Trail running: Alimentation et apports énergétiques

Les efforts déployés sur de longues distances, souvent en altitude, engendrent des dépenses énergétiques et hydriques importantes. Savoir que manger avant, pendant et après une activité physique exigeante détermine en grande partie la capacité de performance et de récupération.

Après une course, il est recommandé de reconstituer ses réserves avec des aliments riches en glucides et en protéines.

Le tableau ci-dessous permet d'orienter les choix en fonction de ces trois moments-clés.

Alimentation

Avant la course	Pendant la course	Après la course
Glucides faciles à digérer	Glucides faciles à digérer, solides ou liquides	Glucides et protéines
Ex.: barres énergétiques, de céréales, banane, biberli, petit pain	Ex.: barres énergétiques, de céréales, banane, biberli, petit pain, évent. gels	Ex.: pâtes à la sauce tomate et escalope ou poulet au curry avec riz

Hydratation

la course	Pendant la course	Après la course
Boire régulièrement durant la journée pour commencer l'activité avec un bilan hydrique équilibré	Boire régulièrement de petites quantités	Boire de petites quantités
Eau, thé	<1h = eau, jus de fruits dilué ou thé >1h = thé sucré ou boissons électrolytes	Boissons protéinées (milk-shake par ex.), eau, thé

Plus d'informations

- En forme pour la journée (pdf) | mobilesport.ch
- Le bon moment | mobilesport.ch
- Quelle assiette pour quel entrainement? (pdf) | HEFSM
- Hydratation: source vitale | mobilesport.ch

Source: Debora Fust, cheffe de projet Moyens didactiques chez Swiss Athletics, Patrick Bertschi, responsable Sport des adultes esa chez Swiss Athletics, expert esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO