



# Dossier nutrition



# 01

## Avant l'effort/entraînement Faites le plein d'énergie !

### L'alimentation



À FAIRE 



À NE PAS FAIRE 

3 ou 4 heures avant un effort physique, maximiser vos réserves d'énergie avec des glucides (riz, carottes, pomme de terre,...) et quelques heures avant, consommer des aliments faciles à digérer durant les heures qui précèdent l'épreuve (par exemple la barre PowerBar Energize)

**Consommation recommandée :** 1 PowerBar Energize, Natural Cereal, Natural Fruit ou Ride 1h avant l'effort.

### L'hydratation

N'oubliez pas de bien vous hydrater avant une compétition car la déshydratation peut avoir des impacts négatifs sur vos performances physiques et mentales.

UNE ÉPREUVE EN DOUCEUR.

Hydraté 



Déshydraté 



**L'astuce :** Analysez vos urines pour savoir si vous êtes bien hydraté

Pour éviter cela, vous pouvez boire avant votre effort, les électrolytes PowerBar ou la boisson Isoactive PowerBar qui vous apporteront les ressources nécessaires (sels minéraux, recharge en glucide) pour bien hydrater votre corps.

**Consommation recommandée :** 300 ml/ heure avant effort

# 02

## Pendant l'effort/entraînement/match/course Optimiser votre énergie pour une puissance maximale !

**Pendant un effort physique, la nutrition peut être la clé de la réussite. Pour cela, les glucides sont vos meilleurs alliés !!**

### L'alimentation:

Les glucides sont la principale et la plus rapide source d'énergie chez les sportifs et permettent de résister à l'effort. Il est conseillé un apport de 90gr/ heure de glucides.

Il sera important d'adapter votre apport glucidique en fonction de la durée et de l'intensité de votre effort.

### Consommation recommandée :

- 1 barre de céréales (par exemple la barre Natural Energy) toutes les heures (en prise espacée de 15/20 min)
- Ou 1 barre énergétique (par exemple barre Energize) toutes les heures (en prise espacée de 15/20 min)
- 1 gel (PowerGel) toutes les 45 minutes
- 1 bonbon énergétique (par exemple le PowerGel Shot) toutes les 10 minutes



**L'astuce :** manger par petits morceaux permet une meilleure digestion par votre estomac !



# 02

## Pendant l'effort/entraînement/match/course Optimiser votre énergie pour une puissance maximale !

### L'hydratation:

La transpiration entraîne tant une perte d'eau que d'électrolytes, qui jouent tous les deux des rôles clés dans l'équilibre des liquides corporels. Le sodium, par exemple, est essentiel pour la rétention de l'eau dans le corps, pour un équilibre hydrique bien régulé et une bonne fonction musculaire et nerveuse.

Une stratégie d'hydratation simple et générale pour les compétitions de plus de 60 minutes est de boire environ 400-800 ml / heure, en petites quantités, par ex. quelques petites gorgées toutes les 15 minutes.

**150 ml recommandée toutes les 15 minutes**

### **Que boire pendant l'effort?**

- De l'eau mélangée à des solutions spéciales d'électrolytes contenant des glucides, (par exemple PowerBar® ISOACTIVE)
- De l'eau mélangée à des solutions d'électrolytes contenant des glucides et un apport en caféine (PowerBar ISOMAX)
- De l'eau mélangée à des solutions d'électrolytes (PowerBar Electrolytes)



**L'astuce :** boire après manger permet une assimilation plus rapide des aliments par votre organisme !

# 03

## Après l'effort/entraînement/match/course

### Votre priorité: récupérer !

Que se soit après un entraînement ou après une compétition, un effort intense endommage les tissus musculaires, puise dans les réserves de glycogènes et élimine l'eau et les sels minéraux du corps par la transpiration. Pour bien récupérer, le corps a donc besoin de protéines pour reconstruire les muscles, de glucides pour recharger les réserves et des liquides et électrolytes pour la réhydratation.

#### L'alimentation:

**Dans les 30 minutes après l'effort:** Une prise rapide de protéine et de glucides permettra de favoriser la reconstruction de vos muscles et le réapprovisionnement en glycogènes.

#### **Consommation recommandée :**

- 1 barre protéinée (par exemple la PROTEIN PLUS 30% PowerBar)
- 1 boisson protéinée (par exemple la PROTEIN PLUS Sports Milk)

**Une heure après:** Après le réapprovisionnement initial, vous devez prévoir plus de collations et de repas riches en glucides

#### La réhydratation:

Après un effort physique, il est nécessaire de fournir à vos muscles de nouveaux sels minéraux et électrolytes.

**Consommation recommandée :** 1 boisson Electrolyte (boisson Electrolyte PowerBar)

**REEMPLISSEZ**  
vos réserves de glycogènes

**RÉPAREZ**  
et construisez vos muscles

**RÉHYDRATEZ-VOUS**

**REPOSEZ-VOUS**



# 01

## Avant l'effort/course/compétition/match

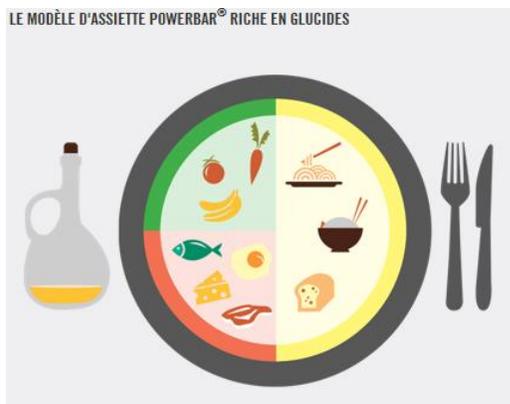
### Faites le plein d'énergie !

### Lors d'une compétition

Vous savez mieux que quiconque ce dont vous avez le plus besoin. En effet, en matière de nutrition, chaque sportif est différent. Cependant, il y a des recommandations générales applicables à tous les sportifs.

Nous vous conseillons également de profiter de vos séances d'entraînements afin de tester le programme nutritionnel que vous allez mettre en place lors de vos compétitions.

Nous vous avons préparé l'assiette type d'une bonne alimentation avant une compétition :



- Des produits céréaliers facilement digestibles (par ex. des pâtes, du pain blanc, de la farine d'avoine instantanée, des cornflakes, des céréales), du riz, du quinoa, de l'amarante, du millet, des pommes de terre
- Du poisson, des fruits de mer, des viandes maigres (par ex. des morceaux maigres de bœuf, de veau ou d'agneau), de la volaille, des œufs, du lait et des produits laitiers à faible teneur en matières grasses
- Des légumes cuits de saison ou congelés, faciles à digérer, des fruits mûrs riches en glucides (par ex. une banane), des légumes frais et des jus de fruits / des smoothies en grande variété et de diverses couleurs (par ex. rouge = tomate, jaune = carotte), des fruits secs (par ex. du raisin sec)

En complément : Des matières grasses saines, par ex. de l'huile de colza raffinée pour cuisiner ou de l'huile d'olive vierge pour préparer des repas froids en petites quantités

**L'intérêt d'une telle alimentation est de se charger en glucides !**

# 04

## Lexique

**Acides aminés** : composants d'une protéine. Neuf acides aminés essentiels que le corps ne peut produire seul: phénylalanine, leucine, méthionine, lysine, isoleucine, valine, thréonine, tryptophane et histidine.

**BCAA (Branched Chain Amino Acids)** : acides aminés à chaîne ramifiée, indispensables au maintien/augmentation de la masse musculaire : l-leucine, l-isoleucine et l-valine.

**Bêta-alanine** : acide aminé naturellement présent dans le corps et les aliments. Son apport est recommandé pour les périodes d'entraînement intensif et préparations aux compétitions.

**Boissons isotonique** : présente la même concentration d'éléments solubles (minéraux, sucres) que le plasma sanguin, permet une réhydratation très rapide pour l'organisme.

**Caféine** : Permet de lutter contre la fatigue et améliorer la concentration. 75 mg de caféine suffisent à augmenter les performances mentales. Effets différents selon les individus.

**Carnitine (l-carnitine)** : nutriment naturel chargé du transport des acides gras à chaîne longue vers les mitochondries lors du métabolisme énergétique. Les acides gras sont oxydés pour être transformés en énergie.

**Caséine** : les protéines de lait de vache sont constituées à 80% de caséine et 20% de lactosérum.

**C2MAX** : cocktail de glucides contenant une formule unique de glucose et fructose.

**Créatine** : substance organique qui joue un rôle central dans le stockage et le transport de l'énergie dans chaque cellule. La prise quotidienne de 3g de créatine augmente la teneur en créatine dans les muscles et permet d'accroître les performances physiques pour les entraînements visant à améliorer sa rapidité dans le cadre d'activités physiques brèves et intensives.

**Glucides** : principale source d'énergie de notre organisme. On trouve par exemple la dextrose (glucose) et la maltodextrine.

**Electrolytes** : minéraux qui jouent un rôle essentiel pour l'équilibre des fluides et le fonctionnement des muscles et des nerfs. La sueur permet d'éliminer essentiellement du sodium, du potassium, du calcium, du magnésium et du chlorure.

**Fibres alimentaires** : glucides que l'on trouve essentiellement dans les aliments d'origine végétale. Elles ne peuvent pas être digérées par nos enzymes et ne fournissent pratiquement pas d'énergie. Néanmoins, elles présentent des propriétés physiologiques essentielles comme le bon fonctionnement intestinal.

**Protéines** : (ou albumines) comptent parmi les principaux composants de base de tous les organisme vivants. Constitués d'acides aminés, elles servent principalement à la croissance et à l'entretien des substances corporelles. Il s'agit notamment des éléments structurants des cellules, des fibres musculaires (actine et myosine), des tendons, des os et du cartilage. Elles contribuent à augmenter la masse musculaire.

**Protéine tri-source** : mélange de grande qualité de caséine, de protéines de lactosérum et de soja.

# 05

## Présentation des produits Bien connaître les utilisations

### \* PowerGels Original :

Vous apportent une énergie rapide par une solution recherchée de glucose et de fructose. En effet, ils sont plus facilement assimilables dans le corps par des sucres rapides. Il est conseillé de boire après chaque prise pour une meilleur assimilation. Les PowerGels contiennent également un supplément de sodium afin de compenser vos pertes de sels minéraux.

2 parfums :

- Pomme caféine
- Fraise Banane



### \* PowerBar® ISOACTIVE :

La boisson Isoactive maximise votre taux d'hydratation et vous rafraîchit. Boisson qui vous fournit 5 électrolytes (sodium, chlorure, potassium, magnésium et calcium) dans les proportions perdues par la transpiration. Le mélange de deux sources de glucides C2MAX contient un ratio spécial de sources de glucose et de fructose pour l'apport énergétique.

- 1 parfum :
- citron



### \* PowerBar® ENERGIZE :

La barre Energize permet une alimentation en solide tout au long du parcours. Facile à manger, elle vous apportera l'énergie glucidique adéquate pour enchaîner les kilomètres. Il est notamment très important de bien s'alimenter dans les moments plus calmes pour faciliter la digestion et l'assimilation. La barre Energize est à manger par petits morceaux pour ne pas saturer l'estomac.

3 parfums :

- Chocolat
- Cookies & cream
- Mangue Ananas



# 05

## Les produits sur votre course

### Bien connaître les utilisations

**Nutrition sportive : PowerBar vous accompagne.**

**PowerBar sera là pour vous aider à remplir votre objectif, quel qu'il soit. Voici quelques recommandations utiles pour les triathlètes, à prendre en compte avant la course.**

#### **Tester les produits en amont**

PowerBar vous dévoile les parfums des produits sélectionnés (PowerGels, Energize Barres & Boisson Isoactive) pour vous accompagner durant le Triathlon du Salagou. Profitez de ces quelques semaines pour les tester lors de vos séances d'entraînement. Connaître et se familiariser avec un produit de nutrition avant la course vous permet d'en assimiler les effets, d'en apprécier la saveur et de comprendre quels bénéfices vous offrira celui-ci le Jour J (ne laissez rien au hasard).

*Les saveurs de la 'sélection PowerBar' pour le Triathlon du Salagou sont :*

- PowerGels : Pomme caféine et Fraise Banane
- Barre Energize : Chocolat, Cookies & cream, Mangue Ananas
- Isoactive : Citron

#### **Manger régulièrement**

Les 3 produits PowerBar vous aideront à combiner énergie rapide et énergie de longue durée. Il est important de manger de manière régulière et par petite quantité pour ne pas saturer l'estomac qui travaille déjà via l'effort physique. C'est pourquoi il est préférable d'ingérer la Barre Energize par petits morceaux (nous conseillons en 3 fois). Sa fonction principale est de combler la perte de glucides et de fournir l'énergie sur le long terme. Nous vous recommandons sa consommation lors des transitions et sur le vélo, des situations où il vous sera plus facile de la manger.

#### **Le PowerGels pour les moments difficiles**

La consistance plutôt liquide du PowerGels en fait le parfait allié dans les moments difficiles, lorsqu'il est important d'avoir un apport énergétique immédiat. Entre ses principaux bienfaits : une libération rapide de l'énergie et un effet antioxydant avec la présence de sodium. Important : boire juste après l'absorption du PowerGels vous aidera à l'assimiler encore plus vite.

#### **Mieux vaut boire régulièrement que trop**

La chaleur est un élément crucial à prendre en compte sur le Triathlon du Salagou. L'hydratation joue alors un rôle clé, maintenant les réserves en énergie et en sels minéraux au niveau nécessaire durant votre effort. La boisson Isoactive disponible sur les ravitaillements combine ces 2 éléments. Elle offre également un goût peu prononcé pour éviter les écœurements, les barres et gels étant déjà sucrés. Buvez régulièrement et par petites gorgées ! Il est fondamental de laisser votre estomac travailler petit à petit et constamment. L'hydratation doit être continue et bien préparée.

**Prenez soin de votre stratégie de nutrition !**

# 05

## Stratégie nutrition Bien connaître les utilisations et le parcours (image)



# 05

## Stratégie nutrition

### Bien connaître les utilisations et le parcours (texte)

**Nutrition sportive : PowerBar vous accompagne.**

Découvrez les profils des courses du Triathlon du Salagou ainsi que les points de ravitaillements qui vous seront proposés.

Notre partenaire nutrition PowerBar sera à vos côtés et présents sur des points de ravitaillements clés. Vous retrouverez les produits ci-dessous ;

- Barres Energize
- PowerGels Original
- Boisson Isoactive

Vous pourrez également rendre visite à notre partenaire PowerBar sur le village expo afin de vous faire conseiller sur votre course

# 05

## Stratégie nutrition Focus hydratation



La nutrition est un facteur important de la performance sportive. Mais si pour la plupart des triathlètes, c'est un acquis, il faut également insister sur le fait que la nutrition sportive est une question de bien-être et de santé. Spécifiquement, au Salagou au cœur du mois de juin, la déshydratation est l'un de nos principaux soucis sanitaires. Pertes de concentration à vélo, confusion, crampes... c'est le gros du travail de nos équipes de secours chaque année. Avec PowerBar, revenons sur quelques principes de base de l'hydratation.

Par Corinne Mäder Reinhard / Nutritionniste PowerBar

### « Définir une stratégie »

Plus la distance est longue et plus la température et l'humidité sont élevées, plus la quantité de liquides dont vous avez besoin est importante. Les besoins individuels d'hydratation pendant l'activité dépendent de plusieurs facteurs, tels que les conditions météorologiques, les taux de transpiration individuels, la durée et l'intensité de l'effort. Une stratégie d'hydratation simple et générale pour des séances d'exercices de plus de 60 minutes est de boire environ 400-800 ml/heure, régulièrement et en petites quantités. Il est également important de garder à l'esprit que la prise horaire de liquides recommandée est plus élevée quand vous vous entraînez dans des environnements chauds qu'à des températures plus douces ou pour une activité moins intense. Si vous n'avez pas encore défini votre propre stratégie en matière de liquides, vous pouvez toujours essayer la règle standard des « 15 » : 150 ml de liquides toutes les 15 minutes.

### « Compenser les pertes en sels minéraux »

La transpiration entraîne tant une perte d'eau que d'électrolytes, qui jouent tous les deux des rôles clés dans l'équilibre des liquides corporels. Le sodium, par exemple, est essentiel pour la rétention de l'eau dans le corps, pour un équilibre hydrique bien régulé et une bonne fonction musculaire et nerveuse. Ce que vous pouvez faire ? Les solutions spéciales d'électrolytes contenant des glucides,

Telles que les boissons sportives isotoniques PowerBar® ISOACTIVE et ISOMAX contiennent, non seulement du sodium, mais aussi tous les 5 principaux électrolytes (sodium, potassium, calcium, magnésium et chlorure) dans les proportions perdues par la transpiration.

Les boissons sportives isotoniques PowerBar ISOACTIVE et ISOMAX sont conçues pour maximiser votre taux d'hydratation tout en vous rafraîchissant. Composées d'eau, elles fournissent une solution d'électrolytes de glucides, qui contribue au maintien des performances d'endurance.

**La boisson Isoactive est la boisson officielle du Triathlon du Salagou que vous retrouverez sur les ravitaillements et que vous pourrez déguster sur le stand PowerBar.**



Contact pour plus d'informations :

glob'AL events

[contact@globalevents.fr](mailto:contact@globalevents.fr)

06 85 26 72 02