



GUIDE NUTRITIONNEL

RUNNING



Harmonie
mutuelle
SEMI
DE PARIS

OVERSTIM•S

FOURNISSEUR OFFICIEL

Sommaire

Quel est l'intérêt de la nutrition sportive ?	P. 4
Qu'est-ce que la nutrition sportive ?	P. 5
Pourquoi choisir la nutrition OVERSTIMS ?	P. 6
10 idées reçues sur la nutrition sportive	P. 7/8

► Bien manger et bien s'hydrater pour mieux courir

9 conseils pour progresser par l'alimentation	P. 9/10
L'alimentation du runner au quotidien	P. 11 / 12 /13
Votre plan énergétique pour des entraînements efficaces	P. 14
L'hydratation un geste essentiel pour le sportif	P. 15
Comment choisir votre boisson énergétique ?	P. 16
Gels énergétiques : Le coup de boost qui change tout	P. 17
Comment bien choisir mes gels énergétiques ?	P. 18
Gommes énergétiques, l'alternative aux gels	P. 19
L'importance de la récupération pour aller plus loin	P. 20
Quelle collation pour bien récupérer après l'effort ?	P. 21
Les 5 clés de l'affûtage	P. 22
Réussir votre affûtage	P. 23



Sommaire

► Dernière ligne droite avant votre épreuve

Votre plan énergétique semi-marathon P. 24

Plan énergétique de J-7 à J-1 P. 25

Plan énergétique Jour J P. 26/27

Découvrez votre pack nutrition semi-marathon P. 28

Check list avant votre épreuve P. 29



QUEL EST L'INTÉRÊT DE LA NUTRITION SPORTIVE ?

Ce n'est un secret pour personne, le sportif dépense plus d'énergie qu'une personne sédentaire au cours d'une journée.

Une alimentation dite classique ne peut suffire car les besoins en nutriments augmentent à mesure que le niveau d'activité physique devient plus important.

Les produits de nutrition sportive sont conçus pour répondre à ces besoins spécifiques. Ce sont des aliments et boissons techniques destinés à augmenter vos apports en nutriments afin de vous fournir une énergie et une hydratation optimales, **avant, pendant et après l'effort.**

La nutrition sportive a un rôle essentiel

Elle est le carburant de votre corps et de vos muscles. Elle fournit l'énergie nécessaire à votre pratique, vous évite les perturbations musculaires et les troubles digestifs à l'effort. Elle vous permet également de mieux récupérer et de réduire votre fatigue.



QU'EST-CE QUE LA NUTRITION SPORTIVE ?

Des produits spécifiques pour vous accompagner sur les différents moments de l'effort.

Les produits avant l'effort préparent votre corps. Il s'agit de bien vous hydrater avant le départ et de faire le plein de glucides pour que vous puissiez donner le meilleur de vous-même lors de vos entraînements et compétitions.

Les produits pendant l'effort vous apportent l'énergie et l'hydratation optimales nécessaires à votre organisme pour éviter les coups de fatigue et repousser vos limites.

Les produits post-effort permettent aux muscles de se reconstruire et de recharger les batteries afin de mieux récupérer et donc enchaîner les séances plus facilement.



Bon à savoir !

Si la diététique sportive à elle seule ne permet pas de gagner, elle préserve fortement d'une contre-performance. Des erreurs nutritionnelles sont en effet très souvent à l'origine de défaillances physiques et de contre-performances comme la déshydratation, les troubles digestifs, les crampes, le manque d'énergie, les courbatures...

POURQUOI CHOISIR LA NUTRITION OVERSTIM.s ?

OVERSTIM.s est une marque française qui conçoit des produits de qualité, sains et efficaces

Depuis 40 ans OVERSTIM.s accompagne les sportifs, en leur permettant d'exploiter au mieux leur potentiel physique à l'entraînement et en compétition.



L'engagement qualité OVERSTIM.s®



SANS
CONSERVATEUR

SANS
ACIDITÉ



10 IDÉES REÇUES SUR LA NUTRITION SPORTIVE



1 - "Boire de l'eau et manger des fruits suffit le jour de l'épreuve"

Nous n'avons absolument rien contre l'eau ni contre les fruits, cependant ils ne sont pas autant adaptés que les produits développés spécifiquement pour le sportif. **L'apport en sels minéraux, en glucides, en protéines ou encore en vitamines font des produits de nutrition sportive ce qu'il y a de plus adapté à votre pratique sportive.**



2 - "Les produits de nutrition sportive provoquent des troubles digestifs"

Aux arômes naturels, dépourvus d'acidité et de conservateurs, **les produits énergétiques OVERSTIM.s sont de hautes qualités et parfaitement tolérés par l'organisme.** Ils sont étudiés pour éviter les douleurs gastriques.



3 - "Les produits de nutrition sportive sont « dopants »"

La norme AFNOR NF EN 17444 vous garantit des produits non dopants ! Depuis 2012, les fabricants qui adoptent cette norme garantissent l'absence de substances dopantes dans leurs formules. Autrement dit, le sportif qui choisit un produit affichant cette norme est assuré de consommer des produits dépourvus de substances dopantes. Pour vous garantir une sécurité totale, **les produits OVERSTIM.s sont conformes à la norme AFNOR et sont fabriqués en France.**



4 - "Les produits de nutrition ne sont pas bons"

Nous sélectionnons nos ingrédients avec soin afin d'obtenir un goût unique et une consistance agréable. Développés avec des arômes naturels, **les produits OVERSTIM.s allient gourmandise et efficacité.**



5 - "Il n'est pas utile de consommer des produits énergétiques lors des entraînements"

La nutrition sportive en phase d'entraînements n'a pas toujours l'attention qu'elle mérite. C'est pourtant elle conditionne à la fois la qualité de vos entraînements, votre progression et surtout le maintien de votre état de forme tout au long de votre préparation. **Une bonne diététique lors de vos entraînements vous permettra d'être en forme, de bien récupérer et donc de mieux enchaîner les efforts.**

10 IDÉES REÇUES SUR LA NUTRITION SPORTIVE



6 - "L'entraînement à jeun, meilleur pour la perte de graisse"

Partir pour un gros entraînement à jeun va demander à votre corps de puiser dans les ressources musculaires, ce qui peut entraîner une hypoglycémie, une blessure ou encore de l'épuisement. Pour toutes ces raisons, **nous vous conseillons de consommer, avant votre entraînement, une collation énergétique comme le Spordej.**



7 - "Avant l'entraînement il faut prendre un petit déjeuner ou une collation riche"

Il vous faut du carburant pour réaliser votre séance mais un plat trop copieux ou trop riche ne serait pas digeste et pourrait vous causer des problèmes gastriques comme des crampes ou des douleurs intenses au niveau des côtes. **Évitez les aliments gras, trop sucrés ou riches en fibres.** Optez pour une collation pratique et digeste, **comme du Spordej ou des barres énergétiques.**



8 - "Pas besoin de s'hydrater quand il fait frais"

Même en hiver, il est essentiel de boire car la déshydratation mettrait votre organisme à rude épreuve et c'est aussi un facteur de contre-performance. **La boisson énergétique, consommée par petites quantités, vous apporte une hydratation optimale même l'hiver.**



9 - "La « Pasta party » est la meilleure solution pour faire le plein d'énergie avant un semi ou un marathon"

La pasta party n'est pas idéale car selon votre tolérance digestive, **les quantités élevées en glucides et en fibres des pâtes peuvent être fermentées au niveau de votre système intestinal et occasionner des gênes le jour de l'épreuve** : ballonnements, maux de ventre, douleurs, constipation...



10- "Augmenter les apports en glucides me fera prendre du poids !"

Non, c'est surtout l'alcool, les produits gras, salés et sucrés qui vous feront prendre du poids. **Les glucides régulent votre appétit et vos apports énergétiques.** Une petite portion à chaque repas **est donc essentielle car vous avez besoin de ce carburant pour l'endurance.**

9 CONSEILS POUR PROGRESSER PAR L'ALIMENTATION

Au même titre que l'entraînement et que le sommeil, l'alimentation est un pilier essentiel pour réussir votre semi-marathon. En respectant les conseils que nous allons vous donner, vous pourrez atteindre vos objectifs sportifs.



1 - Prenez vos repas à heures régulières

Consommer vos 3 repas principaux et une collation chaque jour à heure régulière permet d'apporter à votre organisme une énergie régulière car cela facilite la digestion des aliments et préserve votre système intestinal.



2 - Hydratez vous avant et après vos entraînements

Pensez à boire au moins 1,5 litre d'eau par jour et privilégiez l'eau minérale ou gazeuse dans les heures qui suivent vos entraînements pour refaire le stock de minéraux.



3 - Consommez des glucides à chaque repas

Les glucides sont les carburants de vos muscles, on les retrouve dans les féculents (riz, pâtes, semoule, pain...) mais également dans les fruits et les produits de nutrition sportive. Ce sont eux qui sont utilisés par vos muscles pendant la course, vous devez donc en apporter régulièrement pendant les 3 repas principaux mais également en cours d'effort pour optimiser au mieux votre énergie.



4 - Faites le plein de protéines

Les protéines vous aideront à vous tonifier, à renforcer votre masse musculaire et à gagner en puissance pour avoir une meilleure cadence. Les protéines participent également à la récupération et à la régulation de votre appétit. En plus des 2 portions journalières recommandées, ajoutez une source de protéines au petit déjeuner et au goûter grâce aux produits laitiers, aux œufs ou aux produits nutritionnels protéinés.

9 CONSEILS POUR PROGRESSER PAR L'ALIMENTATION



5 - N'oubliez pas les fruits et légumes

Consommez des légumes crus et cuits à chaque déjeuner et dîner et pensez à intégrer systématiquement une entrée de légumes pour réguler votre appétit et limiter les excès au cours des repas (potage, salade de crudités...). Pour les fruits, c'est minimum 3 par jour au cours des 3 principaux repas, **ils vous apportent de l'eau, des antioxydants et de la vitamine C.**



6 - Prenez une collation avant votre sortie

Pensez à prendre une collation complète et digeste avant vos entraînements. Une alimentation insuffisante pourrait entraîner une hypoglycémie, une alimentation trop importante ou trop riche pourrait causer des troubles digestifs. Une collation énergétique et digeste comme **le Spordej vous aidera à affronter les entraînements les plus difficiles** (fractionnés, sorties longues...).



7 - Pensez à bien vous hydrater et vous alimenter pendant l'effort

L'hydratation et l'alimentation pendant vos entraînements sont des facteurs clés pour éviter la déshydratation. Gardez en tête les trois éléments essentiels : **L'eau** pour l'hydratation, **le sodium** pour compenser les pertes sudorales et **les glucides** pour compenser les pertes énergétiques. Il est conseillé d'apporter avec **la boisson énergétique, 1 barre ou 1 gel toutes les 45 minutes.**



8 - Ne négligez la récupération

Il vous est déjà arrivé d'avoir d'importantes courbatures, des crampes nocturnes ou encore mal aux jambes le lendemain d'un entraînement intensif ? Pour éviter ces désagréments, prenez soin de votre récupération. Il faut compenser toutes les pertes hydro-électrolytiques et renouveler les réserves énergétiques pour enchaîner les entraînements. **La boisson de récupération élite Overstim.s est idéale pour bien récupérer.**



9 - Arrêtez la consommation d'alcool, de sodas, de boissons sucrées.

Une bière après le footing, ça vous parle ? Et bien sachez que l'alcool, les sodas et autres boissons sucrées après l'entraînement ne sont pas du tout conseillés. Contre-productives, ces boissons accentueront la déshydratation et limiteront votre récupération après un effort.

L'ALIMENTATION DU RUNNER AU QUOTIDIEN

La semaine précédant votre semi-marathon, il sera inutile de s'orienter vers un régime spécifique très riche en féculents.

Conservez une alimentation équilibrée qui permettra à votre organisme de disposer de réserves en carburants de l'effort suffisantes en vue d'assurer les 21,097km. L'hydratation régulière durant la dernière semaine devra néanmoins être au centre des attentions. A J-3, certaines familles d'aliments seront à éviter afin de limiter les inconforts gastriques accentués par le stress et la répétition des impacts au sol durant la course.

ALIMENTS A EVITER À J-3 AVANT COMPÉTITION

Risques de gazs	Fromages très affinés type livarot, maroilles, Gibier et autres viandes faisandées, Produits fumés (hareng, jambon, saumons...) Légumes secs (lentilles, pois chiches, flageolets...), Choux, salsifis, asperges, artichauts, oignons, poivrons (riches en fibres insolubles), Confiseries édulcorées laxatives (chewing-gum)
Riches en lipides (qui ralentissent la vidange gastrique)	Viandes grasses et la peau Charcuteries (saucisson, rillettes, salami, pâté...), Pâtisseries et viennoiseries, Les graisses saturées cuites (beurre, crème, lait de coco), Plats en sauce grasse, Panures et aliments frits (poisson pané, frites, nuggets...), Tartes et quiches
Selon tolérance personnelle	Fromages affinés (roquefort, bleu, munster...), Viandes fortes (mouton, agneau) et abats, Mollusques et crustacés, Certains Légumes : tomates, épinards, navets, endives, champignons, poireaux, Graines oléagineuses (noix, amandes, graines de lin...), Confitures avec morceaux (figue, prune, rhubarbe), miels forts, Café et thé forts, Certains jus de fruits (pruneaux...) et smoothies, Epices et aromates forts, Certains condiments (câpres, oignon, cornichon...)

L'ALIMENTATION DU RUNNER AU QUOTIDIEN

ALIMENTATION A J-1

L'ensemble de ces repas et aliments devront impérativement être testés antérieurement : la veille d'une sortie longue test. Ne jouez pas avec le feu : pas de nouveautés la veille du semi-marathon. Conservez constamment une petite bouteille d'eau avec vous afin de vous hydrater régulièrement, même lors de votre passage au village semi-marathon au retrait des dossards.

► Entrée

Cuidités (crudités cuites plus digestes), Soupe, velouté sans morceaux et peu gras, Crudités épinées, sans peau

► Plat principal

Féculents blancs al dente, non recuits, ni cuisson rapide

Viande peu grasse / poisson / omelette / Jambon blanc Découenné dégraissé

Légumes cuits ou coulis de légumes

Pain blanc type baguette

► Produit laitier ou assimilé

Yaourt, fromage blanc, faisselle à faible teneur en matières grasses (écrémé ou 0% de matières grasses)

Spécialité nature au soja Riz au lait ou gâteau de riz

► Dessert

Fruit cuit ou facilement assimilable : Bien mûr, sans pépins, en compote, tarte fine aux pommes, Sorbet, Ile flottante ou œuf au lait (selon tolérance)

► Hydratation

Eau peu minéralisée à volonté

Boisson chaude sans caféine : Tisane + Miel

Matières grasses

Limiter les plats et sauces grasses (beurre, mayonnaise, crème fraîche, béchamel...) +/- vinaigrette colza, noix, olive accompagnant les crudités



L'ALIMENTATION DU RUNNER AU QUOTIDIEN

Au même titre que l'entraînement et le sommeil, l'alimentation est un pilier essentiel pour réussir votre épreuve.

Voici un plan nutritionnel préparé avec notre diététicien nutritionniste du sport qui vous aidera à atteindre votre poids de forme, tout en améliorant votre bien-être, votre santé et bien sûr, vos performances sportives !

Petit déjeuner	2-3 Tranches de pain complet au levain ou des pancakes OVERSTIM.s (avec un peu de confiture / miel) 1 œuf à la coque 1 Pomme bio avec la peau, plus une boisson chaude (thé, café, tisane) sans sucre de préférence
Déjeuner	Une salade complète et équilibrée : 150 à 200g de crudités au choix (concombre, carottes râpées, tomates cerises, poivron, salade...), 120 à 140g de poulet poêlé, 60 à 80g (pesées crues) de pâtes semi complètes, 1 cuillère à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe de jus de citron et un peu de thym, de basilic ou de persil. 1 banane et 1 yaourt nature vanille
Collation	1 collation protéinée Overstim.s (whey, protéines végétales ou barre protéinée)
Dîner	Un petit bol de potage de légumes fait maison 140 à 160g de dos de cabillaud cuit au four avec des légumes (tomates cerise et 1 poivron) + 60 à 80g de riz basmati 1 poire et 100 à 150g de fromage blanc et 2 carrés de chocolat noir coupés en morceaux

Nb : Les quantités sont à adapter selon votre gabarit et votre appétit.



Pancakes protéinés : faites le plein de protéines

Avec 24 g de protéines par portion et leurs glucides à indice glycémiques bas, les **pancakes bio OVERSTIM.s** sont parfaits pour un délicieux petit déjeuner sain et complet. Légers, moelleux et gourmands, ils sont prêts en 5 mn !

VOTRE PLAN ÉNERGÉTIQUE POUR DES ENTRAÎNEMENTS EFFICACES !

Une bonne alimentation à l'entraînement prépare l'organisme à l'épreuve. Elle vous maintient en forme durant cette période pour mieux enchaîner les séances sans fatigue et vous prépare aux efforts intenses de l'épreuve.

	Sortie courte (< 1 heure)	Sortie Longue (> 1h30 heure)	Sortie courte (< 1 heure) + Renforcement musculaire
Avant la sortie	1 Collation de Spordej	1 Collation de Spordej	1 Collation de Spordej
Pendant	500 ml de boisson électrolytes	1 Gel toute les 45mm + 500ml de boisson énergétique	500 ml de boisson électrolytes
Après	1 Barre protéinée	Boisson de récupération Elite	Collation protéinée (protéines végétales / whey)



Spordej : la collation idéale avant vos entraînements

Composé de glucides simples et complexes, de protéines et de lipides, **Spordej** vous apporte une énergie progressive et est très digeste.

Prêt en quelques instants, il vous permet d'aborder vos entraînements en pleine possession de vos moyens.

L'HYDRATATION

UN GESTE ESSENTIEL POUR LE SPORTIF

L'eau est omniprésente dans notre organisme, elle est le principal constituant de notre corps. Au quotidien, elle est évacuée par l'urine et la sueur. Chez les sportifs, l'hydratation est d'autant plus importante car **les pertes hydriques liées à la transpiration sont importantes** et peuvent atteindre les 2.5 par heure.

La déshydratation influe considérablement sur les **performances musculaires et physiques** et pourrait entraîner des troubles digestifs, des crampes ou même des blessures.

Afin de maintenir un bon niveau d'hydratation, nous vous conseillons de boire pendant votre effort une boisson énergétique.



Les 5 règles d'or d'une bonne hydratation pendant l'effort

- 1 - Buvez dès le début de l'effort.
- 2 - Ne buvez pas plus de 10 cl à la fois.
- 3 - Buvez à intervalles réguliers toutes les 5 à 10 mn.
- 4 - Apprenez à boire lors de vos entraînements.
- 5 - Choisissez la boisson énergétique la mieux adaptée à vos besoins.

Bon à savoir !

Il est démontré qu'une perte hydrique de 2% du poids corporel entraîne une baisse des performances de 20%. Une déshydratation supérieure à 4 % peut, quant à elle, réduire de près de 50 % les capacités à l'effort.

Répercussion de la déshydratation sur la performance.
Travaux de L. Hermansen et coll.

COMMENT CHOISIR MA BOISSON ÉNERGÉTIQUE ?

Pour les entraînements inférieurs à 1h30

La Boisson électrolytes (zéro calorie) vous apporte une hydratation optimale et compense vos pertes en sels minéraux et électrolytes liées à la transpiration. Avec ses 4 électrolytes (sodium, magnésium, calcium et potassium) et ses 5 vitamines (B1, B2, B3, B6 et C), elle vous apporte ce que l'eau pure ne peut vous fournir.



Pour les entraînements supérieurs à 1h30

La boisson énergétique HYDRIXIR ANTIOXYDANT est spécifiquement formulée pour vous hydrater et maintenir vos performances tout au long de l'effort. Ses glucides et ses électrolytes (sodium, magnésium) **maintiennent votre performance et améliorent votre hydratation**. Isotonique, sans conservateur et sans acidité, elle est parfaitement tolérée.



Bon à savoir ! 

Nos boissons sont : Sans conservateur - Sans colorant
Aux arômes naturels - Fabriquées en France

GELS ÉNERGÉTIQUES

LE COUP DE BOOST QUI CHANGE TOUT !

Les gels énergétiques apportent une énergie concentrée sous un faible volume. Ils sont principalement composés de glucides, de vitamines, de minéraux et de sodium. Leur texture liquide permet une absorption optimale en cours d'effort et ne nécessite pas de mastication.

Ils peuvent être utilisés aussi bien à l'entraînement que le jour de votre épreuve.

5 conseils pour bien utiliser vos gels énergétiques :

- 1 - Pour un apport régulier d'énergie, **prenez 1 gel toutes les 45 minutes.**
- 2 - Consommez les par petites gorgées, **puis buvez 1 à 2 gorgées d'eau.**
- 3 - **Testez vos gels à l'entraînement** pour bien maîtriser votre ravitaillement pour le jour J.
- 4 - Lors d'une compétition, **prenez vos gels environ 500m avant les ravitaillements !**
- 5 - **Pensez à la nature** et conservez vos déchets afin de les mettre à la poubelle.



GELS ÉNERGÉTIQUES

COMMENT BIEN LES CHOISIR ?



Avant et
mi parcours

Vous êtes sujet aux perturbations musculaires durant l'effort ?

Le **gel Antioxydant** est spécifiquement formulé pour soutenir votre activité musculaire. Son **magnésium** contribue au **bon fonctionnement musculaire**. Son efficacité est renforcée par des **antioxydants** (vitamine E et zinc) permettant de **protéger les cellules contre le stress oxydatif** et par de la **vitamine B6** contribuant à réduire la fatigue.

Il se consomme en cours d'effort à intervalles réguliers, toutes les 45 minutes.



Toutes les
45 min

Vous recherchez un apport énergétique régulier tout au long de l'effort ?

Le **gel énergétique Energix** permet de maintenir votre efficacité tout au long de vos efforts grâce à son apport en **énergie progressive**, ses **BCAA** et sa **vitamine B6** contribuant à **réduire la fatigue**.

Il se consomme en cours d'effort à intervalles réguliers, toutes les 45 minutes.



Passages
difficiles

Vous avez besoin d'un coup de fouet lors des passages difficiles ?

Véritable concentré d'énergie instantanée, le **gel énergétique Coup de fouet** est votre meilleur allié en cours d'épreuve lors d'**efforts intenses** (difficultés, ascensions ...) et à l'approche de l'arrivée.

Il se consomme en cours d'effort à chaque passage difficile.

Bon à savoir ! 

NOS GELS SONT : Sans conservateur - Sans colorant
Aux arômes naturels - Fabriqués en France

GOMMES ÉNERGÉTIQUES L'ALTERNATIVE AUX GELS

Les Energy gums bio OVERSTIM.s

Elles sont spécifiquement formulées pour les sportifs à la recherche d'une énergie durable, naturelle et gourmande.

Composées de fruits bio, d'acérola bio (vitamine c naturelle) et d'électrolytes (sodium), elles représentent une alternative aux gels énergétiques lorsque vous ressentez le besoin de mâcher.

Un sachet vous apporte la même apport calorique qu'un gel énergétique OVERSTIM.s. Vous pouvez les consommer seules ou en alternance avec nos gels ou barres énergétiques.



Bon à savoir !



NOS GUMS BIO SONT : Sans conservateur - Sans colorant
Aux arômes naturels - Fabriquées en France

L'IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION POUR ALLER PLUS LOIN

Il est logique à juste titre d'adopter durant l'épreuve, une bonne diététique de l'effort. Mais il est beaucoup moins fréquent de veiller à son alimentation en phase de récupération. Pourtant **la récupération énergétique est une phase essentielle** pour maintenir la masse musculaire et refaire ses réserves énergétiques.

3 conseils pour optimiser votre récupération



1 - RÉHYDRATEZ- VOUS

Lorsqu'elle est bien menée, l'hydratation augmente l'élimination des déchets en réactivant les fonctions rénales et en combattant l'acidité liée à l'effort. L'hydratation, doit se faire par petites gorgées, juste après l'entraînement, et ce jusqu'au coucher.



2 - RECONSTITUEZ VOS RÉSERVES ÉNERGÉTIQUES

Dans les heures qui suivent l'effort, les muscles ont besoin de sucres et sont donc en mesure de reconstituer les réserves énergétiques utilisées pendant l'entraînement. Si le prochain repas est éloigné de plus de 2 heures, consommez une collation de récupération. Le repas suivant se composera d'une alimentation traditionnelle : assiette de féculents avec légumes accompagnée de viande, poisson ou œuf. Terminez par un produit laitier et un fruit.



3 - REGÉNÉREZ VOS MUSCLES !

Les acides aminés sont les composants des protéines musculaires. Ils sont indispensables à la récupération et permettent de reconstituer les fibres musculaires lésées lors de l'entraînement. Certains acides aminés sont particulièrement intéressants, il s'agit des BCAA (Branched Chain Amino Acids) : valine, leucine et isoleucine.



QUELLE COLLATION POUR BIEN RÉCUPÉRER APRÈS L'EFFORT ?



La collation idéale post-effort

Grâce à ses **22 % de protéines** et ses **BCAA**, la **barre protéinée OVERSTIM.s** optimise votre régénération musculaire après un effort.

Son index glycémique modéré vous aidera à recharger vos réserves énergétiques.

Conseil d'utilisation :

Juste après votre entraînement :
consommez **1 à 2 barres protéinées OVERSTIM.s**.

Conseil Overstim.s

Votre collation protéinée **doit être consommée le plus rapidement possible après la fin de l'effort**, (dans les 15 minutes qui suivent si possibilité) afin **augmenter la vitesse de reconstitution des réserves énergétiques et de régénération musculaire**.



La Boisson de récupération élite vous aide à tirer le meilleur parti de vos entraînements.

Vous l'aurez compris, votre boisson de récupération doit contenir :

- des protéines et des BCAA pour assurer votre régénération musculaire
- des glucides pour recharger votre stock de glycogène
- des vitamines, des minéraux
- de l'eau pour la réhydratation

Pour une collation efficace, rapide et pratique, retrouvez tous ces éléments dans **la boisson de récupération OVERSTIM.s !**

Conseil d'utilisation : Juste après votre entraînement :
buvez 50 cl de **Boisson de récupération OVERSTIM.s**.

LES 5 CLÉS DE L'AFFÛTAGE



1 - Hydratez-vous le plus possible

L'eau vous aidera à réguler votre appétit et à bien assimiler tous les aliments que vous consommez. Une bonne hydratation régulera également votre transit intestinal et vous aidera à prévenir des troubles digestifs lors de votre semi !



2 - Supprimez certaines boissons et aliments

Pour un affûtage rapide et efficace, il ne faut pas courir par quatre chemins : supprimez l'alcool, les sodas, le beurre, la crème fraîche, le fromage, les fritures, le chocolat, les bonbons, les gâteaux, les pâtisseries, viennoiseries et les produits ultra-transformés.



3 - Cuisinez le plus d'aliments bruts

Les aliments bruts sont les fruits entiers, les légumes crus, les viandes non transformées ou encore les yaourts natures. Plus votre alimentation sera simple, moins vous prendrez le risque de consommer des matières grasses, sel et sucres ajoutés.



4 - Maintenez le cap

Il peut être difficile de tenir bon et les tentations peuvent être nombreuses : repas et apéritifs entre amis, anniversaires... Dites-vous qu'un affûtage ne dure que quelques semaines pour des résultats super efficaces !



5 - Augmentez vos apports en protéines

Les protéines (œufs, poisson, viande, produits laitiers et aliments protéinés pour sportif) vous aideront à réguler votre appétit. Fini les fringales en milieu de journée ou avant un repas.



NOTRE SÉLECTION POUR RÉUSSIR VOTRE AFFÛTAGE

PACK AFFÛTAGE

Le pack affûtage est un programme complet (whey isolate + complexe affûtage) sur 4 semaines pour les sportifs souhaitant retrouver leur poids de forme et maintenir leur masse musculaire.

La prise de poids chez le sportif est relativement courante pour plusieurs motifs :

- alimentation déséquilibrée
- arrêt de la saison sportive
- interruption du sport pour cause de blessures

Le pack affûtage permet de perdre du poids tout en préservant sa masse musculaire. Il repose sur l'utilisation de produits riches en protéines et en Glucomannane de Konjac combinés à une alimentation équilibrée.

Le pack affûtage se déroule sur 4 semaines en 2 phases de 14 jours.

Conseil d'utilisation :

WHEY PROTEINE ISOLATE :

4 cuillères à soupe par jour en phase 1 (14 premiers jours)

2 cuillères à soupe par jour en phase 2 (14 derniers jours)

COMPLEXE AFFÛTAGE :

2 gélules matin, midi et soir en phase 1 (14 premiers jours)



Bon à savoir !

Ce pack nutritionnel offre également un effet coupe-faim efficace et évite les phénomènes de fringale.

[Retour au sommaire](#)



VOTRE PLAN ÉNERGÉTIQUE SEMI MARATHON

SEMI-MARATHON DERNIÈRE SEMAINE

VOTRE PLAN ÉNERGÉTIQUE J -7 À J-1

L'alimentation de J-7

- Supprimez l'alcool, les aliments gras et sucrés.
- Buvez de l'eau : 1,5 à 2 litres par jour minimum.
- Maintenez vos apports normaux en glucides (féculents, pain, fruits).
- Dormez au minimum de 8 heures par nuit.

L'alimentation de J-3 : faites le plein d'énergie !

Les 3 jours précédant votre épreuve, il est essentiel d'augmenter vos réserves énergétiques afin d'améliorer votre résistance et votre endurance à l'effort.

Malto antioxydant vous permet d'augmenter vos réserves énergétiques sans avoir à vous alimenter copieusement... **fini les grosses assiettes de pâtes qui demandent un effort digestif important !**

Bon à savoir !

Malto vous apporte 564 calories par jour soit l'équivalent de 430g de pâtes et limite l'effort digestif.



Conseil d'utilisation :

Buvez chaque jour (pendant 3 jours), 1,5 L d'eau additionnée de 150g de **Malto antioxydant**.



SEMI-MARATHON DERNIÈRE SEMAINE

VOTRE PLAN ÉNERGÉTIQUE DU JOUR J

Le jour J votre petit déjeuner

Ne consommez rien d'inhabituel et n'essayez pas de nouvelle stratégie.

Le Gatosport est le petit déjeuner idéal avant votre épreuve :

- Un apport énergétique élevé : + 500 kCal pour 1/3 de **Gatosport**
- Un apport équilibré en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux
- Un faible effort digestif afin de ne sentir aucune gêne lors de l'effort
- Une préparation facile et rapide
- Un gain de sommeil appréciable le Gatosport peut se consommer jusqu'à 1h avant le début de l'effort



Conseil d'utilisation :

Consommez 1/3 à 1/2 GATOSPORT accompagné d'eau, de thé ou de café par petites quantités.

Votre boisson de pré-effort et d'échauffement

Les longues périodes d'attente avant le départ d'une épreuve sportive sont génératrices de stress et consommatrices d'énergie. **Cette attente peut être mise à profit pour stabiliser la glycémie.**

Grâce à sa richesse en fructose (56%), la **BOISSON D'ATTENTE** est la boisson **énergétique pré-effort par excellence** recommandée lors des périodes d'attente ou d'échauffement.



Conseil d'utilisation :

Buvez de façon régulière par petites quantités la dernière heure avant le départ.

SEMI-MARATHON DERNIÈRE SEMAINE

VOTRE PLAN ÉNERGÉTIQUE DU JOUR J

— Prise de gels pendant votre semi-marathon —



Pendant la course

Hydratez-vous dès le début de l'épreuve avec votre boisson énergétique et respectez bien les 5 règles d'or de l'hydratation (voir page 12).

Consommez vos gels énergétiques en 3-4 prises plutôt qu'en une seule fois, il en est de même pour les pâtes de fruits ou les barres énergétiques. Nous vous conseillons de vous rincer la bouche avec de l'eau sur les ravitaillements après la prise d'un gel ou d'une barre énergétique.



Après la course

Pour optimiser votre récupération pensez à votre **barre protéinée**.

VOTRE PACK SEMI-MARATHON COMPLET

Votre pack de nutrition complet spécial semi-marathon

Le pack semi marathon OVERSTIM.s répond avec précision aux besoins énergétiques demandés lors d'un semi-marathon.

Offre pack SEMI-MARATHON

23,90€ au lieu de 30,60€

CONTENU DU PACK

1 GATOSPORT® - 1 BOISSON D'ATTENTE - 1 GEL ANTIOXYDANT LIQUIDE - 1 ENERGIX® LIQUIDE - 1 COUP DE FOUET® LIQUIDE - 1 CEINTURE PORTE DOSSARD



CHECK LIST

POUR VOTRE ÉPREUVE



Un petit déjeuner énergétique et digeste

L'alimentation à quelques heures du départ devient capitale. Votre dernier repas doit être digeste tout en vous apportant une énergie progressive. **Pensez au Gatosport OVERSTIM.s**, c'est la solution idéale pour votre petit déjeuner d'avant-course, à la fois énergétique et digeste, il est très facile à préparer !



Crème anti-frottement

La répétition des mouvements, la multiplication des contacts, créent des zones de frottements qui donnent lieu à des ampoules, ou des brûlures. Avant le départ appliquez de la **crème anti-frottement OVERSTIM.s** sur les zones à protéger.

Vêtements chauds

Le temps d'attente dans les sas de départ peut parfois s'avérer long. Restez bien couvert (vieux tee-shirt, pull) et protégez-vous (un grand sac poubelle percé pouvant faire office de poncho) jusqu'au moment du départ.



Votre Dossard

Pour accrocher votre dossard, utilisez des épingles à nourrice, ou optez pour la **ceinture porte-dossard/portes-gels OVERSTIM.s**.



Vos gels ou gommages énergétiques

Composés de glucides, de vitamines, de minéraux et de sodium, les gels et gums énergétiques apportent une énergie concentrée sous un faible volume. **Leur texture vous permet une absorption optimale et ne nécessite pas d'effort de mastication.**



Votre barre protéinée

La barre protéinée est la **collation** à ne pas oublier après votre épreuve. Avec ces **22% de protéines**, elle vous permet de recharger vos réserves glucidiques et d'accélérer votre régénération musculaire.

Running

RELEVEZ LE DÉFI
AVEC **OVERSTIM.S**

