



# 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



Riz



Patate douce



Poulet

**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.

# XTREM TRIATHLON

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

3.8KM - 180KM/4000M D+ - 42KM/1330M D+



30 MIN AVANT LE DÉPART



T1

20KM

40KM

60KM

80 KM

100 KM

120 KM

140 KM

160 KM

180 KM

T2

10 KM

20 KM

30 KM

40 KM

APRÈS EFFORT



## 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 !