

GUIDE NUTRITION BROOKS MARATHON DU LAC D'ANNECY



Ce guide a été conçu par l'équipe **tā**, le partenaire officiel nutrition de l'événement.



ÉDITO MARATHON D'ANNECY

Le Marathon du Lac d'Annecy est un rendez-vous incontournable pour les passionnés de course à pied en quête de performance et de paysages d'exception. Chaque année, des milliers de coureurs se lancent à l'assaut des 42,195 km d'un parcours idyllique entre lac et montagnes, dans un cadre naturel à couper le souffle.

L'ambiance unique de cet événement est portée par l'enthousiasme des spectateurs, la ferveur des bénévoles et une organisation qui veille à allier exigence sportive et respect de l'environnement. Le tracé longe les eaux cristallines du lac d'Annecy, offrant aux coureurs un décor somptueux tout au long de leur effort, avec en toile de fond les majestueux sommets alpins.

Pour cette nouvelle édition, **Tā Energy** est le **partenaire officiel en nutrition**.

Afin de te préparer au mieux à cet événement, nous avons conçu ce guide nutrition qui t'accompagnera dans ta préparation jusqu'au jour J !



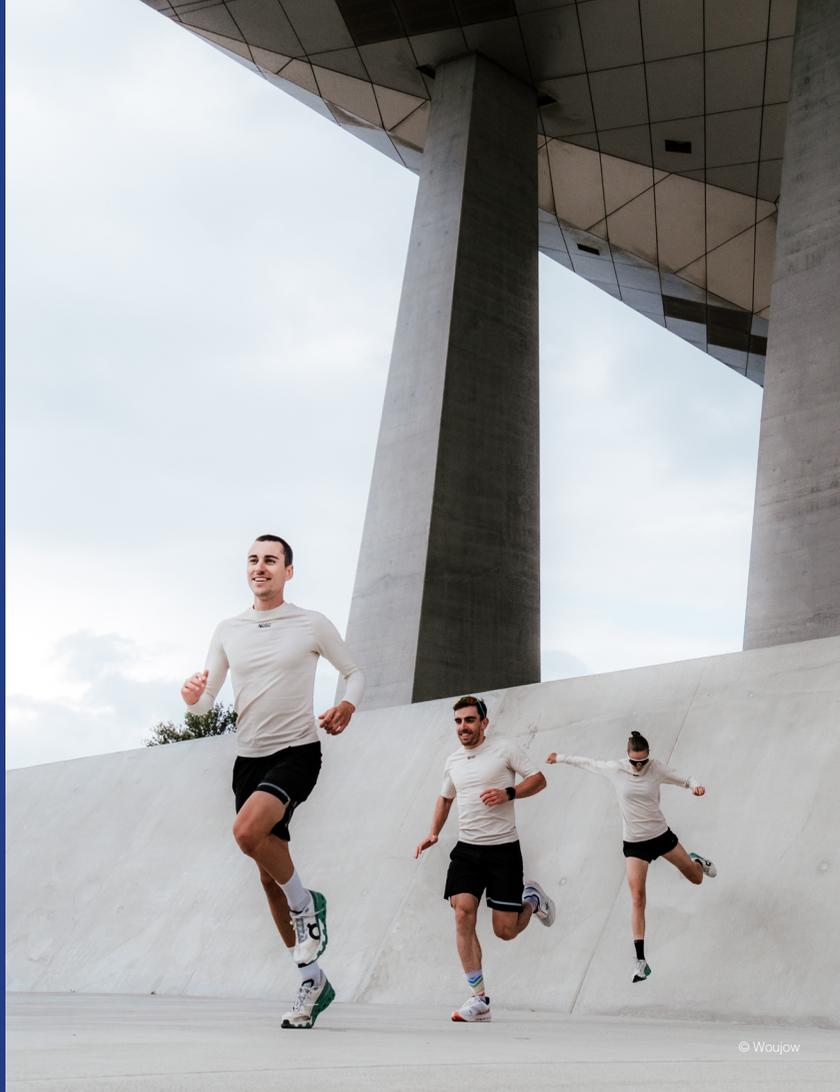
DÉCOUVRIR TĀ ENERGY

Tā Energy est une marque de nutrition sportive Française spécialisée dans les sports d'endurance.

D'abord développé autour de l'hydratation grâce aux pastilles d'électrolytes fabriquées en France. La gamme se concentre désormais sur trois axes essentiels : **l'hydratation, l'énergie et la récupération.**

Nous sommes convaincus que la nutrition joue un rôle crucial dans la réussite des sportifs, c'est pourquoi nous nous engageons à offrir des produits adaptés à leurs besoins spécifiques, pour les aider à atteindre leurs objectifs.

Tā est fière de vous soutenir et de faire partie de votre course pour cette nouvelle édition.



CONSEILS À RETENIR LORS DE TA PRÉPARATION

01

Teste tous tes produits et construis ta stratégie nutritionnelle tout au long de ta préparation. Cela te permettra de te sentir à l'aise et performant lors du jour de ta course.

03

Privilégie une alimentation équilibrée, riche en produits naturels avec des protéines¹, des légumes, des féculents² et de bons acides gras.
1 : oeuf, poisson, produits laitiers..., 2 : riz, pâtes, semoule..., 3 : oméga 3.

02

Consomme des glucides durant ton entraînement pour améliorer la qualité de ta séance. Le temps de récupération qui s'en suit sera aussi plus qualitatif.

04

Hydrate-toi correctement et suffisamment en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour. Vous pouvez ajouter des électrolytes dans votre bouteille, si souhaité.

Tips

Pense à consommer au moins 2 à 3 fruits et/ou 1 produit laitier lors de tes repas.



GÉRER LA DERNIÈRE SEMAINE AVANT TA COURSE

J-7 à J-4

Maintiens ton régime habituel avec des protéines, des glucides, des lipides, des fibres et assure toi de maintenir une bonne hydratation.

Pense au principe des 3V:

- Vrai
- Varié
- Végétal

J-3 à J-2

Concentre toi sur la recharge glucidique. Les glucides doivent désormais représenter 60% à 70% de ration journalière.

En parallèle, réduis progressivement les fibres, les aliments irritants et difficiles à digérer.

Veille à t'hydrater suffisamment car le stockage du glycogène nécessite la présence d'eau.

Tu peux également intégrer de la matodextrine dans ton alimentation. En plus d'apporter de l'énergie, la matodextrine te permet d'éviter un inconfort digestif.

J-1

Reviens à une alimentation normo-calorique pour alléger la charge digestive et ne pas fatiguer ton organisme, tout en privilégiant une proportion majoritaire de glucides.

Élimine les irritants qui pourraient compliquer la digestion. Évite les plats préparés, les sauces, les mets épicés, les sodas et les graisses animales.

En cas de consommation de fruits et de légumes, privilégie les légumes cuits et les compotes. Évite également une surconsommation de glucides la veille au soir, pour faciliter la digestion et le sommeil.

Continue de bien t'hydrater et consomme, si besoin, des électrolytes pour favoriser la recharge minérale.



LES RAVITAILLEMENTS PRÊTS À VOUS ACCUEILLIR

Tā vous attend sur le parcours :

KM21

Semi du Lac d'Annecy
Au KM15

Électrolytes
- Citron

KM42

Marathon du Lac d'Annecy
Au KM30

Électrolytes
- Citron



TĀ ENERGY NOS ÉLECTROLYTES

Conçues en France, nos pastilles d'hydratation rééquilibrent vos pertes en sels minéraux pendant vos activités sportives.

La déperdition d'électrolytes peut entraîner des troubles musculaires tels que des crampes. Nos pastilles vous fournissent les minéraux essentiels pour soutenir votre performance.

Utilisation

Nos pastilles d'hydratation sont effervescentes et à diluer dans un bidon d'eau de 500 ml à 750 ml, selon le goût recherché et les conditions. Chaque tube contient 12 pastilles, permettant ainsi de préparer environ 12 bidons.

Informations nutritionnelles

- Riche en sels minéraux
- Riche en calcium et en magnésium
- Source de vitamines (B12, B6 et B2)
- Faible en calories (< 10 kcal)
- La saveur Fruits Rouges contient de la caféine (10mg)

Tips

N'oublie pas de récupérer entre tes courses.



JE DÉCOUVRE



TĀ ENERGY NOS GELS

Spécialement formulés pour soutenir les sportifs dans le maintien d'un niveau d'énergie optimal et d'une performance maximale lors de leurs courses et entraînements les plus intenses, notre gamme de gels énergétiques est déclinée en 11 saveurs.

Utilisation

Prenez 1 gel toutes les 30 à 60 minutes durant votre effort, accompagné d'eau pour éviter l'effet hypertonique et améliorer l'absorption.

Nos gels peuvent également être dilués dans de l'eau, comme boisson énergétique.

Informations nutritionnelles

- 133 kcal d'énergie
- 33g de glucides
- 500mg d'acides aminés
- Sels minéraux
- Source de Vitamine C
- Les saveurs Café et Wild Berry contiennent de la caféine (50mg)



JE DÉCOUVRE

TĀ ENERGY NOS GOMMES

Nos gommes sont conçues pour soutenir l'énergie et la performance des sportifs.

Riches en glucides à indice glycémique élevé, électrolytes et vitamine C, elles offrent une alternative efficace aux gels pour un apport rapide d'énergie.

Utilisation

Pour une utilisation optimale, consommez 3 gommes sur 45 à 60 minutes ou alternez-les avec un gel ou une boisson d'effort. À mâcher pour une absorption rapide ou à laisser fondre pour une diffusion plus lente.

Informations nutritionnelles

- 97 kcal par sachet de 3 gommes
- 23g de glucides
- 143mg de solidum
- Source de vitamine C
- Sans gélatine animale
- Les saveurs Cassis, Cola, Cranberry/Pomme et Orange sanguine/Grenade contiennent de la caféine (50mg par sachet)

JE DÉCOUVRE



CONSEILS SUR LE TERRAIN

01

Conserve une bonne hydratation pendant ton effort en buvant de l'eau, (pouvant être associé à des électrolytes) ou une boisson d'effort.

02

Prends des glucides par l'intermédiaire de produits testés à l'entraînement, sous le format avec lequel tu es le plus à l'aise.

03

Consomme des produits régulièrement, et ce, dès le début de la course.



04

Tips : Fix toi un taux de glucides par heure et entraîne toi avec.

En guise de recommandations, on visera 40g pour une personne débutante dans la nutrition et 60g pour les personnes un peu plus entraînées.

A partir de là, il suffit de composer sa stratégie avec les différents produits pour atteindre la valeur recherchée. Pense aussi à consommer des aliments digestes, à index glycémique élevé et qui sont faciles à consommer lors de l'effort.

Exemples avec les produits Tā Energy pour 1h d'effort :



Deux gels
66g de glucides

TOTAL : 66g



Un gel
33g de glucides

TOTAL : 33g



Dose isotonique
35g de glucides

Trois gommes
24g de glucides

TOTAL : 59g



Un gel
33g de glucides

Trois gommes
24g de glucides

TOTAL : 57g

PROTOCOLE TĀ ENERGY

AVANT



Maltodex'rine

Pour faciliter ta recharge glucidique et optimiser tes réserves énergétiques.



Électrolytes

Pour faire le plein de bons minéraux avant la course.

* En fonction des saveurs

Tips

Prends 1 ou 2 gels en plus, si besoin.



PENDANT

Apport d'énergie / Apport sels minéraux

Lors de ta course, nous te conseillons de t'alimenter toutes les 30min à 40min.

Glucides

35g

Calories

140kcal



Glucides

33g

Calories

133kcal



Glucides par sachet

23g

Calories par sachet

97kcal



Glucides

15g-23g*

Calories

142kcal-169kcal*



Riche en sels minéraux

Riche en calcium

Riche en magnésium

Vitamines B6 et B12

Faible en calories



APRÈS



Boisson post training

Pour assurer la reconstruction musculaire et recharger tes réserves énergétiques.

Barres et électrolytes

Pour recharger tes réserves énergétiques à l'aide de produits naturels et entamer ta recharge minérale et ton hydratation.



STATÉGIE NUTRITION SEMI MARATHON

Objectif : 1H30
100 G de glucides

D+ : 464m / D- : 464m



Objectif : 2H
133 G de glucides

D+ : 464m / D- : 464m



STATÉGIE NUTRITION MARATHON

Objectif : 3H30
200 G de glucides

D+ : 479m / D- : 479m



Objectif : 5H
260 G de glucides

D+ : 479m / D- : 479m



EN SAVOIR PLUS

LES PRODUITS TĀ ENERGY

| | ÉLECTROLYTES | BARRES | GELS | GOMMES | ISOTONIC | MALTODEXTRINE | POST TRAINING |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| QUOTIDIEN | ● | ● | / | / | ● | / | / |
| AVANT EFFORT | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| PENDANT EFFORT | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| APRÈS EFFORT | ● | ● | / | / | / | / | ● |
| RECOMMANDATIONS | 1 pastille pour 500 à 750 ml d'eau | 1 barre par heure | 1 gel chaque 30 - 60 min | 1 gomme chaque 15 min 1 sachet chaque 45 min | 2 scoops pour 500 ml d'eau | 2 scoops pour 500 ml d'eau | 2 scoop pour 500 ml de liquide, chaud ou froid |
| CALORIES / PORTION | environ 10 kcal | 142 - 169 kcal | 133 kcal | environ 100 kcal | 141 kcal | 174 kcal | 236 kcal |
| GLUCIDES / PORTION | environ 3 g | 15 - 23 g | 33 g | environ 24 g | 35 g | 44 g | 40 g |
| PROTÉINES / PORTION | / | 2 - 4 g | / | / | / | / | 17 g |
| SODIUM / PORTION | 350 mg | 75 - 80 mg | 50 - 100 mg | 106 - 144 mg | 350 mg | 300 mg | 196 mg |
| POTASSIUM / PORTION | 80 mg | / | 25 mg | 55 mg | 300 mg | 305 mg | / |
| MAGNÉSIMUM / PORTION | 56 mg | / | 25 mg | / | 56 mg | 58 mg | / |
| BCAA | / | / | 500 mg (2:1:1) | / | 1000 mg | / | 2000 mg (4:1:1) |
| CAFÉINE | 0 - 10 mg | / | 0 - 50 mg | 0 - 50 mg | / | / | / |
| VÉGAN | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| SANS GLUTEN | ● | / | ● | ● | ● | ● | ● |
| SAVEURS | 8 dont 1 caféinée | 3 | 11 dont 2 caféinées | 8 dont 4 caféinées | 4 dont 2 caféinées | 2 | 3 |



RETROUVEZ L'ÉQUIPE TĀ ENERGY

où

L'équipe Tā sera présente sur l'évènement

- . Au KM15 du Semi
- . Au KM30 du Marathon
- . Sur le village du Marathon

J

Du Vendredi 24 Avril au Dimanche 27 Avril 2025

- . Vendredi : de 9h à 18h
- . Samedi : de 6h30 à 18h
- . Dimanche : de 6h30 à 16h
- . Au Pâquier, au bord du Lac Annecy

**N'HÉSITE PAS À VENIR NOUS
VOIR POUR TOUT CONSEIL !**

