***La gestion de l’alimentation/hydratation en trail (et ultra trail) est tout sauf une discipline aléatoire. De multiples facteurs sont à prendre en compte pour ne pas commettre d’erreurs ! Dans cette contribution, nous allons aborder ces processus : avant, pendant et après un trail à partir de l’expérience de 5 jeunes coureurs, en particulier d’ACF et du Genopole. Il s’agit de Franck Michoux, Sébastien Levesque, Eddy Beullard, Nicolas Doliveira et Vincent Fradin qui ont bien voulu se prêter au jeu d’une interview en répondant chacun au même questionnaire.***

***Leurs réponses ont été rassemblés ici et synthétisées dans certains cas pour éviter les redondances.***

***Chaque tiret à la ligne représente la réponse d’un athlète, comme cela est précisé uniquement dans la première partie des réponses à la première question.***

***Nous conclurons cette contribution par un résumé des réponses.***

**I – Réponses à l’Interview**

**En matière d'alimentation, avez-vous appliqué une chronologie bien spécifique, avant, pendant et après l’effort ?**

Avant, oui :

**Sébastien** - mais dans une préparation initiale jugée peu contraignante,

**Eddy :** - par régime scandinave dissocié "adapté" avec un peu plus de carbohydrates dans les 2 jours précédant le départ,

**Franck :** - pas vraiment mais une alimentation équilibrée toute l’année, sans alcool, puis 3-4 jours avant beaucoup de pates, charge en glucide importante, changement de boisson pour eaux gazeuses types Saint Yorre (3-4 j à 1-2 bouteille par jour par personne),

**Nicolas** - j'élimine au minimum 1 semaine avant l'épreuve, les fibres que j'ai du mal à digérer pendant mes courses.

**Vincent** - pas forcément, je n'ai pas de régimes pré-établis. Je sais personnellement que j'ai besoin de minimum 4/5 heures de digestion avant l'effort. Quand les départs sont très tôt le matin (4/6h) je préfère partir à jeun.

Pendant, plutôt oui :

- plan d'alimentation basé sur des gels sport à prise quasi régulière avec incorporation de nourriture classique (salée et chaude) en petite portion aux ravitaillements, après focus sur une alimentation riche en protéine pour récupération musculaire,

- pour ma part, j’avais eu un mauvais souvenir des sandwiches sur l'UTB l'été d’avant, donc j’étais en pâtes de fruits, compotes (1 de chaque par heure), j’ai tenu environ 40h, ensuite je n’en pouvais plus du sucré, et je suis passé sur que du salé et fruits secs (gros ravito à chaque fois),

**-** je prends régulièrement des gels toutes les 1/2h puis sur les ravitaillements, je fonctionne selon l'envie du moment.

Après, plutôt non, sauf :

- beaucoup de Saint Yorre, et gros barbecue avec les amis (2h après la course), grosse prise de protéines (steak), mais repas normaux ensuite,

- essentiellement boire en grande quantité.

**Avez-vous géré l’alimentation en fonction de vos envies ou bien en fonction de l’équilibre énergétique : glucides, lipides, protéines, acide gras essentiels, oligo-éléments, etc. ?**

Principalement en fonction des envies :

**-** j'essaie de faire attention mais en gardant une part de plaisir, sinon ça serait trop dur pour moi ! De temps en temps il faut savoir couper, je m'autorise après chaque course, un bon gros McDo, Quick... Sinon, toute l'année je mange équilibré et j'évite le mauvais gras. Je bois beaucoup d'eau, et j'en ressent les bénéfices maintenant, les semaines qui précède les courses, je donne à mon organisme ce dont il a besoin.

- j’applique le plan de base défini préalablement à l’épreuve mais je garde une certaine souplesse pour répondre à mes envies (non unicité des apports en glucides par gels énergétiques mais sources "plaisir" avec lait concentré, pâtes de fruits, Haribo ... idem pour la nourriture classique prise en ravitos),

**-** un mix de tout ça. Ce qui doit être pris et ce qu'il est physiquement possible d'ingérer dans ces moments là.

**Durant l’épreuve, avez-vous privilégié les gels ou bien une alternance d’eau et d’alimentation solide ?**

Réponses variés(toutes rapportées) **:**

- pas de gels. Du miel toutes les 45’, ravito solide plutôt salé à chaque ravito. Pas de boisson énergétique, seulement de l'eau.

- mixité des apports. Gels et sources de sucres rapides facilitent la gestion spontanée de l'effort avec des effets à court terme mais facilitant un effet yo-yo des niveaux de sucres dans le corps (impact de l'insuline je suppose) en alternance avec des apports classiques aux ravitos.

- Eau/iso et alimentation solide

- cela va dépendre des épreuves, mais on va dire jusqu'à 40km je vais prendre gels, barres et eau. Et pour l'ultra, eau, gels, barres, petit sandwich salé, cubes de gruyère en alternant sucré salé.

- uniquement les gels en période de course et solide sur les ravitos comme le chocolat, la banane, les compotes.

**Préfériez-vous de réelles pauses pour déjeuner de manière assez complète ou bien une  fréquence d’alimentation par quelques bouchées régulièrement pour ne pas charger l’estomac ?**

Quelques bouchées régulièrement

Avec quelques remarques (pour les très longues épreuves) :

- quelques bouchées la plupart du temps mais 3 vrais repas en 60 h quand même,

- la nourriture prise en ravito constitue le plus gros apport en volume mais ans excès.

**Vous alimentiez-vous à l’arrêt, en marchant ou en courant ?**

**Réponse**

En marchant !

**Le fait de s’alimenter en solide ne bloque-t-il pas le processus vital d’hydratation lors de l’épreuve, surtout par forte chaleur ?**

Plutôt non !

Cependant, il faut choisir le moment où on s’alimente en solide. Par exemple, lors et après un effort important, tel la montée d’un col, c’est l’hydratation qui prime.

Et de manière générale, il est très important de boire régulièrement pendant l'épreuve afin de fluidifier son transit ; la chaleur peut faire des ravages. Le Coca coupé à l'eau aide beaucoup…

**Avez-vous été victimes de troubles digestifs ?**

Plutôt non !

Sauf en cas d’erreur en matière de prise de nourriture.

Sébastien : très peu comparé aux trails précédents avec des gels, par exemple :

- j'ai même perdu ma place sur le podium d'une course à cause de ça, du coup j'ai dit stop aux fibres avant les courses…

- prise de repas trop tôt avant le départ de l’épreuve et repas non adapté

- boisson à l'effort mal assimilée

**Bannissiez-vous tout ce que vous n’aviez jamais testé durant l’effort ?**

Oui et non, pour moitié

*Pour ceux qui répondent : oui*

- oui pour tout apport via produits sportifs (gels, boissons iso/hypo toniques). Nourriture traditionnelle en générale acceptée facilement,

- je teste des choses lors de mes sorties rando/course, je pense qu'on peut trouver d'autres alternative, c'est en essayant qu'on y arrive.

*Pour ceux qui répondent : non*

- non, seulement ce qui n’avait pas marché avant (les sandwichs jambon/fromage pour moi. A l’UTB, je ne pouvais pas les manger car en côte je m’étouffais à respirer et manger en même temps...). Au ravito nous avons eu des crêpes, saucisses/fromages/pates, poulet/pates qui sont très bien passés.

- non pas forcément, et surtout sur les épreuves supérieures à 10h d'effort.

**Avez-vous ressenti des syndromes de femmes enceintes avec l’envie de goûter des choses inhabituelles ?**

Plutôt non !

Sauf

- Totalement et même plusieurs fois ! Par exemple lors de l'Ice trail Tarentaise, l'année dernière. Cela concernait du fromage, Ice tea et saucisson.

**Dans la période qui a suivi l’épreuve, pensez-vous avoir été victime de déficiences sur les plans énergétiques ?**

Oui et non, pour moitié

*Pour ceux qui répondent : oui*

- oui sur les premières 24h au moins, malgré une présence de cellules adipeuses !

- cela dépend de la durée de l'épreuve, mais oui c'est sûr, on en demande beaucoup à l'organisme et pendant la course on ne redonne jamais autant qu'on dépense, après l'épreuve il faut absolument donner du repos à l'organisme et repartir sur notre prochain objectif en ayant bien reposé le corps et l'esprit c'est important.

- pas vraiment, grosse fatigue mais peut être due au manque de sommeil et à l’effort, poids avant 73kg, poids juste après 68kg, poids 1 mois après 71kg, 2kg de perte réelle, avec des cuisses plus fines *(donc je dirais lyse musculaire importante)*

**En matière d’alimentation, quel(s) conseil(s) donneriez-vous à quelqu’un qui débute dans l’ultratrail ?**

Réponses variés(toutes rapportées) **:**

**Sébastien :** tout conseil est bon à prendre mais rien ne remplace le test grandeur nature sur des courses allant crescendo. C'est une part essentielle de la réussite. A ne négliger sous aucun prétexte.

**Eddy :** toujours tester à l'avance lors d'entrainements en situation réelles car la digestion varie massivement avec l'effort (très) long et surtout trouver les bons produits (effets différents d'une marque à une autre) pour un confort maximum. Toujours penser à prendre du plaisir en ingérant tout type de nourriture, ce qui mènera certains à éviter tout produit type gels éventuellement. Garder en tête un plan d'alimentation de base et ne pas attendre d'avoir faim. Un sentiment de faim en course est positivement perçu pour ma part car en gérant mes apports en sucres, je sais ainsi que mon système digestif est toujours opérationnel et l'ingestion de nourriture classique en petite dose en supplément est possible (forme de politique d'assurance)

**Franck :** s'entrainer à manger et boire régulièrement, tester plusieurs méthodes (gels ou pas, tester plusieurs marques, sandwich ou pas...), essayer les boissons ISO (en dilué), faire très attention au temps entre les ravitos pour estimer la taille du sac d'eau, puis suivre son instinct, manger ce que l'on préfère et que l’on tolère bien en course (moi c’est pâte de fruit, compote, fruits secs, fromage et banane...)

**Nicolas :** j'ai essayé et j'essaie encore beaucoup de choses pendant mes entraînements en termes d'alimentation, alors je dirais de surtout prendre son temps, de ne surtout pas imiter les autres, il faut manger ce qu'on a envie dans l'idéal, et essayer de le préparer d'une manière plus simple à ingérer pour le transit, il n'y a rien de mieux que de manger un plat qu'on adore quand on est à mi parcours d'un UTMB, je pense !

**Vincent -** Prendre le temps de se ravitailler avec des aliments sains sur les ravitos, et privilégier les tubes, gels entre les ravitaillements.

Évitez la suralimentation en période d'effort et d'avant effort, et surtout favoriser l'hydratation.

**II – Résumé de l’Interview**

Il est nécessaire de s’appliquer une discipline alimentaire, plus ou moins contraignante, surtout avant et pendant l’effort.

Le régime alimentaire doit tenir compte des envies.

Le choix des gels et/ou de l’alternance eau / alimentation solide répond à des choix personnels.

Lors d’une épreuve, il est préférable de s’alimenter par quelques bouchées régulièrement pour ne pas charger l’estomac. Et ceci à l’arrêt ou en marchant.

Le fait de s’alimenter en solide ne bloque pas le processus vital d’hydratation lors de l’épreuve, mais à condition de procéder ainsi de manière adaptée (choix du moment et du type d’aliment).

Etre victime de troubles digestifs lors de ce type d’épreuve est assez exceptionnel.

Il est conseillé de bannir ce qui n’a jamais été testé durant l’effort mais ce principe n’est pas toujours appliqué.

Le syndrome des femmes enceintes avec l’envie de goûter des choses inhabituelles est peu fréquent.

Dans la période qui a suivi l’épreuve, certains athlètes ont été victimes de déficiences sur les plans énergétiques.

Et de manière générale, comme le dit Sébastien, rien ne remplace le test grandeur nature sur des courses allant crescendo. C'est une part essentielle de la réussite.

**Si vous voulez réagir ? :** **christian.rebollo@genopole.fr**