



BAOUW
GUIDE NUTRITION
TRIATHLON
TRIFONCTION ENFILÉE ? OU PRESQUE ?
TU ES AU BON ENDROIT.

ALPS
LAC
D'ANNECY **MAN**
10
HNS

Chez **BAOUW**, notre objectif est de t'accompagner pour que la nutrition soit l'alliée de tes performances, aussi bien à l'entraînement que le jour J. Ce guide a été réalisé avec l'expertise de nos nutritionnistes. Tu trouveras tous les conseils nutritionnels ainsi que des protocoles précis à adopter en fonction de ton objectif de distance, pour vivre ton épreuve à 100%.

STRATÉGIE

J-3

AVANT

Ton système digestif va être mis à rude épreuve, il te faut **éliminer** tout ce qui peut **perturber ton transit** les jours précédents ta course.

À PRÉFÉRER aliments faciles à digérer



À ÉVITER aliments pouvant perturber ta digestion

Laitages et aliments riches en fibres



Aliments riches en gluten



Fruits et légumes crus

H-3

Prends un petit déjeuner **facile à digérer** au moins **2h à 3h** avant ta course et mange une barre Baouw 30min avant ton départ pour apporter suffisamment de **glucides** sur ta natation.



PENDANT

Apporte **+ ou - 60g de glucides/h d'effort** en fonction de tes habitudes, de ta **tolérance digestive**, via ta nutrition et/ou ton hydratation :



EN NATATION

1 purée à la fin de ta natation (T1) pour bien débiter le vélo.



EN VÉLO

Alterne entre barres, purées et gels **en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort**. Si effort intense : tu peux fractionner les prises en ayant un apport toutes **les 20 min**. (Par ex : une demi barre, puis une purée, puis un demi gel ...)



EN COURSE À PIED

Privilégie **le liquide ou semi liquide** avec alternance entre purées, gels et boisson.



TON HYDRATATION

Pense à t'hydrater tout au long de l'effort. (env. 500 ml par heure)



Gel (Glucides)



Pastille électrolytes (Minéraux)

OU



Poudre de boisson énergétique (Minéraux + Glucides)

Adapte les plans en fonction de ton rythme et de ton objectif de temps.

XPÉRIENCE

750M - 20KM/389M D+ - 5KM



30 MIN AVANT
LE DÉPART



T1

5KM



10KM



15KM



T2



APRÈS
EFFORT



PENSE À T'HYDRATER AVEC UNE GORGÉE TOUTES LES 15 MIN ENVIRON



EN COMPLÉMENT À TA NUTRITION NOUS TE CONSEILLONS D'APPORTER DES GLUCIDES VIA LA BOISSON ISOTONIQUE POUR LE VÉLO ET LA COURSE À PIEDS.

Boisson Isotonic
38g de glucides

LÉGENDE



Purée énergétique
15g de glucides



Barre énergétique
25g de glucides



Gel énergétique
30g de glucides



Barre protéinée
12g de protéines

APRÈS

PROTÉINES

Essentielles à une **bonne récupération musculaire** tu devras être vigilant à en apporter suffisamment. Mais attention, **choisit les bonnes !** Évite les protéines animales au cours de la 1ère heure, privilégie les **protéines végétales moins sensibilisantes.**



Commence ta **récupération** avec une barre protéinée. Elle est conçue pour t'apporter tous les éléments nécessaires à la **régénération de tes muscles après l'effort.**

MINÉRAUX

Via l'hydratation ou l'alimentation, n'oublie pas de faire ta **recharge en minéraux** grâce à



des électrolytes

OU



de l'eau pétillante riche en minéraux

GLUCIDES

Ta recharge glucidique se fera grâce à **ton repas d'après course**, qui devra être **le moins acidifiant possible** pour contrebalancer les effets d'un effort intense. Par exemple : pomme de terre, patate douce, sarrasin, quinoa... sont à privilégier car **ils sont alcalins** contrairement aux céréales comme les pâtes ou le riz. Pour les protéines **éviter la viande qui est acidifiante.**



BAOUW



Rejoins-nous,
deviens un Baouwer !