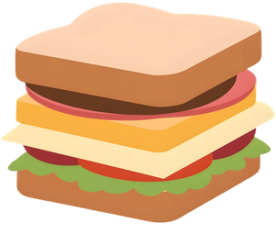


- 1 produit énergétique par heure





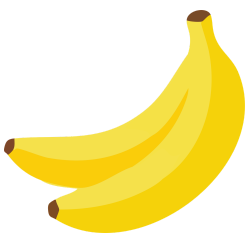
# LES RAVITAILLEMENTS



Les ravitaillements sont des points clés de ta course :

- Ils permettent de se recharger en énergie
- Ils offrent de la variété alimentaire pour limiter la lassitude
- Ils contribuent à alléger ton sac en te permettant de retrouver sur le parcours des aliments et boissons que tu ne peux pas emporter avec toi

Bien utilisés, ils deviennent un véritable levier de performance





# LES RAVITAILLEMENTS



**Hydratation** : *Eau, eau gazeuse, sirop*  
Maintien de l'hydratation et des apports  
en minéraux



**Glucides rapides** : *Oranges, bananes,  
compotes, raisins secs, chocolat*  
Apport d'énergie rapidement assimilable,  
idéal en cas de baisse d'énergie



**Aliments salés** : *Chips, tuc, soupe,  
fromage, jambon, sandwich*  
Diversification des textures, diminution de  
la saturation au sucré, apport en sodium,  
apport en protéines, satiété



**Stimulants** : *Café, thé, coca*  
Peuvent aider à améliorer la vigilance et  
lutter contre la fatigue. A tester en  
amont de la course



# CONSEILS GÉNÉRAUX

## AVANT LA COURSE

Objectif = partir avec des réserves optimales

Les trois jours précédant l'épreuve :

- Augmente tes apports en glucides pour maximiser vos réserves d'énergie
- Limite les aliments difficile à digérer

*Le Malto antioxydant peut aider à augmenter les réserves sans surcharger la digestion*

Le matin de la course :

- Ne consomme rien d'inhabituel
- Prend un petit-déjeuner riche en glucides, modéré en protéines et faible en matières grasses

*Le Gatosport répond aux besoins énergétiques élevés avant un trail tout en étant très digeste*





# CONSEILS GÉNÉRAUX

## PENDANT LA COURSE

Objectif = conserver son énergie

- Bois régulièrement : hydrate-toi dès le début de l'effort. Boire à intervalles réguliers, pour atteindre environ 500 ml par heure (à adapter selon la météo)
- Consomme des glucides pour maintenir ton niveau d'énergie. Environ 60g de glucides par heure en combinant la boisson énergétique et un complément énergétique (gels, barres, purées)
- Varie les textures et les goûts : alterner sucré, salé, liquide, solide pour limiter l'écœurement
- Ne pas attendre la faim ou la soif pour manger et boire
- Pense à tester ta nutrition à l'entraînement





# CONSEILS GÉNÉRAUX

## APRÈS LA COURSE

Objectif = optimiser sa récupération

L'idéal est de consommer:

- une boisson riche en électrolytes pour compenser les pertes liées à la transpiration
- des glucides pour reconstituer tes réserves énergétiques
- des protéines pour réparer tes fibres musculaires

*La boisson de récupération combine glucides, protéines et électrolytes pour une récupération complète et efficace*

