OVERSTIM·S®

WWW.OVERSTIMS.COM

Diététique sportive à hautes performances

GUIDE ÉNERGÉTIQUE
SPECIAL TRAIL

SOMMAIRE

Le trail : course de pleine nature ..... p 2
Préparation trail et dénivelé ..... p 3-4
Diététique et entraînements ..... p 5-6
Hydratation préventive et augmentation des réserves énergétiques ..... p 7
Intérêt de l'hydratation durant l'effort ..... p 8
La saturation du goût sucré ..... p 9
Gels énergétiques : le must du trail ..... p 10
Le PACK MARATHON / TRAIL ..... p 11
La récupération ..... p 12
Programme Trail ..... p 13
Où trouver les produits OVERSTIM.s ..... p 14

LE TRAIL
COURSE DE PLEINE NATURE

Course pédestre se déroulant le plus souvent hors bitume, le Trail connaît un vif succès. Pourquoi cet engouement ?
Parce que cette épreuve permet de « respirer le grand air » tout en évoluant sur des sentiers où l'on peut profiter en même temps de la nature environnante.

Avec des épreuves allant de moins de 30 km à plus de 100 km, à vous de choisir le trail qui vous convient le mieux ! Certains trails sont plus accessibles aux débutants, d'autres sont plus adaptés aux sportifs confirmés. Finalement chacun s'y retrouve !

Quelle que soit la distance que vous allez parcourir, vous devez être préparé à évoluer sur des terrains accidentés et affronter dénivelés positifs et négatifs.

Les connaissances en matière d'entraînement, d'équipement et de nutrition s'étant considérablement améliorées chez les coureurs, vous êtes désormais toujours plus nombreux à vous inscrire sur les courses hors bitume.

Le trail est une épreuve demandant de bonnes aptitudes physiques ainsi qu'une bonne gestion de l'alimentation. Un entraînement adapté est la base de tout mais d'autres facteurs importants sont également à choisir avec attention :

Votre ravitaillement

Penser que sur une épreuve telle le trail vos seules réserves énergétiques sont suffisantes pour courir la distance est illusoire et risque de vous mener à coup sûr droit dans le mur.
Que votre objectif soit de faire un temps ou simplement finir, il est primordial de tester à l'entraînement les produits que vous utiliserez le jour J. Testez les saveurs, les quantités, l'utilisation… cela vous libérera d'un stress supplémentaire le jour de la course.
Sur un trail, les ravitaillements sont généralement limités et l'autosuffisance alimentaire est de rigueur. À vous de gérer vos réserves pour avoir de l'énergie tout au long du parcours.

Vos chaussures

Choisissez des chaussures adaptées au trail, afin de réduire au maximum les risques de blessure lors de votre course sur terrain accidenté. Achetez-les suffisamment à l'avance pour pouvoir vous en servir lors de votre préparation.
Consultez un spécialiste qui pourra vous conseiller la paire de chaussures qui vous va le mieux. Cela n'est pas qu'une question de style mais de type de foulée !

Votre tenue

C'est une évidence, mais pour mettre toutes les chances de votre coté, choisisez une tenue adaptée au climat (en fonction de la saison et du lieu de la course), afin de ne pas avoir trop froid ou trop chaud, cequi rendrait la course très désagréable !
N'oubliez pas de vous offrir une bonne paire de chaussettes que vous aurez préalablement testée à l'entraînement.

Votre préparation

Les troubles digestifs, les hypoglycémies, les crampes... sont des problèmes qui peuvent être résolus en suivant un entraînement rigoureux et des lignes diététiques saines.

Entraînez vous sérieusement, faîtes un check up médical si nécessaire et adaptez votre équilibre alimentaire tant à l'entraînement que dans votre quotidien, vous éviterez ainsi toute impasse le jour-J.

De même, pour éviter les surprises le jour de l'épreuve, renseignez vous sur la nature du parcours que vous aurez choisi (distance, dénivelé, difficulté, ravitaillement, conditions météorologiques…).

PRÉPARATION TRAIL ET DÉNIVELÉ

par ***RODOLPHE BIER***, entraîneur de sportifs de haut niveau
Collaborateur du magazine **JOGGING INTERNATIONAL**

Lorsque l'on évoque le mot trail, on envisage tout de suite la difficulté de l'épreuve par rapport à la distance et au dénivelé positif.

Bien souvent en feuillettant la plaquette de présentation d'une épreuve, on est impressionné par le dénivelé positif (ex. : 3000D+ pour la célèbre 6000D). Mais on oublie un peu vite que toute montée sera suivie... d'une descente.
Et la difficulté d'un trail est bien constituée par cet enchaînement de montées et de descentes .

Cette alternance entraîne au niveau musculaire un travail complètement différent. Durant la montée vous êtes sur un mode concentrique alors qu'à la descente le travail est de type excentrique. Plus simplement, vous comprimez très fort le ressort (muscle) à la montée pour l'étirer exagérément à la descente.
Ce qui provoque immanquablement des douleurs musculaires.

Ces douleurs seront d'autant plus importantes que vous ne vous serez pas préparé à ce type de situation durant votre entraînement.

Votre période d'entraînement spécifique devra s'articuler autour des trois séances suivantes :

1) Une sortie d'une durée de 1h15 à 1h30 comportant de longues ascensions courues à 85 % de votre FCM
2) Une séance sur micro-circuit qui vous préparera à l'alternance montées-descentes
3) Une sortie longue (course ou rando-course)

1) La sortie en montée continue

Cette sortie **débutera par un échauffement en endurance** (75% de FCM) de 30 à 40mn. Cet échauffement prolongé aura pour effet de provoquer une diminution de vos réserves énergétiques et une fatigue musculaire avant d'entamer la phase « active ».

Après cet échauffement vous effectuerez **une séquence de 12mn** (première semaine d'entraînement) **à 22mn de footing à 85% de votre FCM** sur une montée régulière mais qui ne présente pas un trop fort pourcentage. Il faut en effet que la pente ne modifie pas trop votre foulée.

Vous **terminerez cette sortie par 10 à 15mn de footing en endurance fondamentale (70% FCM)** .
Ce type d'entraînement va vous permettre de gérer de façon plus économique et plus confortable le dénivelé positif de vos futures épreuves.
Les coureurs d'expérience pourront réaliser cette séance à 85-90% de FCMax.

2) La sortie longue

Le trail c'est d'abord un temps d'effort important. Même pour de petits trails « découverte », vous allez au moins rester deux heures à courir en nature. La sortie longue est donc un élément incontournable de votre préparation .

Toutefois, comme les autres séances elle ne devra pas être renouvelée tout au long de l'année (au risque de vous blesser) mais être intégrée de façon régulière dans votre programme durant les deux mois qui précèdent l'épreuve.
Cette sortie pourra être réalisée en courant exclusivement sans dépasser 2h ou de préférence sur le mode rando-course.

- La sortie en course continue :
Elle sera courue à 75% de FCMax. Vous choisirez un parcours reprenant les caractéristiques de l'épreuve préparée (terrain technique, dénivelé...).

Vous profiterez aussi de ces sorties pour améliorer votre technique de descente en restant concentré sur votre style à l'occasion de chaque descente. Vous veillerez à rester relâché, tout en engageant le haut du corps dans la pente (l'erreur la plus répandue étant de se fixer en position arrière). Votre FC ne devra pas descendre sous 70% de la FCMax.

- La sortie rando-course :
Cette sortie sera réalisée en alternant course en endurance pour 2/3 et marche active pour 1/3. L'alternance course et marche vous permettra d'allonger la sortie jusqu'à 4h, mais elle recréera aussi le rythme que vous devrez immanquablement adopter pour un trail.

Ces deux types de sorties pourront être adoptés une semaine sur deux à l'entraînement. Elles seront aussi l'occasion de tester votre matériel et votre ravitaillement.

PRÉPARATION TRAIL ET DÉNIVELÉ (suite)

3) La séance sur micro-circuit

Cette séance débutera par 20 à 30mn de footing en endurance (75% FCM).
Vous réaliserez la séance sur un petit circuit de 800 à 900m environ comprenant 1/3 de montée 1/3 de descente et 1/3 de plat (vous pouvez par exemple réaliser cette séance en utilisant les côtés d'un pré en pente. Le but étant de répéter le plus possible au cours de la séance les 3 types de relief).
Le corps de la séance se compose d'accélération de 5 à 10mn à 90% FCM en « tournant » sur le micro-circuit.
Ex :
- **Trois fois 5mn à 90% de FCM** récupération 1mn30sec (semaine 1)
- **Trois fois 6mn à 90% de FCM** récupération 1mn30sec (semaine 2)
- **Trois fois 8mn à 90% de FCM** récupération 2mn (semaine 3)
- **Trois fois 10mn à 90% de FCM** récupération 2mn (semaine 4)

Cette séance s'achèvera par 10mn de footing en endurance fondamentale (70% FCM).
Cette séance étant relativement éprouvante l'entraînement suivant devra être une petite séance endurance (45mn à 75% FCMax) ou sortie vélo de 1h30 max.

Une semaine type

Jours	
Lundi	Footing 1h15mn dont 12mn à 85% en côte continue.
Mardi	Repos
Mercredi	Mercredi (optionnel) : Footing endurance 45mn ou sortie vélo jusqu'à 1h30mn.
Jeudi	Séance sur micro-circuit . 20mn endurance plus trois fois 6mn à 90% FCM récupération 2mn en endurance plus 10mn à 70% FCMax.
Vendredi	Footing endurance 45mn ou sortie vélo jusqu'à 1h30mn.
Samedi	Repos
Dimanche	Sortie rando-course de 3h.

Rodolphe Bier .
Entraîneur diplômé d'Etat.
Organisateur de stages et collaborateur du magazine Jogging International.
www.sportevasion.fr - rubrique course à pied.
sportevasion42@wanadoo.fr
Tél. 04.77.32.72.89

DIÉTÉTIQUE et ENTRAÎNEMENTS : Votre réussite en dépend

par Mathilde BEUCHER, Diététicienne DE

Face aux dépenses énergétiques élevées lors d'une épreuve de course à pied (de l'ordre de 500 à 1000 kcal/heure), il est indispensable de s'entraîner et de s'alimenter de manière adéquate.

L'alimentation à l'entraînement est un des facteurs déterminants de la performance sportive. Elle fournit l'énergie nécessaire afin d'améliorer ses capacités physiques, but fondamental d'un entraînement bien conduit. Une alimentation adaptée contribue aussi à une meilleure récupération physique et énergétique permettant d'enchaîner les efforts lors d'une préparation soutenue.

Pendant les séances

Pour toutes vos séances de course à pied (surtout les séances longues) : maintenez une alimentation proche de celle du trail (gel + eau ; boisson énergétique).

Pour les séances en salle, vous pouvez consommer une boisson comme **HYDRIXIR** pendant l'effort. Veillez surtout à boire régulièrement et par petites gorgées.

La diététique pure

Les performances physiques sont étroitement liées au mode de vie (nutrition, sommeil, hygiène de vie…). Des repas déséquilibrés au quotidien peuvent être responsables d'échecs dans le domaine sportif.

Chaque jour, une alimentation variée et adaptée aux besoins de chaque individu permet de fournir au corps les éléments nécessaires à son bon fonctionnement.

L'idéal est de faire 3 repas par jour avec petit-déjeuner, déjeuner et dîner, et de consommer de tout en quantité raisonnée. Pour une journée sans activité physique, toutes les catégories d'aliments doivent être présentes dans vos menus (déjeuner et dîner), soit « légumes et fruits », « féculents », « viande/poisson/œuf », « produits laitiers »… ainsi que « matières grasses » et « produits sucrés », en limitant leur prise bien sûr !

Il est également nécessaire de bien s'hydrater tout au long de la journée, en petites quantités à chaque fois. Seule l'eau est indispensable. Les autres boissons peuvent être consommées, pour le plaisir, avec modération.

Les jours où vous devez vous entraîner, sans modifier totalement vos habitudes alimentaires, optez pour des produits adaptés à l'effort.

Avant l'entraînement : mangez léger

Voici quelques points clés de la diététique pour vous aider à améliorer vos entraînements :

Juste avant l'effort, les aliments traditionnels tels que les produits laitiers (parfois mal tolérés par l'organisme) ou les fruits (trop acides) sont déconseillés. Les aliments trop « lourds » sont également à éviter (légumes secs, choux, …).

Préférez une collation énergétique très digeste avant un entraînement tel **SPORDEJ** ou **GATOSPORT-équilibral** (à favoriser pour les sorties longues) qui offrent une quantité importante d'énergie disponible sous un faible volume et ceci sans perturbation de votre glycémie.

Utilisation : Une collation de 60 à 120g de **SPORDEJ** (en fonction de vos habitudes alimentaires) ou 1/3 de **GATOSPORT.**

Ces aliments peuvent être terminés jusqu'à 1h avant le début de l'effort.

Pendant vos séances, tester les produits énergétiques que vous pensez utiliser pour la compétition.

DIÉTÉTIQUE et ENTRAÎNEMENTS : Votre réussite en dépend (suite)

Vos entraînements doivent servir à vous familiariser avec vos produits pour le jour-J. Pas de stress ni de surprise au départ : vous saurez ainsi ce qui vous convient le mieux.

Utilisation : Transportez vos gels et votre eau grâce à une **CEINTURE RUNNING** ou mettez votre boisson dans une gourde dorsale. À l'entraînement en complément de votre boisson énergétique **HYDRIXIR**, nous conseillons idéalement de prendre 1 gel énergétique (**ENERGIX** ou **GEL ANTIOXYDANT**) par heure d'effort avec 1 à 2 bouches pleines d'eau.

Les gels **COUP DE FOUET** et **RED TONIC** sont quant à eux recommandés avant un passage difficile (en cas de dénivelés par exemple) ou en fin de séance.

Favorisez une récupération complète

Après l'entraînement prévoyez toujours une collation composée de protéines pour la réparation musculaire, de glucides (sucres) pour la régénération énergétique et de liquide pour la réhydratation.

Ayant une teneur idéale en éléments minéraux comme le calcium, le sodium ou le potassium, la **BOISSON DE RÉCUPÉRATION RÉCUPÉLIX** facilitera votre récupération en vous aidant à éliminer l'acide lactique produit lors d'efforts intenses.

Utilisation : Boire 50cl dans l'heure qui suit votre séance. Vous pourrez idéalement compléter cet encas avec 1 ou 2 **BARRES HYPERPROTÉINÉES** ***OVERSTIM.s.***

LES GELS OVERSTIM.s

- GEL ANTIOXYDANT
- COUP DE FOUET
- RED TONIC Sprint Air
- ENERGIX (tube ou sachet)

HYDRATATION PRÉVENTIVE ET AUGMENTATION DES RÉSERVES ÉNERGÉTIQUES

Optimisez vos chances de réussite

La déshydratation est l'ennemie n°1 de la performance sportive et davantage encore de la grande endurance ! Une déshydratation de 2% peut induire une baisse de 20% de vos performances et favorise aussi l'apparition de crampes, de tendinites, de troubles digestifs ou encore de calculs rénaux.

Lors d'un trail, les contraintes de la course à pied (ondes de chocs régulières ou poids de transport d'une boisson) ainsi que le nombre restreint de points de ravitaillement, peuvent pousser le coureur à ne pas boire régulièrement.

Cette hydratation est loin d'être suffisante pour couvrir les pertes hydriques subies lors d'un trail. Une hydratation préventive est donc essentielle avant l'épreuve.

Hydratation futée : de 3 jours avant le départ et jusqu'au matin de l'épreuve

Le but de l'hydratation préventive est de fournir à chaque cellule de votre corps la quantité suffisante de liquide pour son bon fonctionnement. Or, il n'est possible d'assimiler que des petites quantités de liquide. Une bouche pleine toutes les 1/2 heure (en dehors des conditions d'effort) permet une bonne assimilation.
Vous pourrez ainsi consommer environ 1,5L à 2L d'eau par jour (+ 1L supplémentaire apporté par les aliments que vous consommez).

Des apports hydriques adaptés durant les 3 derniers jours précédant le trail favoriseront le mécanisme de mise en réserve de l'eau dans votre corps. Un apport quotidien de 1,5 L d'eau additionnée de 150g de **MALTO** durant ces 3 jours permet de bien hydrater l'organisme et d'augmenter les réserves glucidiques, tout en évitant les efforts digestifs inutiles. **150g de MALTO correspondent à l'énergie glucidique de près de 650g de pâtes !**

Optimisez votre hydratation préventive en continuant de boire efficacement (environ 500ml) le matin de l'épreuve, c'est-à-dire par petites gorgées régulières (afin d'éviter d'aller régulièrement aux toilettes).

Et pendant l'effort ?

Essayez tant que possible de vous munir d'une boisson pour vous hydrater entre les points de ravitaillements. L'idéal est d'utiliser une gourde dorsale ou une **CEINTURE RUNNING *OVERSTIM.s*** permettant de transporter 2 ou 4 petites gourdes de 175ml et représentant donc un poids minime. N'oubliez pas qu'une fois la déshydratation amorcée, il vous sera impossible de revenir en arrière : pensez donc à boire avant d'avoir soif !

LA CEINTURE OVERSTIM.s EXISTE EN VERSION 2 ET 4 GOURDES
INCLUS DANS LE PACK MARATHON / TRAIL 2007

INTÉRÊT DE L'HYDRATATION DURANT L'EFFORT

Quelle que soit la distance que vous allez parcourir, l'hydratation est un geste essentiel à adopter. Bien souvent négligée, elle permet pourtant d'optimiser les performances physiques par un apport régulier d'eau et d'énergie. Voici en quelques lignes les bonnes habitudes à prendre pour s'hydrater au mieux lors d'un effort.

Pertes hydriques à l'effort

Chaque heure, un sportif perd de 0,5 à 1 L d'eau, voire plus selon certains facteurs (conditions environnementales par exemple). Une hydratation inadaptée conduit à une diminution des performances physiques. Ainsi, une perte hydrique de 2% du poids du corps entraîne une baisse des aptitudes de 20% et une déshydratation supérieure à 10% du poids du corps peut être fatale. N'attendez donc pas d'avoir soif pour boire ! La tendance inverse existe. Il est possible de trop boire à l'effort. L'hyperhydratation est caractérisée par une chute du taux de sodium dans le sang, dont les conséquences peuvent être graves.

Hydratation de l'effort : un juste milieu

Une bonne hydratation est une des conditions essentielles de la réussite sportive. Même si elle ne vous permet pas de viser la 1ère place du podium, elle peut tout au moins vous éviter les contre-performances.

Au cours d'un effort, il est recommandé d'avaler une bouche pleine de boisson toutes les 10 minutes environ. Boire régulièrement est indispensable pour hydrater l'organisme et éviter l'hyperthermie (surchauffe du corps), mais également pour apporter l'énergie nécessaire à l'effort et ainsi prévenir la survenue d'une hypoglycémie. Les quantités de liquide à absorber pendant l'effort se situent aux alentours de 0,6 L/heure.

Idéalement, il est recommandé de consommer votre boisson à une température comprise entre 10 et 15°C. Une boisson trop fraîche peut perturber le transit.

Une boisson de l'effort ne doit pas être acide pour limiter au maximum les troubles digestifs. Conçus sans acide citrique ni conservateur, les boissons ***OVERSTIM.s*** sont de qualité sûre et permettent d'éviter les troubles digestifs dus à une acidité gastrique trop importante.

Les boissons de l'effort à privilégier

À l'entraînement, il est essentiel de répéter la stratégie alimentaire que vous allez suivre le jour de l'épreuve.

• Pour les efforts inférieurs à 3h

La boisson de l'effort la plus recommandée est **HYDRIXIR**. Composée de dextrose et de sirop de glucose, glucides à absorption rapide et légèrement différés, elle a été conçue pour répondre à un besoin énergétique important.

• Pour les efforts supérieurs à 3h

Il est important d'emporter avec vous une boisson correspondant à l'effort à effectuer qui vous permettra de vous hydrater dès le départ de façon régulière et rapprochée (toutes les 10 minutes) et d'éviter au passage les hypoglycémies ! **HYDRIXIR** associée au **MALTO**, riche en maltodextrines, permet de fournir de l'énergie rapidement et à plus long terme lors des efforts intenses et longs, avec des besoins énergétiques très élevés. **2 bidons de 80cl d' HYDRIXIR + MALTO apportent plus de 1100 kcal !**

Pour les trails de longue et très longue durée, vous pouvez opter pour des « aliments liquides », tels l'**ALIMENT LIQUIDE 640** ou l'**ADEP**, qui vous apporteront l'énergie indispensable à l'effort et vous permettront la prise d'un « repas » durant la course. Boire en alternance, 1 bouche pleine de **640** pour 3 à 4 fois de boisson énergétique (**HYDRIXIR** + **MALTO**). **ADEP** est à boire ponctuellement au cours de l'épreuve. En raison de leur aspect velouté, **640** et **ADEP** ne doivent pas être utilisés dans des gourdes dorsales qu'ils risquent d'obstruer. Il est préférable d'utiliser un bidon classique pour les transporter.

La variété d'arômes de toutes ces boissons permet d'éviter la monotonie, qui apparaît souvent dans les épreuves de longue haleine.

HYDRIXIR + MALTO

LA SATURATION DU GOÛT SUCRÉ

Sur un trail longue durée, quand la sensation de saturation du sucré se fait sentir, il peut devenir difficile de continuer à assurer les bons gestes nutritionnels par les produits énergétiques de l'effort qui sont souvent de goût sucré. À long terme, l'arrêt complet de boisson énergétique aura un impact sur vos performances sportives. Si vous souhaitez aller au bout de votre épreuve, la solution sera donc de maintenir votre apport par la prise de produits de saveurs différentes, non sucrées.

Expert en nutrition sportive depuis 25ans, ***OVERSTIM.s*** s'est penché sur ce véritable dilemme du sportif : casser la saturation du sucre et maintenir un apport énergétique constant. Voici 3 produits énergétiques salés pour vous aider à faire face à ce problème :

ADEP : goût bouillon de poule

Véritable aliment de l'effort sous forme liquide, **ADEP** assure un apport d'amidon et de maltodextrines pour fournir de l'énergie lors de très longues épreuves. Sa teneur en protéines assurera aussi la sensation de satiété (coupe la sensation de faim) et son taux en sodium permettra une minéralisation musculaire. Dès l'apparition des premiers symptômes d'écoeurement, le goût salé de l'**ADEP** permet de « casser » le phénomène de rejet du sucré. Bu chaud ou froid, **ADEP** assure un apport d'amidon et de maltodextrines pour fournir de l'énergie lors des longues et très longues épreuves. Cet aliment liquide doit être ingéré régulièrement (1 bouche pleine toutes les 10 minutes) jusqu'à disparition du refus du sucré.

CAKE ÉNERGÉTIQUE SALÉ : goût légumes-bacon

Repas précompétitif de très haute efficacité, le cake énergétique salé offre grâce à sa haute digestibilité une excellente assimilation avant l'épreuve (peut être pris jusqu'à 1h avant le départ). Sa haute valeur énergétique (plus de 500kcal par portion !) principalement apportée par des glucides (à hauteur de 55%), vous permettra d'avoir un petit déjeuner ou déjeuner de saveur salée qui couvrira vos besoins énergétiques majorés. De plus, vous pourrez, sur de longues épreuves, préparer de petites portions de cake à consommer ponctuellement quand la sensation de faim se fait sentir (avec l'envie de mâcher) ou quand vous sentez une saturation du sucré.

HYDRIXIR bitter tonic : goût amer-tonique

Cette boisson énergétique de l'effort est la seule à proposer une saveur amère au goût non sucré. Elle vous permettra d'assurer dès le départ un apport énergétique constant sans risque de saturation au goût sucré avec ses inconvénients.

LES GELS ÉNERGÉTIQUES : Le must du trail

Il est essentiel d'avoir un apport énergétique régulier, et ce dès le début de l'épreuve, afin de préserver vos réserves énergétiques.

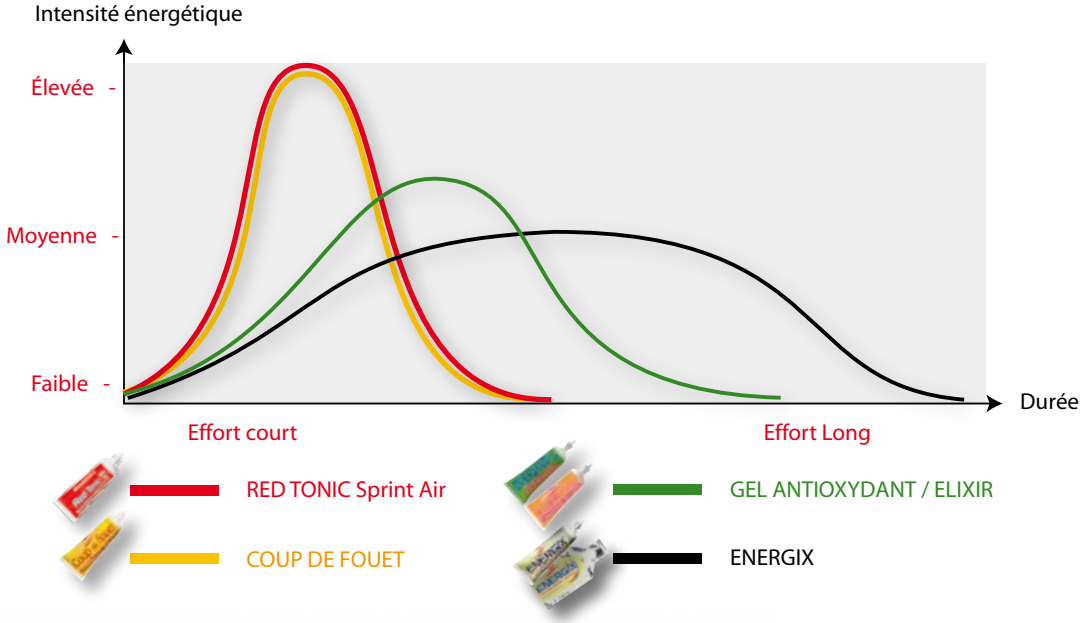
Pour cela, les **GELS ENERGETIQUES *OVERSTIM.s*** sont un excellent complément à la boisson d'effort (**HYDRIXIR**) pour leur apport énergétique concentré sous un faible volume !

Les gels sont à consommer juste avant (pour le **GEL ANTIOXYDANT**) et pendant le trail avec un peu d'eau.

ENERGIX
C'est le « gel endurance » par excellence !
Consommé régulièrement sur le parcours, son apport énergétique sous forme de glucides apportant de l'énergie progressive permet d'assurer une stabilité énergétique pendant toute la durée du trail.
Notre conseil : absorber 1 gel par heure.

GEL ANTIOXYDANT
Il permet d'éliminer les toxines produites par l'effort. De plus le magnésium qu'il contient a une action remarquable sur la contraction musculaire.
Notre conseil : absorber 1 gel par heure (à alterner avec **ENERGIX**).

COUP DE FOUET et RED TONIC Sprint Air
Gels à action rapide, ils préviennent les baisses de régime quand les kilomètres commencent à s'accumuler.
Le **RED TONIC *Sprint Air*** est également riche en caféine et vous booste pour les derniers kilomètres ou les épreuves ayant une partie de nuit.
Notre conseil : absorber 1 gel avant chaque passage difficile.



Retrouvez les programmes énergétiques et nos conseils diététiques sur
WWW.OVERSTIMS.COM

GUIDE ÉNERGÉTIQUE
SPÉCIAL TRAIL

OVERSTIM·S®
WWW.OVERSTIMS.COM

Pack Marathon / Trail

ASSUREZ VOTRE RÉUSSITE

AVANT LE DEPART

MALTO
Gonflez votre énergie à bloc !

SES ATOUTS

En enrichissant de 20% la ration glucidique au cours des 3 jours précédant une épreuve il est possible d'obtenir une progression du glycogène stocké de l'ordre de 45% ! Un avantage considérable que MALTO peut vous aider à obtenir.
150g de MALTO équivaut à près de 650g de pâtes !

UTILISATION

Les 3 jours précédant l'épreuve : diluer 150g de MALTO dans 1,5 l d'eau chaque jour et boire par petites quantités tout au long de la journée.

AVANT L'EFFORT

GATOSPORT - équilibral
Gâteau énergétique pré-compétitif

SES ATOUTS

- Supprime les contraintes d'un repas trop matinal
- Apporte une forte valeur énergétique (+ 500 kcal/portion) pour remplacer TOUS les aliments avant effort
- Contribue à limiter les risques d'hypoglycémie due au stress avant le départ.

UTILISATION

Consommer 1/3 à 1/2 GATOSPORT en terminant si possible 1 heure avant le début de l'effort.

DU REVEIL AU DEPART

BOISSON D'ATTENTE
Stabiliser la glycémie, maîtriser le stress

SES ATOUTS

- Stabilise la glycémie
- Maintient le potentiel énergétique
- Boisson d'échauffement
- Sans acidité

UTILISATION

Ration d'attente et échauffement : boire de façon régulière par petites quantités (1 à 2 bouches toutes les 10 mn).

AVANT / MI COURSE

GEL ANTIOXYDANT
Le meilleur soutien de vos muscles

SES ATOUTS

- Prévient les perturbations musculaires
- Energie rapide et différée
- Neutralise les radicaux libres
- Riche en magnésium

UTILISATION

1 tube juste avant le départ,
1 tube + 10 cl d'eau à alterner avec ENERGIX

DURANT L'ÉPREUVE

ENERGIX
Action énergétique LONGUE DURÉE

SES ATOUTS

- Action énergétique triple pour une régularité optimale de l'énergie durant l'effort
- Compense sans délai le glucose utilisé
- Assure un apport répétitif et rend facultative la consommation de barres, fruits secs.

UTILISATION

Prendre 1 gel + 10 cl d'eau par heure d'effort. ENERGIX répond à une surconsommation momentanée de carburant.

A LA FIN DE L'ÉPREUVE

COUP DE FOUET
RED TONIC Sprint Air
L'énergie instantanée

LEURS ATOUTS

- Incomparables en prévision d'un passage difficile
- Redonnent du punch quand la fatigue se fait sentir

UTILISATION

Prendre un COUP DE FOUET ou RED TONIC Sprint Air à chaque fois que le besoin s'en fait sentir. C'est SURPUISSANT.

OFFRE SPECIALE
~~63,65 €~~
39,90 €

Contenu du PACK MARATHON / TRAIL :

- 1 **MALTO** 500 g,
- 1 **BOISSON D'ATTENTE** 50 cl,
- 4 **ENERGIX** sachets 25 g,
- 1 **RED TONIC** *Sprint Air* 25 g,
- 1 **GATOSPORT-équilibral** 400 g,
- 2 **GELS ANTIOXYDANTS** 27 g,
- 1 **COUP DE FOUET** 25 g,

+ 1 CEINTURE RUNNING 2 gourdes et 6 porte-gels

SOIGNEZ votre récupération

Juste après l'effort

BOISSON DE RÉCUPÉRATION OVERSTIM.s

Régénérer au plus vite vos aptitudes

Votre trail est terminé… n'oubliez pas que la phase de récupération, souvent négligée est pourtant tout aussi importante qu'une diététique adaptée avant et pendant l'effort. Cette phase, associée à la récupération mécanique (massages et étirements), permet de réparer au mieux les muscles lésés par l'effort et d'éliminer rapidement les toxines de fatigue accumulées durant la course.

La réhydratation doit être effectuée sans délai dès la fin de l'effort et apporter les premiers nutriments (protéines, glucides, vitamines et minéraux) indispensables au rééquilibrage de l'organisme.

La **BOISSON DE RÉCUPÉRATION RÉCUPÉLIX** réunit ces éléments et sa présentation en bouteille de 50 cl permet une utilisation immédiate sur le lieu de l'effort.

Dans les heures qui suivent l'effort

SPORDEJ + REGEPROT

Effacer rapidement les traces de l'effort

L'association de **SPORDEJ** + **REGEPROT** dans l'heure suivant la fin du trail permet de poursuivre la récupération en favorisant la synthèse protéique.
Si vous n'avez pas de **SPORDEJ** + **REGEPROT**, optez dans ce cas pour 1 à 2 **BARRES HYPERPROTÉINÉES**, qui ont l'avantage d'être faciles à transporter !

Quant au premier repas suivant l'effort, il doit être léger mais complet ! Veillez à l'hydratation en choisissant une eau fortement minéralisée et des aliments alcalins (ex : bananes, amandes, …) pour lutter contre l'acidose souvent consécutive aux efforts longs et/ ou intenses qui favorisent le catabolisme protéique.

TRES BON TRAIL A TOUS ET A TOUTES !

VOTRE PROGRAMME ÉNERGÉTIQUE
SPECIAL TRAIL

par M. BEUCHER, Diététicienne DE

Course pédestre se déroulant le plus souvent hors route, le trail est une épreuve demandant de bonnes aptitudes physiques ainsi qu'une bonne gestion de son alimentation. Grâce à notre programme énergétique et à un entraînement bien conduit, parcourir des kilomètres sur des sentiers difficiles ne devrait plus être une épreuve insurmontable pour vous !

AVANT LE TRAIL

Stockage énergétique les 3 jours précédant le trail :
1,5L d'eau + 150g de **MALTO** par jour répartis sur l'ensemble de la journée, pour favoriser l'augmentation du stock de glycogène musculaire.
À boire tranquillement tout au long de la journée

Alimentation avant le trail :
1/3 de **GATOSPORT-équilibral** ou environ 100g de **SPORDEJ**. Consommés jusqu'à une heure avant le départ d'une compétition, ils fournissent à l'organisme une quantité importante d'énergie sous un faible volume. Le **GATOSPORT** se conserve jusqu'à 4 jours après sa préparation et peut également se consommer par petits morceaux durant l'effort.

Hydratation préventive et stabilisation énergétique :
50cl de B**OISSON D'ATTENTE** à boire par petites gorgées régulières (toutes les 10 minutes) réparties sur les 2 heures précédant le départ

Juste avant le départ :
1 **GEL ANTIOXYDANT**, pour retarder l'apparition de radicaux libres et éviter la survenue de perturbations musculaires

PENDANT LE TRAIL

Il est important d'emporter avec vous une boisson qui vous permettra de vous hydrater et de vous apporter de l'énergie régulièrement. L'idéal est d'utiliser une gourde dorsale ou d'opter pour les **CEINTURES RUNNING porte-gourdes/ porte-gel OVERSTIM.s**, qui permettent d'augmenter l'hydratation et de disposer de sa propre boisson. Le complément d'énergie idéal à ajouter à l'eau de ces gourdes est, pour chacune d'elles, 1 mesure d'**HYDRIXIR** ou 1 mesure d'**HYDRIXIR** + 1 mesure de **MALTO**

Consommer une boisson hautement énergétique à raison d'une bouche pleine toutes les 5 à 10 minutes, afin d'hydrater votre organisme et apporter l'énergie nécessaire à l'effort : **HYDRIXIR** ou **HYDRIXIR + MALTO** si l'épreuve est supérieure à 3 heures

Toutes les heures:
1 **ENERGIX**, le « gel endurance » par excellence, idéal par son action répétitive pour les longues heures de route ou 1 **GEL ANTIOXYDANT** (en alternance)

Pour les passages difficiles :
1 **COUP DE FOUET** ou 1 **RED TONIC** ou 1 **RED TONIC Sprint Air**, pour leur action immédiate

A LA FIN DU TRAIL

Juste après l'effort :
boire 50cl de **BOISSON DE RÉCUPÉRATION RÉCUPÉLIX**, afin de recharger les stocks énergétiques

Dans l'heure qui suit :
une collation reconstituante de 60g de SPORDEJ + 30g de **REGEPROT** ou 2 **BARRES HYPERPROTÉINÉES OVERSTIM.s**, afin de restituer les réserves au plus vite et de pouvoir reprendre l'entraînement rapidement.

OVERSTIM·S®
WWW.OVERSTIMS.COM

Retrouvez la liste des points de vente sur
WWW.OVERSTIMS.COM

OVERSTIM.s
ESPACE TREHUINEC - 56890 PLESCOP - Tél. 02 97 63 82 61
Email : information@overstims.com - www.overstims.com
DIETE SPORT FRANCE SA à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 100 000 euros - RCS Vannes B 323 784 140

© FSO - LES GENDARMES ET VOLEURS - MARATHON FUTUROSCOPE