

INTERNATIONAL  
MARATHON  
CÔTE D'AMOUR  
Amarris

Apirun

FOURNISSEUR OFFICIEL

# GUIDE NUTRITIONNEL



# PRÉAMBULE

**Le 3 novembre prochain**, aura lieu le Marathon International de la Côte d'Amour Amarris. Si vous êtes là c'est que vous êtes sûrement inscrit et que vous vous demandez :

**Comment dois-je m'alimenter ?**



**Ce guide a été conçu en partenariat avec Apirun, partenaire nutrition officiel de l'évènement.**



# NOS CONSEILS



## Tester sa nutrition du jour J à l'entraînement

Apprendre et s'habituer à manger et boire lors de sa préparation, c'est éviter les mauvaises surprises le jour J.



## Bien s'hydrater

Nous préconisons de boire 1,5-2L d'eau par jour hors effort sportif. Pendant l'effort, on conseille 400 à 800 ml/h.



## Privilégier des aliments bruts, de qualité

Eviter les produits ultra-transformés, industriels, plats préparés et favoriser les féculents, les fruits, légumes et des protéines de bonne qualité (VPO (viande, poisson, œufs), légumineuses, tofu).



# FOCUS SUR LES QUALITÉS DU MIEL



## Pourquoi le miel ?

Le miel est facilement assimilable car il est enrichi en enzymes de prédigestion. Il est donc extrêmement digeste et permet d'éviter les troubles digestifs. De plus, il contient naturellement des sucres complexes (fructose et glucose), et a un faible indice glycémique (IG), ce qui permet d'éviter les hypoglycémies. Il est également très concentré en antioxydants, précieux contre le stress oxydatif.

Ces qualités sont valables uniquement pour un miel extrait à froid, aux propriétés préservés.

## Recette de la boisson isotonique

Une boisson isotonique est une boisson dont le pH est proche de celui du plasma sanguin. Cela signifie qu'elle est très réhydratante. **Vous la retrouverez sur les ravitaillements du semi et du marathon à partir du 15ème kilomètre.**



**Voici notre recette, pour la tester sur vos entrainements :**

- 500 ml d'eau
- 20g de miel
- 1 cuillère à soupe de citron
- 1 pincée de sel

# CONSEILS NUTRITIONNELS À S-1

## J-7 À J-4

Alimentation classique

Hydratation : 2L minimum/j

Eviter les produits trop gras et ultra-transformés : risque de troubles digestifs.

Réduire la consommation de produits complets, légumineuses : risque de troubles digestifs.

Supprimer l'alcool : altère les réflexes, la concentration, l'endurance et la récupération musculaire



## J-3 À J-2

Maintenir les conseils précédents

Privilégier les légumes cuits et réduire les fruits crus : pour éviter les troubles digestifs.

Ajout de 50g de viande, poisson, œufs ou source de protéines : éviter la fonte musculaire.

Augmenter les féculents à chaque repas : Augmentation des stocks énergétiques.

Privilégier les huiles crues : rôle anti-inflammatoires des lipides



## J-1

### LE REPAS DE LA VEILLE

Revenir à une alimentation normo-calorique pour alléger la charge digestive.

Une entrée de légumes cuits

Une source de protéines (poulet, jambon blanc, ou steak végétal)

Un féculent (riz, semoule, pâte, quinoa) éviter les féculents complets

Un fruit cuit (compote) + un laitage nature



# LE JOUR J

## PETIT-DÉJEUNER

Il doit être composé de glucides (pain blanc, flocons d'avoine, etc) et peut inclure des protéines (œufs, produits laitiers, etc). Eviter les matières grasses qui ralentissent la digestion (beurre, huile)

Si vous consommez votre petit déjeuner habituel, il est recommandé de le manger 3h avant la course.

Si vous consommez le gâteau sportif Apirun, seulement 1h30 avant l'effort suffit.



## IDÉES DE REPAS D'AVANT COURSE

Infusion boost

+

Gâteau sportif Apirun

+

1 banane bien mûre

**OU**

Boisson chaude ou froide  
(éviter le café et le thé)

+

Porridge pomme cuite - cannelle + miel

ou

Pain au levain + 2 œufs + 1 yaourt  
nature / fromage

## ENTRE LE DERNIER REPAS ET LA COURSE

Il est possible de consommer 500ml de la boisson énergétique comme boisson d'attente ou une barre énergétique noisette.



# 5KM ET 10KM

## 5 km (départ à 18h)

- **Collation vers 16h** : Gâteau sportif Apirun ou une barre énergétique noisette
- **5min avant le départ** : un stick de miel



## 10 km (départ à 19h30)

- **Collation vers 17h30** : Gâteau sportif ou fromage blanc + flocons d'avoine + 1 cuillère à café de miel
- **Course en < 45min** : 5min avant le départ : un stick de miel
- **Course > 45min** : au km6 : un stick de miel



# MARATHON ET SEMI

## Préconisations

## Semi

## Marathon



### Toutes les 30 à 45'

1 Stick de miel  
17g de glucides/stick

X

X



### En alternance si besoin avec les sticks

Barre énergétique sucrée crue  
11g de glucides/ 171kcal/barre

X

### Tous les 5km

2-3 gorgées de boisson isotonique  
17g de glucides et 1g de sel pour 500ml

X

X

### Si > 4h ou difficulté à mâcher, tous les 5km

2-3 gorgées de boisson énergétique  
43g de glucides/500ml/1h30

X



# APRÈS LA COURSE

**Objectif :** faciliter la récupération et éviter les blessures



## REHYDRATATION

**À l'arrivée :** favoriser la boisson isotonique.

### Tout au long de la journée :

favoriser des eaux riches en minéraux comme la St Yorre, Rozana, Vichy, Courmayeur.



## RECHARGE GLUCIDIQUE ET RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

### Dans les 30 min qui suivent l'arrivée :

Un bidon de boisson protéinée de récupération Apirun ou une barre salée protéinée.



### Repas post course :

Repas complet avec

- protéines (viande, poisson, oeuf, légumineuse, tofu)
- féculents (pâtes, riz, pomme de terre, etc)
- légumes
- un laitage ou du fromage
- un fruit



# DÉCOUVRIR LES PRODUITS APIRUN

**Apirun a créé un PACK MARATHON pour vous aider et vous accompagner dans votre préparation et le jour de la course**

**Cliquez ci-dessous pour le découvrir :**

**PACK MARATHON APIRUN**

à retrouver également sur [apirun.fr](https://www.apirun.fr)

## **PACK MARATHON :**

- 10 sticks de miel
- 2 gâteaux sportifs
- 1 infusion RECUP
- 1 infusion BOOST



# BONNE FIN DE PRÉPARATION !

Vous retrouverez l'ensemble des produits ainsi que davantage de conseils sur le site [apirun.fr](https://www.apirun.fr)

Pour des conseils personnalisés, nous vous conseillons de contacter un diététicien-nutritionniste.

Ce guide a été réalisé en collaboration avec Enora HILARY,  
diététicienne-nutritionniste du sport  
([enora.hilary@laposte.net](mailto:enora.hilary@laposte.net))

