Ce guide a été conçu avec ***Isostar, partenaire officiel de l'Étape du Tour.***

timeto
UNE EXPÉRIENCE ASO

INFOS, INSCRIPTION ET PRÉPARATION
timeto.com

ÉDITO

Vous êtes à 1 mois de votre défi de l'année.
Une des questions primordiales à cette étape de votre préparation est : **Comment dois-je m'alimenter ?** Ce guide a pour but de vous accompagner dans ce dernier mois de préparation, jusqu'au jour J et après l'épreuve afin de bien récupérer.

Plusieurs thèmes au programme :

- Les produits spécifiques liés à l'effort et la gestion du sportif.
- L'alimentation pendant la préparation.
- Le protocole de nutrition proposé par Isostar pour le jour J et les jours de récupération.

IMPORTANT : nous vous rappelons qu'il faudra expérimenter ce « protocole » diététique, notamment les boissons énergétiques et le repas du matin, lors de votre préparation et non le jour J !

C'est parti !

Partenaire officiel

UNE EXPÉRIENCE A.S.O.

QUELS SONT LES PRODUITS DE L' ALIMENTATION DU SPORTIF ?

En plus des aliments que vous pouvez retrouver habituellement dans votre alimentation (fruits secs, fruits, pain d'épice...), voici quelques produits spécifiques liés à l'effort dont vous avez probablement entendu parler.

Êtes-vous sûrs de bien connaître leur utilisation ?

LES ENERGY SHOTS

QUEL EFFET ? Ils assurent une baisse de la fatigue ressentie pendant l'effort.
QUAND LES CONSOMMER ? 20 à 30 min minimum avant l'effet souhaité.
ATTENTION : compte-tenu de l'apport fort en caféine de ce type de produit, il faut limiter la consommation de l'energy shot lors la dernière ligne droite !

LES GELS

QUEL EFFET ? Ils procurent un coup de boost face aux difficultés du parcours, à l'entraînement ou sur une course. Il existe deux types de gels, les gels en dosette ou en sachet.
QUAND LES CONSOMMER ? 5 à 10 min avant la difficulté prévue.
ATTENTION: il faut boire systématiquement quelques gorgées d'eau après la prise de chaque gel afin d'éviter tout inconfort gastrique pouvant être occasionné par la concentration en glucides.

NOUVEAUTÉ : cette année nous offrons à tous les participants de l'Étape du Tour une pochette qui permettra de mettre les gels et autre contenant usagés en attendant le prochain ravitaillement. Plus aucune raison de jeter les déchets dans la nature !

LES PÂTES DE FRUITS

QUEL EFFET ? Elles procurent aussi un coup de boost face aux difficultés du parcours, à l'entraînement ou sur une course. Elles sont une bonne alternative aux gels pour les personnes qui ont du mal avec le format et la texture de ces derniers.
QUAND LES CONSOMMER ? 5 à 10 min avant la difficulté prévue.

QUELS SONT LES PRODUITS DE L' ALIMENTATION DU SPORTIF ?

LES BARRES CÉRÉALES

QUEL EFFET ? Elles apportent de l'énergie lors d'efforts intenses et soutenus. Elles se différencient des autres formats (gels, boissons, pâtes de fruits) par un apport plus diversifié en nutriments. Prises par petits morceaux, elles permettent de « varier les plaisirs ».

QUAND LES CONSOMMER ? De façon régulière, ces barres vous permettent un apport énergétique continu pendant l'effort.

LES BOISSONS ISOTONIQUES

QUEL EFFET ? Elles possèdent un triple intérêt pour le sportif d'endurance : l'apport énergétique, l'hydratation et un apport en sodium.

QUAND LES CONSOMMER ? Elle permettent de fournir, en fonction de la durée de l'exercice, l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles pendant l'effort.

ATTENTION : le surdosage de ces boissons aura pour conséquence de déshydrater l'organisme. À contrario, le sous dosage hydratera d'autant plus l'organisme, mais avec une charge glucidique diminuée.

LES PRODUITS DE RÉCUPÉRATION

POURQUOI ? Une fois l'entraînement ou la course terminé, il est important de se concentrer sur la récupération. Mises à mal durant de nombreuses heures, les fibres musculaires de votre organisme ont été endommagées. Afin de réparer ces fibres, il est indispensable d'apporter à votre organisme des protéines, outils de base de la synthèse musculaire.

L'autre phase de la récupération consiste à régénérer ses réserves de glycogène qui ont été sollicitées de manière importante sur cet exercice d'endurance de longue durée.

Ces produits sont majoritairement proposés sous forme de barres ou de boissons.

CONSEILS À RETENIR LORS DE LA PRÉPARATION ET LE JOUR J

1

Vous hydrater correctement et particulièrement les jours précédents l'épreuve (1,5 l/jour) et le jour de l'épreuve.

2

Gérer vos apports en énergie avant et pendant vos sorties.

3

Tester vos produits lors de votre préparation et non le jour J !

DURANT LA DERNIÈRE SEMAINE ET LA VEILLE DE L'ÉPREUVE :

Dans la préparation de vos repas quotidiens, il est important de manger de manière équilibrée avec des apports équivalents en protéines (viandes, poissons, omelette...), légumes (crudités ou soupes) et féculents (riz, purée, quinoa, pâtes...).

Durant la dernière semaine, n'oubliez pas de vous hydrater (1,5 l d'eau par jour) et d'ajouter à vos repas la consommation d'au moins un fruit et/ou un produit laitier.

QUE MANGER LE MATIN DU JOUR J !

Voici un exemple de petit-déjeuner type, à moduler selon vos préférences, vos envies, vos habitudes mais aussi vos sensations digestives :

- Pain, beurre, confiture.
- Jambon, omelette, œufs brouillés ou œufs durs.
- 1 yaourt ou 1 portion de fromage blanc / faisselle à associer avec du miel ou de la confiture.
- 1 boisson (thé, café ou infusion).

Si vous ne pouvez pas ingérer un repas le matin, vous pouvez faire appel à une collation complète de l'effort, sous forme de gâteau ou de poudre à reconstituer riche en glucide.

Pour éviter tout problème digestif il faut respecter un délai d'environ 3 heures entre le dernier repas et le départ de l'épreuve.

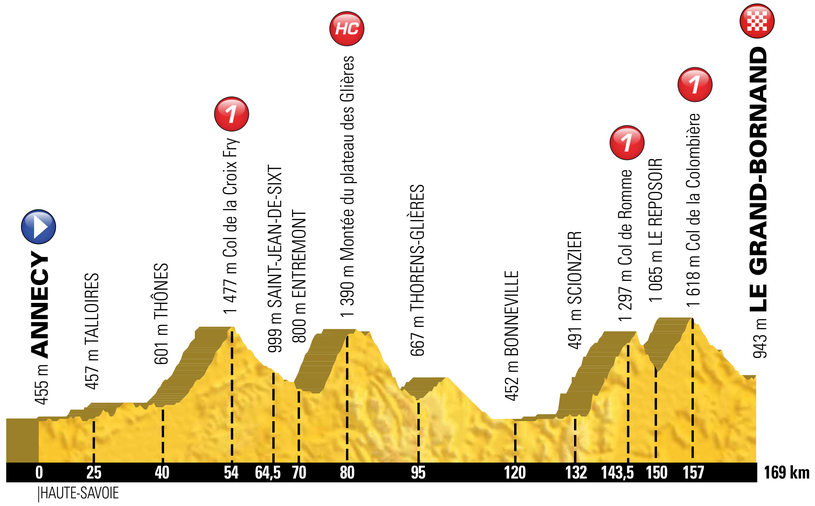
EXEMPLES DE BOISSONS ENTRE LE DERNIER REPAS ET LE DÉPART :

- Boisson d'effort longue distance diluée de moitié.
- 1 bouteille avec moitié jus de fruits et moitié eau.

LE JOUR J, LES RAVITAILLEMENTS QUI VOUS ATTENDENT !

Ce ne sont pas moins de 8 ravitaillements qui vous attendent sur le parcours de l'Étape du Tour :

	Point kilométrique	Ravitaillement liquide	Ravitaillement complet
Thônes	**40,5**		**X**
Manigod	**54,5**	**X**	
La Clusaz	**61,5**		**X**
Plateau des Glières	**81,5**	**X**	
Fillière	**95,5**		**X**
Cluses	**134,5**		**X**
Le Reposoir	**150**		**X**
Col de la Colombière	**157,5**	**X**	



Les denrées principalement retrouvées sur les ravitaillements liquides sont les suivantes (liste non exhaustive) :

- Eau plate et/ou eau gazeuse.
- Boissons sucrées.

Les denrées principalement retrouvées sur les ravitaillements complets sont les suivantes (liste non exhaustive) :

- Produits salés (fromage, pain, charcuterie, biscuits salés…).
- Produits sucrés (fruits, fruits secs, barres céréales, gâteaux sucrés…).
- Eau plate, boissons sucrées.
- Produits et boissons énergétiques **Isostar.**

Isostar, partenaire officiel de l'Étape du Tour, sera présent sur les différents ravitaillements pour proposer leurs produits adaptés à l'effort sportif :

- Gels booster Cola.
- Pâtes de fruits Fruit Boost Fraise et Abricot.
- Barres énergétiques High Energy Multifruit.
- Boissons isotoniques Hydrate & Perform Orange et Cranberry.

EXEMPLE DE PROTOCOLE À RESPECTER

Le matin du jour J, dans le cadre du petit-déjeuner avec une hydratation suffisante

START

PAR HEURE D'EFFORT

500 ML / HEURE
par petites gorgées

✚

1 gel booster
OU **½** banane au ravitaillement
OU **1** barre crunchy crackers
OU **4-5** abricots secs au ravitaillement
OU **½** barre endurance+
OU **2** abricots secs **+ ¼** orange au ravitaillement
OU **¼** banane **+ ¼** orange **+ 1-2** abricots secs au ravitaillement
OU **1** energy shot*

150-200 ml d'eau à chaque ravitaillement

**Energy shot : peut-être consommé 20 à 30 minutes avant les 2 plus grosses difficultés (Ex : Montée du plateau des Glières et Cols de Romme + la Colombière)*

FINISH

500-800 ML / HEURE

Dans les 30 premières minutes après la fin de l'épreuve

✚

Dès la fin de l'épreuve et durant les 2 à 3 heures suivantes

EXEMPLE D'UN RATIONNEMENT SUR 6 HEURES DE COURSE :

6 gourdes de 500 ml d'endurance+ **+** eau au ravitaillement
1 gel booster
4-5 abricots secs lors d'un ravitaillement
2 barres crunchy crackers
2 energy shots

CONSEILS APRÈS L'ÉPREUVE

Idéalement entre 30 minutes et 3 heures suivant la fin de l'épreuve :

- **Continuer à bien vous hydrater de façon régulière :** 150 % de ce qui a été perdu en eau est à restaurer dans les 2 à 4 heures après la fin de l'effort, puis continuer sur une hydratation régulière (astuce : surveiller la couleur des urines).

- **Refaire les stocks énergétiques :** privilégier les fruits (bananes mûres, raisins...) durant les 2 à 3 heures suivant la fin de l'effort, les barres énergétiques et les boissons isotoniques de l'effort, les aliments type riz, semoule (gâteaux de riz ou de semoule).

- **Reprendre le plus rapidement possible une alimentation variée et équilibrée.**

Pour compléter votre préparation,
retrouvez l'ensemble des guides d'accompagnement à
l'Étape du Tour 2018 sur **http://www.letapedutour.com/fr :**

- Guide d'entraînement
- Guide équipement