

E-Book nutrition Trail/running

Perform, récupérer et prendre plaisir sur
tous tes trails

Mange intelligemment, cours plus fort !

Comprendre tes besoins avant de courir

Métabolisme de Base (MB)

● L'énergie que ton corps consomme au repos pour assurer les fonctions vitales (respirer, digérer...).

Et le trail dans tout ça ?

- ✓ Un trail de 3h ajoute + 2 000 à 2 500 kcal à ta dépense.
- ✓ Ton MB, c'est le carburant de base... mais l'effort explose la consommation.
- ✓ Voilà pourquoi ta nutrition avant, pendant et après est essentielle.

Estime ton MB* : Poids (kg) \times 22
(Ex. : 70 kg = 1540 kcal).

Quelques chiffres clés !

1500

Homme : 1500 à 1800 kcal/jour



1300

Femme : 1300 à 1600 kcal/jour



Ça varie selon ton poids, taille, âge et masse musculaire

Soit 60-70 % de tes besoins quotidiens !

NAP – Niveau d'Activité

Physique

Coef	NAP
1.2	Sédentaire
1.4	Peu actif (marche + 1-2 séances/semaine)
1.6	Actif (sport régulier 3-5 fois/semaine)
1.8	Très actif (sport intense presque tous les jours)
2	Sportif de haut niveau / travail très physique

*Cette valeur est indicative. Pour un calcul précis, utilise une formule **Mifflin-St Jeor** validée et complète ou demande à ton coach

Astuce coach

“Ton énergie quotidienne (DEJ) dépend de combien tu bouges (NAP) coef et de ton métabolisme de base (MB) : **DEJ = NAP \times MB.**”

Les 3 piliers pour courir longtemps et être fort! G.P.L

60%

Glucides (55-65%) : carburant principal, énergie rapide

15%

Protéines (15-20%) : réparation et entretien musculaire

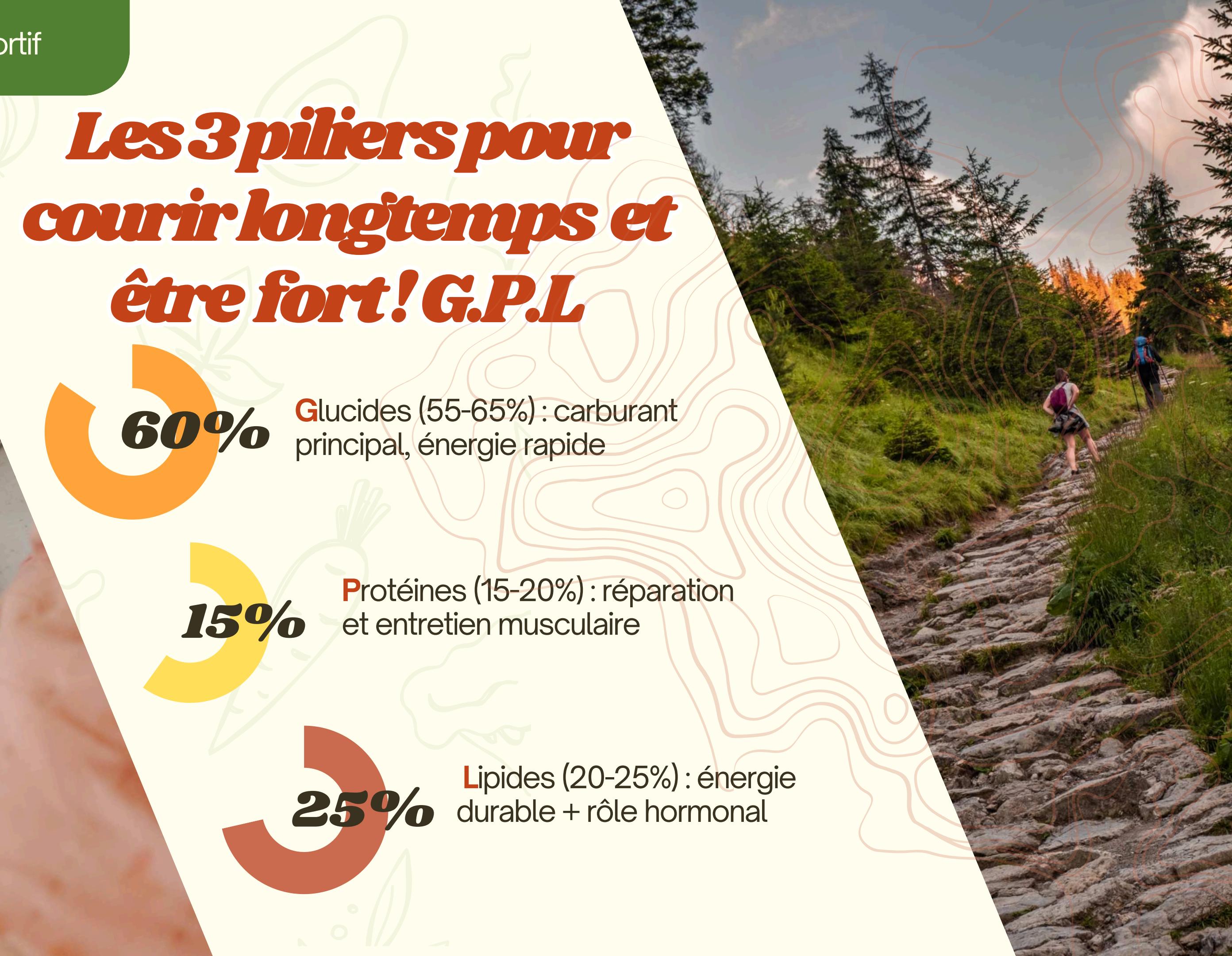
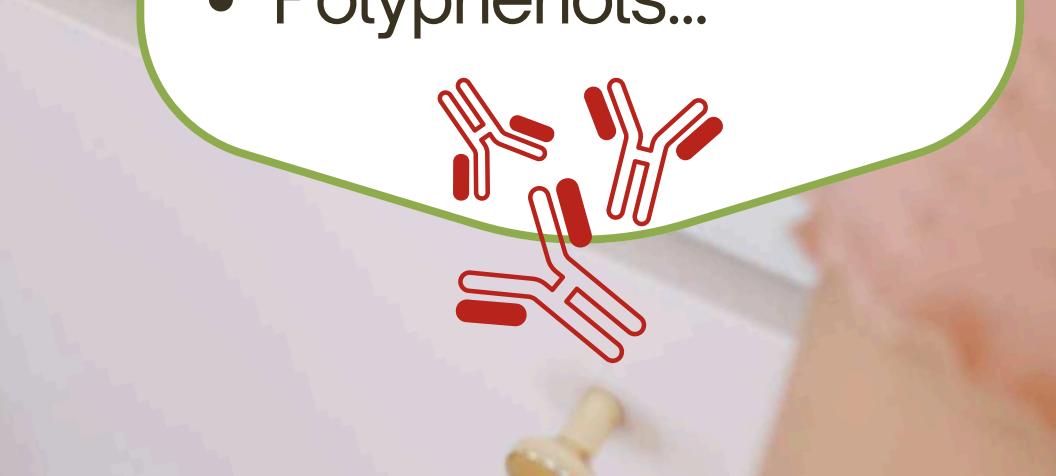
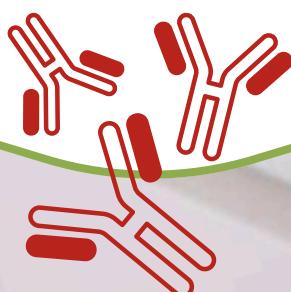
25%

Lipides (20-25%) : énergie durable + rôle hormonal

Micronutriments

clés :

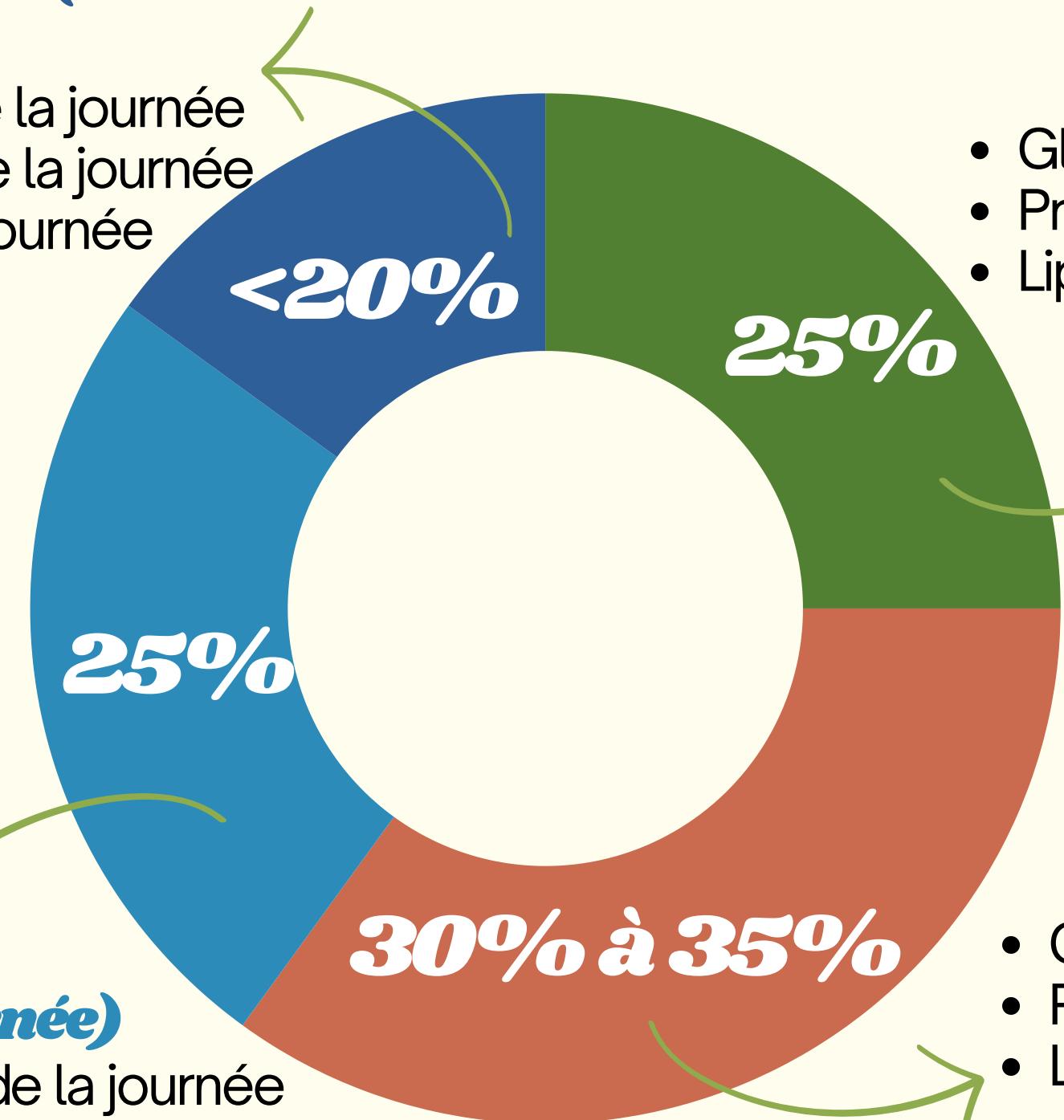
- B1/B6, magnésium,
- potassium, vitamines
- C/E, Fer, Zinc
- Polyphénols...



Base semaine normale

Collation matin 10 / Après midi 10 (~20% de la journée)

- Glucides : 50–55% → $\approx 5-5,5\%$ de la journée
- Protéines : 20–25% → $\approx 2-2,5\%$ de la journée
- Lipides : 20–25% → $\approx 2-3\%$ de la journée



Petit-déjeuner (~25% des apports journaliers)

- Glucides : 55–60% → $\approx 14-15\%$ de la journée
- Protéines : 20% → $\approx 5\%$ de la journée
- Lipides : 20–25% → $\approx 5-6\%$ de la journée

Dîner (~25% de la journée)

- Glucides : 40–50% → $\approx 10-12,5\%$ de la journée
- Protéines : 25–30% → $\approx 6-7,5\%$ de la journée
- Lipides : 25–30% → $\approx 6-7,5\%$ de la journée

Déjeuner (~30% de la journée)

- Glucides : 50–55% → $\approx 15-16,5\%$ de la journée
- Protéines : 25% → $\approx 7-7,5\%$ de la journée
- Lipides : 20–25% → $\approx 6-7,5\%$ de la journée

Astuce coach

Glucides majoritaires matin + déjeuner = énergie pour la journée
 Protéines réparties régulièrement = meilleure récupération musculaire
 Lipides plutôt au déjeuner & dîner = digestion + hormones + satiété

Objectifs clés :

- Arriver reposé et garder un bon tonus musculaire
- Maintenir l'hydratation au quotidien
- Conserver ton alimentation habituelle
- Optimiser les derniers entraînements

Actions à mettre en place :

Réduis le volume d'entraînement de **20 à 30%** par rapport à la semaine précédente

Astuce coach



Conserve ton alimentation habituelle, reste régulier → c'est le moment d'entraîner ton intestin aussi (teste déjà tes boissons et ravitos en sortie longue).

“Préparer le corps sans l'épuiser”

⚠ Erreurs à éviter :

- ✗ Dernière grosse sortie > J-9 → fatigue assurée le jour J
- ✗ Changement radical d'alimentation → digestion perturbée
- ✗ Trop de sucre/gras “pour charger” → lourdeur + baisse d'énergie
- ✗ Tester un complément inconnu → risques digestifs
- ✗ Hydratation de dernière minute → trop tard, prépare-la sur plusieurs jours



Privilégier les IG bas à modérés pour avoir une énergie stable, éviter les pics de glycémie inutiles, et maintenir une bonne sensibilité à l'insuline avant la phase de remplissage.



La semaine de course

Objectifs clés :

- Réduire encore la charge d'entraînement (-40 à -50%)
- Maximiser les stocks de glycogène à partir de J-3
- Arriver frais mentalement et physiquement
- Stabiliser l'estomac en évitant toute surprise digestive

Actions à mettre en place :

- Footings très légers de 30 à 40 min max, avec 2-3 accélérations à J-2 ou J-1
- À partir de J-3 → augmenter les glucides complexes à chaque repas



Astuce coach

Diminue un peu le volume d'entraînement mais garde de l'intensité courte → ça optimise le stockage du glycogène sans te fatiguer

Erreurs à éviter :

- ✗ Faire des séances trop longues ou trop intenses pour “rattraper”
- ✗ Changer radicalement ton alimentation
- ✗ Tester des aliments ou compléments inconnus
- ✗ Négliger le sommeil et la récupération
- ✗ Oublier l'hydratation quotidienne
- ✗ Abuser des glucides simples dès cette semaine

Préserver l'énergie et remplir les réserves

Les points clés

- **Entraînement** : baisse progressive du volume, garder l'intensité courte
→ arriver frais le jour J
- **Hydratation** : 30-35 ml/kg/jour d'eau (ex. 2,1 L pour 70 kg) + minéraux (St-Yorre, Rozana, ou fruits/légumes riches en potassium/magnésium)
- **Glucides** : environ 5-6 g/kg/jour en début de semaine, passer à 7-10 g/kg/jour à partir de J-3 (pour 70 kg → 490 à 700 g/jour)
- **Protéines** : 1,2-1,5 g/kg/jour pour maintenir la masse musculaire
- **Lipides** : 1 g/kg/jour, privilégier oméga 3 (huile colza, noix, poisson gras, graine de chia)

Micronutriments clés



- **Magnésium** : contraction musculaire + anti-crampes (amandes, banane, eau minérale riche)
- **Potassium** : équilibre électrolytique (pomme de terre, banane, épinards)
- **Vitamines B1 et B6** : métabolisme des glucides (céréales complètes, légumineuses)
- **Fer** : transport de l'oxygène, évite la fatigue (viande rouge, lentilles, épinards)
- **Zinc** : récupération + système immunitaire (fruits de mer, graines de courge, oléagineux)

Prépare ta course... avant même la ligne de départ



Avant l'effort!

J-3/J

Petit-déjeuner J (2h30 à 3h avant départ)

Exemple : pain complet (50g), banane, œuf dur, purée d'amande (10g)

Objectif : apporter 1-2 g glucides/kg poids corporel

Hydratation : 500 ml eau + sirop maison ou jus de raisin dilué



Charge tes batteries, démarre en puissance



Objectifs

- Stocker suffisamment de glycogène musculaire et hépatique
- Stabiliser la glycémie pour éviter les baisses d'énergie ou pic d'insuline
- Réduire le stress oxydatif anticipé
- Préserver l'équilibre acido-basique pour le confort digestif et faire attention d'éviter les fibres.)

Astuce coach

Privilégier glucides complexes + aliments digestes, limite fibres & graisses → vise 7-10 g glucides/kg/jour pour remplir les réserves.

Quelques chiffres clés !

Glycogène musculaire stocké = environ 400 g → équivaut à 1600 kcal d'énergie



1600 kcal

Avant l'effort!

J-3/J



Glucides : Remplir à bloc tes réserves de glycogène, ton “plein d’essence” pour le jour J

Protéines : Maintenir la masse musculaire et éviter le catabolisme* avant la course

Lipides : Fournir une énergie lente et préparer ton corps à utiliser les graisses en complément pendant l’effort

*Le catabolisme, c'est quand ton corps, faute d'énergie ou de protéines disponibles, utilise tes muscles comme carburant !



⚠ Erreurs à éviter :

- ✗ Tester un nouvel aliment le jour J → Risque de troubles digestifs (ex : prendre un gâteau sport jamais essayé à l’entraînement).
- ✗ Surcharger en fibres ou lipides le matin → Digestion lente, inconfort (ex : gros bol de muesli complet ou avocat juste avant le départ).
- ✗ Boire trop juste avant le départ → Sensation de lourdeur et envie pressante au début de course.

Astuce coach

J-2 = alimentation quasi normale mais riche en glucides complexes.

J-1 = privilégie le digeste, évite fibres, graisses et plats épicés → “repas de la confiance”

Charge tes batteries, démarre en puissance

Pendant l'effort!

⚠ Erreurs à éviter :

✗ Attendre d'avoir soif pour boire → La déshydratation commence avant la sensation de soif

✗ Manger trop d'un coup → Gros afflux de sucre → pic de glycémie → coup de pompe derrière (ex : avaler deux gels d'un coup).

✗ Oublier le sel en course longue → Hyponatrémie possible, crampes plus fréquentes (surtout par forte chaleur).



- Maintenir la glycémie stable
- Éviter la déshydratation et l'hyperthermie
- Prévenir les crampes et la chute de performance

Astuce coach



Astuce coach : Vise 30-60 g glucides/h → mélange glucose + fructose après 2h. Bois toutes les 10-15 min (pas attendre la soif)

Ravitos

Boisson maison isotonique : 500 ml eau + 1 c. sirop agave + pincée de sel + citron

Ravito solide : Dattes, figue sèche, pâte de fruits, mini barre céréales maison

Chiffres utiles

30-60 g glucides/h permet de maintenir un effort prolongé sans épuisement des réserves

Une perte de 2% du poids corporel en eau impacte déjà la performance de 20%

Tiens la distance, garde l'énergie

Exemple sur un trail de 2h

Glucides rapides + mix lipides 🍐🥤 perte moy selon intensité de 600 calories/h

Avant course →
recharge glycogène 🍜🥔



Après course →
glucides + protéines +
antioxydants 🥗💊

Heure 1-2 → 30 g/h
glucose (pâte de fruits,
boisson iso)

Heure 2-3 → 30 à 40g
glucose + 10-15 g fructose
(compote, banane, miel) +
lipides (≈40% énergie)

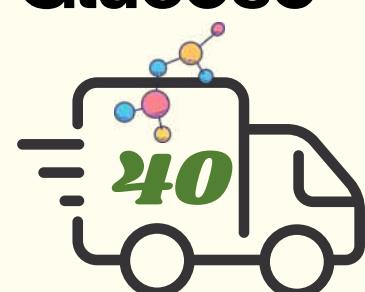
Heure 3-4 → 40 à 60 g glucose + 20
g fructose (gel 2:1 ou boisson
spécifique) corps utilise plus de
graisses, nécessité d'apport régulier

Mélange Glucose + Fructose en trail / Pourquoi mélanger ?

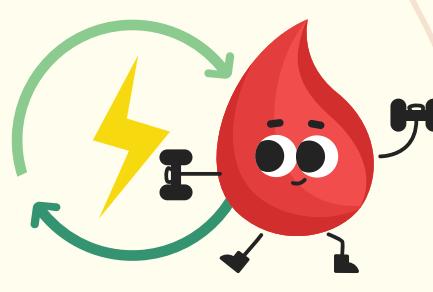
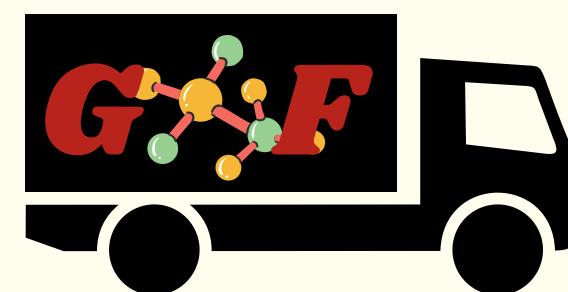
“Le glucose est la voie principale (60 g/h environ). Au-delà, le fructose prend le relais par une autre porte, ce qui permet de monter à 90 g/h et d’optimiser l’énergie. Après l’effort, associer glucose + fructose aide à recharger à la fois les muscles et le foie.”



Glucose



Fructose



Après l'effort!

⚠ Erreurs à éviter :

- ✗ Attendre trop longtemps avant de manger → La “fenêtre métabolique” de 30-45 min est optimale pour la récupération.
- ✗ Se jeter sur de la malbouffe → Retarde la réparation musculaire et augmente l'inflammation (ex : burger/frites direct après).
- ✗ Négliger l'hydratation post-course → Sans réhydratation adaptée, récupération plus lente et douleurs accrues le lendemain.

Repas récupération

- Soupe verte + œufs mollets + pain semi-complet
- Pâtes complètes + saumon + légumes verts
- Curry lentilles corail coco + riz basmati + curcuma

Collations

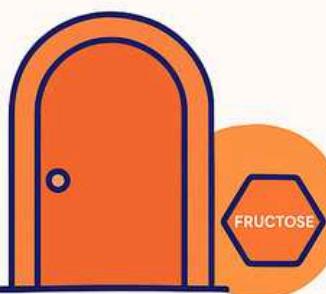
- Shake banane + lait d'amande + graines de chia
- Pain complet + œuf dur + jus de grenade
- Carré chocolat noir + noix + compote

GLUCOSE VS FRUCTOSE APRÈS L'EFFORT



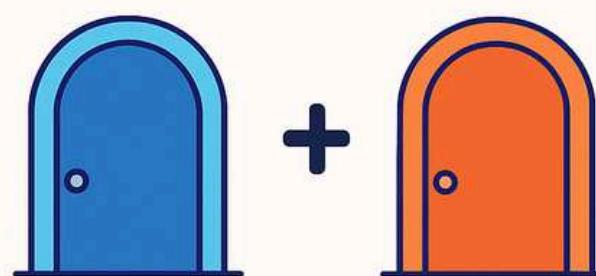
Muscles

- GLUT1 + GLUT2
- Rapide
- Restaure vite l'énergie musculaire



Foie

- GLUT5 (+ GLUT2)
- Plus lent
- Reconstitue les réserves du foie (glycémie stable)



COMBO GLU+FRU

- 2 voies différentes
- Optimisée
- Recharge plus complète et plus rapide



Réduire inflammation



Réparer muscles



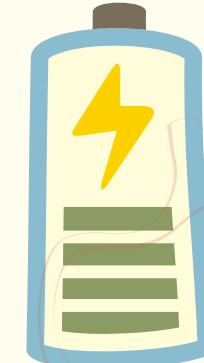
Recharger glycogène

Après l'effort!

30 à 45 minutes après l'entraînement pour recharger les batteries (fenêtre métabolique*)

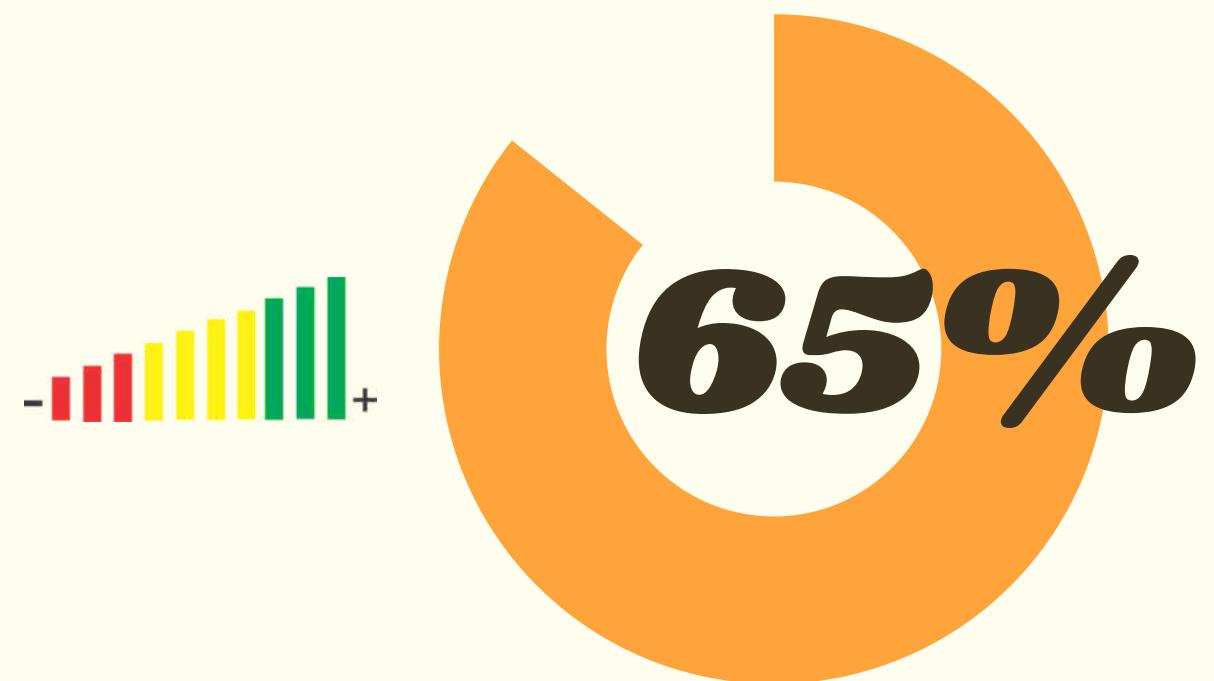


*Après un effort (course, trail, renfo...), ton corps est en mode recharge. Pendant environ **30 à 45 minutes** après l'entraînement, les muscles sont comme une éponge :



ils absorbent mieux les glucides (énergie) pour refaire les réserves de glycogène, et les protéines pour **réparer les fibres musculaires** et le moment idéal pour reconstituer les minéraux perdus (Na, K, Mg).

Au-delà d'1h-1h30, la capacité d'absorption diminue progressivement.



Glucides : 1 à 1,2 g/kg



**Protéines :
Protéines : 0,3 g/kg**



**Lipides : modérés dans
l'immédiat, bons gras
(oméga 3) ensuite**

Semaine d'avant (J-14 à J-7)

Énergie stable, préparer le stockage

- **IG : Bas à modéré (30-55)**

Riz complet, patate douce, avoine, quinoa, lentilles, fruits frais

✗ Pain blanc, sodas, sucre raffiné

Semaine de course (J-6 à J-3)

Maintenir énergie, éviter stress digestif

- **IG : Bas à modéré (30-55)**

+ pommes de terre vapeur, pâtes semi-complètes, compote sans sucre

✗ Excès sucres rapides, pâtisseries, plats gras-sucrés

Phase de charge glucidique (J-3 à J-1)

Remplir glycogène

- **IG : Modéré à élevé (50-70)**

Riz blanc, pâtes al dente, semoule, fruits mûrs

✗ IG très élevé hors repas (boissons sucrées sans effort)

Astuce coach :

Vert = IG bas/modéré → énergie longue durée

Jaune = IG modéré/élevé → charge glucidique

Rouge = IG élevé → recharge ou pendant effort

Jour J – Petit-déj (2h30-3h avant)

Énergie rapide mais digestive

- **IG : Modéré (45-60)**

Pain complet, banane, compote, porridge

✗ Excès fibres, aliments gras ou frits

Pendant l'effort

Maintenir glycémie

- **IG : Élevé (65-90)**

Maltodextrine, gels, pâte de fruits, compote

✗ IG bas → digestion lente

Après l'effort (0-2h)

Recharge rapide glycogène

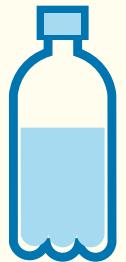
- **IG : Élevé (70-100)**

Banane mûre, miel, boisson de récup, riz blanc

✗ Retarder glucides rapides >2h

Ton carburant liquide pour la performance

Avant de base ! Eau : 30-35 ml/kg/jour



Chiffres clés pendant la course:

- Eau : **500 à 750 ml/h** (selon météo & intensité)
- Sodium : **400-700 mg/h** (via boisson iso ou capsules)

Dans l'heure qui suit:

- 750 ml à 1 L eau plate ou légèrement gazeuse (type St-Yorre pour sodium/magnésium)
- Jus de fruits dilué 50/50 avec eau , Eau + pincée sel + 1c. miel + citron

Sur les 4-6h post-course:

- Boire régulièrement sans excès d'un coup
- Intégrer légumes riches en eau (courgette, concombre) + fruits (pastèque, melon)

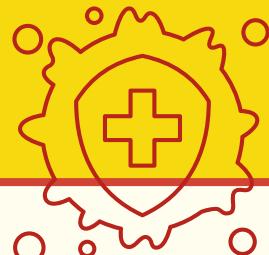
Une perte de 2% du poids corporel en eau impacte déjà la performance de 20%



Riches en antioxydants

(protection cellulaire,
récupération)

- Myrtilles → riches en anthocyanes (neutralisent radicaux libres)
- Framboises → vitamine C + polyphénols
- Grenade → anti-inflammatoire
- Raisins noirs → resvératrol (cardio-protecteur)
- Orange / Agrumes → vitamine C
- Thé vert → catéchines antioxydantes
- Chocolat noir (70% +) → flavonoïdes
- Curcuma + poivre noir → curcumine anti-inflammatoire



Riches en glucides

(énergie)

- Patate douce → glucides complexes, IG modéré
- Flocons d'avoine → énergie stable
- Riz complet → recharge glycogène
- Quinoa → glucides + protéines
- Pain complet → glucides digestes
- Banane → glucides rapides + potassium
- Dattes → énergie immédiate (idéal en ravito)
- Pois chiches → glucides + fibres



Riches en protéines

(réparation musculaire)

- Œufs → protéines complètes + B12
- Saumon → protéines + oméga-3
- Poulet → protéines maigres faciles à digérer
- Fromage blanc / yaourt grec → caséine + calcium
- Tofu → protéines végétales + fer
- Lentilles → protéines + fibres
- Quinoa → protéines + 9 AA essentiels
- Whey protéine (poudre) → assimilation rapide post-effort



Radicaux libres & Antioxydants

Radicaux libres (produits par l'effort intense)

Déchets produits par la respiration cellulaire et l'oxydation énergétique

Accélérés par : effort long > 2h, hypoxie (altitude), chaleur



Effets négatifs si excès :

- ✗ fatigue,
- ✗ micro-lésions musculaires, inflammation,
- ✗ baisse immunité
- ✗ Effort modéré : +100% par rapport au repos, Effort intense : +300% par rapport au repos, Ultra-trail (10h+) : jusqu'à +500%

Antioxydants (neutralisent les radicaux libres)

- **Vitamine C** : → 2 oranges ou 150 g kiwi
- **Vitamine E** : → 60 g amandes
- **Polyphénols** : → 100 g myrtilles ou 30 g chocolat noir
- **Oméga 3** → 2 portions saumon ou poisson gras/semaine
- **Zinc /Fer** : → 200 g lentilles
- **Magnésium** : → 30 g amandes + 100 g épinards

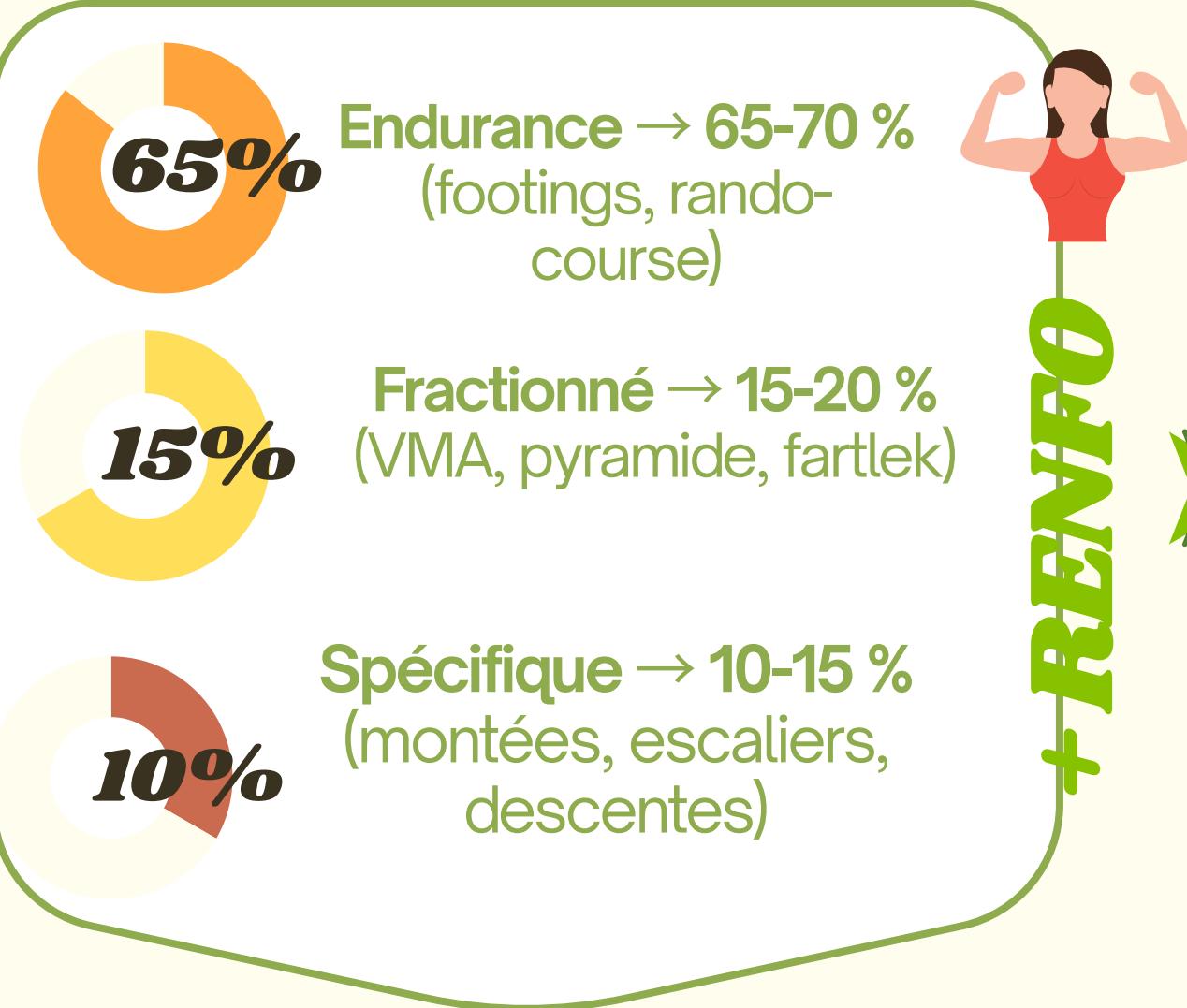


Effet positif :

- + ✓ récupération / + ✓ protection musculaire
- + ✓ endurance + ✓ meilleure adaptation à l'entraînement

Pourquoi s'entraîner spécifiquement pour le trail ?

REPARTITION



RENUFO



Astuce coach



Entraînement polarisé : 80 % en endurance / 20 % en intensité

Pourquoi ? Évite le surentraînement, améliore l'endurance aérobie et garde la fraîcheur pour les séances dures.)



Le trail, ce n'est pas juste de la course : c'est gérer la fatigue, les montées, les descentes et la nature. Un entraînement spécifique est indispensable pour progresser et prendre du plaisir

- ✓ Muscles sollicités+ : quadriceps, fessiers, mollets, ischios.....
- ✓ Spécificités : dénivelé, changements d'allure, terrains variés

Pourquoi s'y préparer ?

- ✓ Réduire le risque de blessure
- ✓ Gagner en efficacité en côte et descente
- ✓ Améliorer la récupération

Terrains à privilégier



- ✓ Endurance → chemins roulants ou D+, sentiers faciles
- ✓ Fractionné → plat + un peu de faux plat pour travailler la puissance+
- ✓ Spécifique → côtes (courtes & longues), escaliers, single technique
- ✓ Rando-course → terrain vallonné avec du dénivelé

Semaine “choc” à adapter

Travail d'endurance et foncier

- Séances 1h à 1h15' EF*
- Séances longue entre 2h à 2h30 EF*

Option B : VTT, Vélo ou marche nordique

Astuce coach



MYOCROSS

Echauffement : 20' footing
10 blocs \times 30" efforts : (sauts ou fentes ou chaise) + 50m à 100m côte

Intensité : maximale explosive

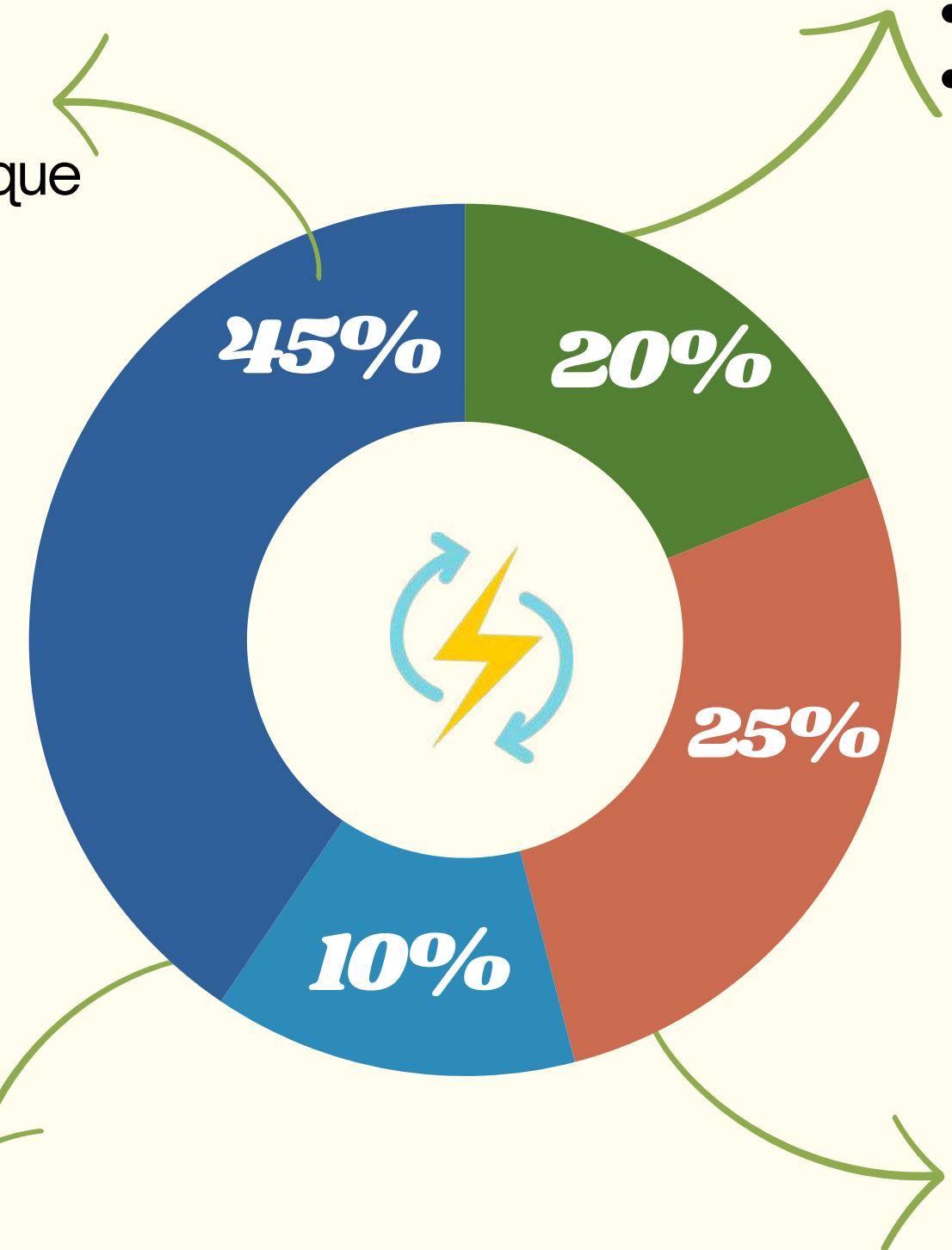
Récup : descente , 1' entre blocs
Objectif : puissance, coordination, explosivité

Retour au calme Footing 10'



Renforcement musculaire

- Séance Myocross + côte ou descente
- Séance escaliers + travail appuis
- Renfo full body



Travail spécifique Trail ou intensité

- Séance JERK* / Fartlek / descente+montée
- Gestion des allures en pyramides

Astuce coach



*JERK VITESSE

Echauffement : 20' footing
4 blocs \times 3 \times 100m : montée explosive + descente rapide

Intensité : 75-80% montée / 90-105% descente

Récup : 2' entre blocs
Objectif : relance, amplitude, posture
Retour au calme Footing 10'

SL et rando course spécifiques

- Rando course avec bâtons env 3h à 4h
- SL technique env 2h

La nutrition, c'en'est pas une option:c'est l'entraînement invisible qui te rend plus fort, plus endurant et plus résistant

“Besoin d'un plan d'entraînement ou de conseils nutrition sur mesure ?”

Je t'accompagne !



+33631128579



jpcachsportif@gmail.com



www.nolio.io/coach/jean-philippe.gribout/



Contacte-moi dès aujourd'hui:



Accède à la team WhatsApp privée



Réserve ta première visio gratuite



Reçois ton plan trail / running personnalisé