

Marathon Nice-Cannes 2016 – Mon **Fueling*** plan expliqué

***Fueling = Hydratation + Nutrition**

***Fueling plan** = Alimentation spécialement prévue pour être consommée pendant un entraînement sportif ou en course. Il prend en compte le timing des apports notamment en glucides, en minéraux, en micronutriments et vitamines et bien sûr, de l'hydratation.



Vu de l'extérieur, courir 42,2 km d'une traite semble être la chose la plus difficile quand on parle de Marathon. Mais, pour ceux qui ont déjà tenté l'expérience, courir est finalement considéré comme la partie la plus simple. L'entraînement et la préparation, le déplacement et l'organisation de tous les détails, le choix de ce que l'on va manger et boire pendant la course, la maîtrise de la nervosité et la peur de l'inconnu sont de loin beaucoup plus stressants que l'idée de devoir mettre un pied devant l'autre pendant des heures.

Une préoccupation fréquente chez le marathonien est de savoir ce qu'il doit (ou pas) manger les jours avant la course et surtout comment organiser son ravitaillement pour le jour J. Ces choix doivent être dictés par les préférences personnelles, mais surtout par le respect de la sacro-sainte règle "rien de nouveau pour la course", c'est-à-dire consommer les mêmes produits (nourriture et fluide) et en quantités équivalentes à ceux expérimentés pendant les sorties longues d'entraînement. Sur une distance comme le marathon, il y a beaucoup de variables qu'on ne peut contrôler (température, vent, placement au départ, concurrence,...). Alors, tant que possible, essayons de maîtriser et d'anticiper au maximum ce qui peut l'être.

Chaque course est différente et sur l'exemple suivant qu'est le marathon Nice-Cannes, l'organisation très professionnelle avait publié sur son site tous les détails concernant la disposition et le contenu des ravitaillements. Etant donné qu'il y avait un point d'eau tous les 2,5 km à partir du 5^{ème} km, je m'étais entraîné les 5 dernières semaines avant la course à boire et à consommer mes gels sur ces mêmes bases. De plus, au 20^{ème} et au 30^{ème} km, STC nutrition, le partenaire énergétique proposait leur boisson du sport, que j'avais pris soin de goûter et de tester (de façon positive) à l'entraînement.

Comme on l'a dit déjà dit, prévoir c'est éviter stress et déconvenues. Mon « Fueling » plan, entre autres, était comme d'habitude bien préparé et rodé. De plus, j'avais également prévu les derniers repas d'avant course... Y' a pas de secrets ! #YAPDS
Je vous le livre dans les moindres détails (sans placement produit). Inutile de dire, que vous ne devez surtout pas copier-coller ce schéma mais vous pouvez évidemment vous en inspirer. Si vous souhaitez des conseils ou un « Fueling » plan personnel adapté à vos caractéristiques physiologiques ainsi qu'à vos objectifs chronométriques (et à l'intensité de l'effort), n'hésitez pas à me contacter.



Vendredi J-2 (à la maison)

Diner - repas chaud (20h)

Salade croquante du jardin + vinaigrette avec huile de colza bio
Soupe aux courgettes fraîches maison
Blancs de poulet (150 gr) cuit à l'huile d'olive
Pâtes complètes et riz Thai mi-complet + parmesan râpé
Compote de pommes maison + cannelle
Yaourt maison demi-écrémé au miel (du village)
Eau à volonté
1 verre de vin rouge bio

Samedi J-1 (départ voyage vers Nice à 5h00, arrivée prévue vers 8h30)

Petit déjeuner (en 2 fois, à 6h et à 9h)

- 2 Biscuits "Belvita petit déjeuner" miel et pépites de chocolat 5 céréales complètes
- 1 banane bio
- 3 tranches de pain complet maison avec graines de lin (1 avec pâte Noisette-Chocolat-Agave bio, 1 avec Miel bio, 1 avec Confiture maison 2/3 fruits 1/3 sucre canne bio)
- 3 carrés de chocolat noir bio 85% (15 gr)
- 1 grand café au lait légèrement sucré
- Eau (500 ml)

Déjeuner- repas froid (12h)

- 2 petits pains au lait nature Carrefour bio
- 1 tranche de jambon supérieur
- 1 tranche de fromage light
- 1 Smoothie Orange/mangue (25 cl)
- Eau

Goûter (15h)

- Barre STC Elite Fitness vanille
- ½ banane
- Eau

Diner- repas froid (18h)

- 2 Tranches de dinde Fleurymichon
- Riz Thai mi-complet à volonté + huile d'olive
- 1 gourde Purée de pomme Carrefour bio
- 1/2 Overstim's Authentic Bar banana-nuts
- Eau à volonté



Dimanche Jour J (départ Marathon: 8h00)

Petit déjeuner (de 5h10 à 5h40)

- 1 Overstim's Authentic Bar chocolat-cacahuètes (250 kcal)
- 1 banane (100 kcal)
- 4 Biscuits "Belvita petit déjeuner" miel et pépites de chocolat 5 céréales complètes (240 kcal)
- 1/2 gel Overstim's caffeine (40 kcal)
- Eau 400ml

NB : Un total de 640 kcal dont environ 600 kcal sous forme de glucides, soit 150 g à 2h30 du départ.



Avant Course. 10min avant départ, pendant l'échauffement et stretching dynamique (**voir vidéo** « [Démarrage en douze](#) »)

- 1 Gel STC NO CRAMP START fruits rouges (60 kcal) + 20 cl eau

Pendant la course. ([Plan téléchargeable en format Excel](#))

- Km 5: 1 Gel liquide STC LD-Ultra menthe (60 kcal + 3 mg caféine) + 20 cl eau
- Km 7,5: 10 cl d'eau (3 petites gorgées)
- Km 10: 1 Gel PowerGel GreenApple + caféine (100 kcal + 50 mg caféine) + 20 cl eau (1 gobelet)
- Km 12,5: 15 cl eau (3-4 bonnes gorgées)
- Km 15: 1 Gel liquide STC LD-Ultra menthe (60 kcal + 3 mg caféine) + 20 cl eau
- Km 17,5: 10 cl d'eau (3 petites gorgées)
- Km 20: 1 gobelet 20 cl boisson STC ISOTONIC Power gout neutre (60 kcal + 3 mg caféine)
- Km 22,5: 10 cl eau
- Km 25: 1 Gel PowerGel GreenApple + caféine (100 kcal + 50 mg caféine) + 20 cl eau (1 gobelet)
- Km 27,5: 15 cl eau
- Km 30 : 1 gobelet 15 cl boisson STC ISOTONIC Power gout neutre (45 kcal + 2 mg caféine)
- Km 32,5: 10 cl eau
- Km 35: 1 Gel liquide STC BCAA LD-ULTRA menthe (60 kcal + 3 mg caféine) + 20 cl eau
- Km 38,5: 15 cl coca+eau (2 gorgées de coca puis 2 gorgées d'eau, 35 kcal + 10 mg caféine)
- Km 40: 1 Gel liquide STC PERF' – CD SPRINT citron + 15 cl eau (65 kcal + 30 mg Caféine)



Consommations totales pendant la course

- ✓ **Eau:** 2,35 L soit **0,85L/Heure**. Avec des T° « fraîches » (de 8°C à 15°C), la sudation était estimée à 0,9 L/Heure.
- ✓ **Glucides:** 145 g soit 52 g/Heure. Concentration moyenne (Glucides g/ Eau ml): 145 g/2350 ml soit un taux de **6% (61 g/L)**.
- ✓ **Caféine:** 154 mg dont 110 mg lors des 25iers km. Soit **2,5 mg/kg** (<3 mg/kg pour éviter les problèmes digestifs)
- ✓ **Sodium (Na):** 865 mg + 150 mg (eau des ravito.), soit 380mg/Heure ou **415 mg/Litre**. La perte estimée: 450 mg/Heure.

Remarques

- Mon poids au départ était d'environ 62 kg (poids de forme).
- La T° au départ de 7°C n'incitait pas à boire et en plus demandait de l'énergie pour chauffer le corps, il ne fallait donc surtout pas négliger le « Fueling » prévu pour un effort à 88% de ma FC Max (aérobie).
- J'ai porté tous mes gels (7) sur ma ceinture porte dossard et dans mon short. J'avais prévu 1 gel de plus en cas de problème (perte, ravitaillement raté,...)
- Pour boire 15 cl d'eau en courant sans m'étouffer, au ravitaillement j'ai pris 1 gobelet et j'ai bu tranquillement 3 à 4 bonnes gorgées. Pour boire 20 cl, j'ai pris 1 gobelet en début de zone de ravitaillement (3 gorgées) et 1 autre gobelet à la fin de la zone de ravitaillement (2 gorgées).
- Pour que les gels passent bien, je les ai pris juste avant la zone de ravitaillement et j'ai fait attention de bien boire 20 cl d'eau avant de sortir de cette zone.
- 1 g de glucide apporte 4 kcal. 1 kcal = 1000 cal = 1 Cal.
- Pour un adulte, la limite journalière de caféine de toute source, incluant notamment le café, les sodas, les boissons énergisantes, le guarana, et le thé, est fixée à 400 mg. (source EFSA)
- Pour des exercices de plus de 50 minutes, la solution (ratio) optimale est d'environ 1 gramme de glucides par minute, c'est-à-dire 1 litre d'une boisson à 6% de glucides par heure.

Après course.

- Dans la 1/2 heure: 50 cl eau + raisins frais
- Dans l'heure: buffet spécial sportifs gourmets au Carlton (pâtes, taboulé, crudités, légumes cuits à la plancha, saumon, poulet, oeufs durs + desserts mignardises). Boisson: Eau !

Télécharger ce tableau « Fueling plan Marathon » en format Excel pour l'adapter à vos propres besoins

Chrono	Ravito	Distance	Fueling (type)	Fueling (description)	Poids	Glucides	Energie	Sodium	Caféine	Hydratation
h:min	N°	km	Gel / Barre / Boisson	Marque - Nom - Gout	g	g	kcal	mg	mg	cl
h-10		0	Gel + Eau	STC NO CRAMP START fruits rouges	25	15	61	34	0	20
0:20	R1	5	Gel + Eau	STC BCAA LD-Ultra menthe liquide	25	14	60	90	3	20
0:30	E1	7,5	Eau							10
0:40	R2	10	Gel + Eau	PowerGel Gree	41	26	107	205	50	20
0:50	E2	12,5	Eau							15
1:00	R3	15	Gel + Eau	STC BCAA LD-U	25	14	60	90	3	20
1:10	E3	17,5	Eau							10
1:20	R4+	20	Boisson sport	STC ISOTONIC I		15	60	50	4	20
1:30	E4	22,5	Eau							10
1:40	R5	25	Gel + Eau	PowerGel Gree	41	26	107	205	50	20
1:50	E5	27,5	Eau							15
2:00	R6+	30	Boisson sport	STC ISOTONIC Power gout neutre		11	45	38	2	15
2:10	E6	32,5	Eau							10
2:20	R7	35	Gel + Eau	STC BCAA LD-Ultra menthe liquide	25	14	60	90	3	20
2:34	E7	38,5	Cola + Eau	Coca-Cola + Eau (2 x 2 gorgées)		9	36	12	9	15
2:40	R8	40	Gel + Eau	STC PERF-CD-Sprint citron liquide	25	16	64	50	30	15
				TOTAUX	182	145	599	864	154	235
2:50	R fin	42,2	Eau							50

Articles se rapportant au même sujet disponibles sur ce site :

- ✓ [Guidelines to create your personal fueling plan](#)
- ✓ [Mon dernier petit-déjeuner... Pas si compliqué !](#)
- ✓ [Fueling - la digestion lors de l'activité physique](#)
- ✓ [Hydratation, Fueling... c'est aussi une discipline !](#)