

NUTRITION

TRIATHLON

Le plan complet pour performer le jour J

Alex Tournier

athleteshybrides.fr

Ce guide est destiné aux triathlètes qui veulent arrêter d'improviser leur nutrition en compétition. Chaque donnée est basée sur les principes scientifiques de la physiologie de l'effort. Lis. Applique. Performe.

01 — COMPRENDRE LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

Ce que ton corps brûle selon le format

Un Ironman mobilise près de 10 000 kcal. Un triathlète amateur tourne autour de 13 kcal par minute, un athlète élite autour de 20 kcal par minute. Plus l'intensité est élevée, plus la part des glucides augmente.

FORMAT	DURÉE AMATEUR	DURÉE ÉLITE	DÉPENSE EST.
Triathlon M (Olympique)	1h40 à 3h	< 1h40	~2 000 à 2 500 kcal
Triathlon XL (70.3)	3h30 à 7h	~3h30	~4 000 à 5 000 kcal
Ironman (226 km)	10h à 17h	~8h	~10 000 kcal

Règle de base : plus l'effort est long et intense, plus tu dépends des glucides. L'entraînement améliore ta capacité à utiliser les lipides en parallèle, ce qui préserve tes réserves de glycogène et retarde la fatigue.

02 — BESOINS EN GLUCIDES SELON LE FORMAT

Combien de glucides ingérer par heure d'effort

L'objectif est de limiter l'utilisation du glycogène stocké dans les muscles et le foie en apportant des glucides exogènes ingérés pendant la course. Ces glucides sont utilisés en priorité par l'organisme.

FORMAT	GLUCIDES/HEURE	TYPE DE GLUCIDES
Triathlon M	30 à 60 g/h	Monotransporteurs (glucose ou maltodextrine)
70.3	60 à 90 g/h	Multitranporteurs (glucose + fructose)
Ironman	60 à 150 g/h*	Multitranporteurs obligatoires au delà de 2h30

*Jusqu'à 150 g/h uniquement pour les athlètes ayant entraîné leur système digestif à absorber de grandes quantités de glucides.

Pourquoi glucides multitranporteurs au delà de 2h30 : le glucose et le fructose utilisent des transporteurs intestinaux différents. En les combinant, tu doubles ta capacité d'absorption et tu réduis les risques de troubles digestifs.

03 — STRATÉGIE NUTRITIONNELLE PHASE PAR PHASE

La semaine précédant la compétition

MOMENT	ALIMENTATION
Lundi au mercredi	Entraînement maintenu mais volume réduit. Alimentation légèrement ajustée à la baisse sur les glucides. Priorité aux légumes, fruits, oméga-3 et antioxydants.
Jeudi et vendredi	Recharge glucidique active. Pas d'entraînement ou séance légère. Augmenter les féculents d'un tiers. Objectif : 10 à 12 g de glucides par kg de poids de corps par jour.
Samedi	Alimentation normale en quantité et qualité. Pas de pasta party excessive : une surcharge digestive la veille est contre productive. S'hydrater régulièrement.
Jour J	Petit déjeuner 3 heures avant le départ. Riche en glucides, pauvre en fibres et graisses. 1 à 4 g de glucides par kg de poids de corps, 20 g de protéines.

Exemples petits déjeuners avant compétition matinale : Pour 55 kg : 100 g pain au levain + beurre, 1 yaourt 0% + 20 g miel, 200 g compote de pomme, 1 thé vert (environ 105 g glucides, 15 g protéines). Pour 70 kg : mêmes aliments, portions augmentées (environ 125 g glucides, 17 g protéines).

Le jour J : timing précis par moment clé

MOMENT	ACTION	DÉTAIL
Ration d'attente (J-2h au départ)	40 à 50 g glucides	Compote, jus de raisin ou pomme, demi barre céréales. Par petites quantités. Pas de glucides à index glycémique élevé avant le signal de départ.
10 min avant le départ	1 gel énergétique	Pris dans les 10 dernières minutes : absorbé pendant l'effort. Évite le pic glycémique perturbateur.
T1 (natation vers vélo)	1 gel dès le début du vélo	Dans les 5 premières minutes à vitesse de croisière. Compense l'absence d'apport pendant la natation.
Sur le vélo	60 à 150 g glucides/h + boisson	Gels, barres, pâtes de fruits. Moment optimal pour s'alimenter. Gel caféiné possible à mi parcours (2 à 3 mg/kg).
T2 (vélo vers course à pied)	1 gel	Évite d'avoir à porter un gel supplémentaire pendant la course. Sauf si dernier aliment pris en fin de vélo.
Course à pied	60 à 90 g glucides/h + boisson	Gels juste avant les ravitaillements. Rinçage de bouche aux glucides sur la dernière partie si nécessaire.
Arrivée	Ration de récupération	Glucides + protéines dans les 30 à 45 minutes. Fenêtre de récupération à ne pas rater.

04 — HYDRATATION

La règle est simple : boire à sa soif. Ni trop, ni trop peu. La déshydratation réduit les performances, mais l'hyperhydratation aussi. Ne pas chercher à boire un volume fixe à la montre.

Électrolytes	Indispensables dès 1 heure d'effort. Sodium, potassium, magnésium. Réduisent les crampes et maintiennent l'équilibre hydrique.
Coca Cola	Si consommé en fin de course : toujours diluer avec la même quantité d'eau pour abaisser la tonicité et éviter les troubles digestifs.
Boisson d'effort	Privilégier une boisson isotonique contenant glucides et électrolytes. Tester à l'entraînement avant d'utiliser en compétition.

05 — CAFÉINE : QUAND ET COMMENT

La caféine est l'un des rares compléments dont l'efficacité sur la performance d'endurance est scientifiquement établie. Dose efficace : 2 à 3 mg par kg de poids de corps.

Avant le départ	Shot de caféine 60 minutes avant le départ (délai d'action). Non adapté à tous les profils digestifs. Tester à l'entraînement.
Sur le vélo	Gel caféiné à mi parcours. Idéalement 1 heure avant le moment habituel de baisse de régime.
En course à pied	Gel caféiné 1 heure avant la difficulté anticipée. Ne pas en prendre trop tard.
Attention	Ne jamais tester la caféine pour la première fois en compétition. Tester à l'entraînement.

06 — ÉVITER LES TROUBLES DIGESTIFS

Les troubles digestifs sont la première cause d'abandon en triathlon longue distance. Ils ne sont pas une fatalité. Ils se préviennent.

CAUSE	SOLUTION
Fibres trop élevées la veille	Supprimer légumes crus, fruits entiers, aliments complets les 2 derniers jours.
Graisses en excès avant l'effort	Privilégier aliments à séjour gastrique court : riz, œufs mollets, pâtes, pain blanc.
Gel ingéré trop vite à vélo	Attendre d'être à vitesse de croisière. Ne jamais avaler un gel sans eau.
Trop de glucides d'un coup	Fractionner les apports sur toute la durée. Ne pas attendre d'avoir faim.
Système digestif non entraîné	L'entraînement digestif s'anticipe : tester les mêmes produits aux mêmes doses à l'entraînement.

07 — LES 10 RÈGLES À RETENIR AVANT TOUTE COMPÉTITION

- 01 Ne jamais tester un nouveau produit le jour de la compétition.
- 02 Charger les glucides les jeudi et vendredi, pas seulement le samedi soir.
- 03 Petit déjeuner 3 heures avant le départ : glucides à index glycémique bas, peu de fibres, peu de graisses.
- 04 Gel dans les 10 dernières minutes avant le départ, pas avant.
- 05 Sur le vélo : commencer à s'alimenter dans les 5 premières minutes. C'est là que c'est le plus facile.
- 06 Glucides multitransporteurs (glucose + fructose) dès que l'effort dépasse 2h30.
- 07 Boire à sa soif. Ni à la montre, ni à la sensation extrême de soif.
- 08 Électrolytes dès la première heure d'effort.
- 09 Caféine 2 à 3 mg/kg, 1 heure avant les moments de difficulté anticipés.
- 10 Ration de récupération dans les 30 à 45 minutes après l'arrivée.

08 — MES RECOMMANDATIONS PRODUITS NUTRIPURE

Ces produits sont ceux que j'utilise et que je recommande à mes athlètes. Nutripure propose des formulations sans compromis sur la qualité des ingrédients. Code promo ALEX10 pour 10% de réduction sur l'ensemble du site.

www.nutripure.fr — Code ALEX10 (-10%)

GEL ÉNERGÉTIQUE LONG DISTANCE

PENDANT L'EFFORT

TOLÉRANCE DIGESTIVE

GOÛT NEUTRE

Conçu pour les efforts prolongés via la technologie SolidCarbs approuvée par les athlètes d'endurance. Texture gélifiée dense, plus stable en bouche qu'un gel liquide. Associe glucose et fructose dans un ratio 2:1 pour maximiser l'absorption intestinale. 97,5% des testeurs ont approuvé le confort digestif, 95% ont ressenti une énergie stable et durable.

30 g
glucides par portion

53 mg
sodium

2:1
ratio glucose/fructose

BARRE ÉNERGÉTIQUE LONG DISTANCE

PENDANT L'EFFORT

70% DE FRUITS

FACILE À MÂCHER

La barre idéale pour les efforts d'endurance. Texture moelleuse, facile à consommer pendant l'effort. Contient 70% de vrais fruits pour un goût authentique et une tolérance digestive validée par les athlètes. Enrichie en vitamines C, B1 et B2 pour réduire la fatigue et soutenir le métabolisme énergétique.

30 g
glucides par barre

70%
de fruits

42 g
poids par barre

BOISSON ÉNERGÉTIQUE LONG DISTANCE 60G

EFFORTS > 1H30

GUT TRAINING

TECHNOLOGIE PUREDIGEST

Conçue pour les athlètes expérimentés pratiquant le gut training. Fournit 60 g de glucides par dose via maltodextrine et fructose. La technologie PureDigest assure un confort digestif optimal même à haute dose. Enrichie en BCAA, vitamines B1, B2, C et 5 électrolytes. Goût neutre pour éviter l'écoeurement sur les efforts très longs.

60 g
glucides par dose

5
électrolytes

B1, B2, C
vitamines

HYDRAPURE ÉLECTROLYTES

HYDRATATION

QUOTIDIEN ET EFFORT

5 ÉLECTROLYTES + 3 VITAMINES

Associe 5 électrolytes essentiels (Potassium, Sodium, Calcium, Magnésium, Zinc) et un complexe de vitamines B1, B2 et C. Soutient l'équilibre minéral, le métabolisme énergétique et les fonctions musculaire et nerveuse. Format pastille effervescente à dissoudre dans l'eau. Arômes naturels. À utiliser au quotidien et autour de l'effort.

5

électrolytes essentiels

3

vitamines

30

comprimés par boîte

MALTODEXTRINE BIO

BOISSON D'ENTRAÎNEMENT

GLUCIDES COMPLEXES

FABRICATION ENZYMATIQUE

Source de glucides complexes à assimilation rapide. Idéale en boisson d'entraînement ou de récupération. Fabriquée par hydrolyse enzymatique pour une assimilation optimale. Goût neutre, facile à doser. À combiner avec une source de fructose pour les efforts dépassant 2h30. Certifiée Agriculture Biologique.

Neutre
goût

Bio AB
certification

Rapide
assimilation

www.nutripure.fr — Code **ALEX10 (-10%)**

Tu veux un coaching privé pour exploser tes performances ?

Clique sur le lien ci-dessous — je t'explique ma méthode de travail en vidéo et comment on va atteindre tous tes objectifs ensemble.

protocole.athleteshybrides.fr