

# GUIDE NUTRITION TRAIL DU VENTOUX



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



HYDRATATION  
ÉNERGIE  
RÉCUPÉRATION



trail du  
Ventoux  
Au Vieux Compteur

# ÉDITO

## TRAIL DU VENTOUX

Chaque année, le Trail du Ventoux offre une aventure unique au pied du « Géant de Provence », réunissant trailers chevronnés et amateurs autour de parcours variés et exigeants, au cœur de paysages sauvages et préservés. Plus qu'une simple compétition, c'est une expérience où chacun peut repousser ses limites dans un cadre exceptionnel.

Entre vallées verdoyantes et sommets balayés par les vents, vivez une aventure sportive unique et inoubliable.

Pour cette nouvelle édition, **Tā Energy est le fournisseur 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 protéines<sup>1</sup>, des légumes, des féculents<sup>2</sup> et de bon acides gras<sup>3</sup>.  
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

Les ravitaillements Tā vous attendent sur le parcours :

**75KM**

## L'INTÉGRALE DES CRÊTES

KM21 / Col de la Frache

KM39 / Village d'Aurel

KM48 / Col de la Frache

Électrolytes

- Citron

**64KM**

## ÉVASION

KM43 / Chalet Manin

KM50 / La Couanche

Électrolytes

- Citron

**46KM**

## LE 46 ORIGINE

KM26 / Chalet Manin

KM32 / La Couanche

Électrolytes

- Citron

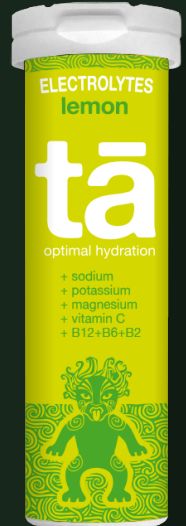
**29KM**

## BALCON DES JAS

KM15 / La Couanche

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



# PROTOCOLE TĀ ENERGY

## AVANT



### Maltodex'X

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.



# 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 :



Dose isotonique  
35g de glucides

Une barre  
20g de glucides

TOTAL : 55g



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

# CONSEILS NUTRITION

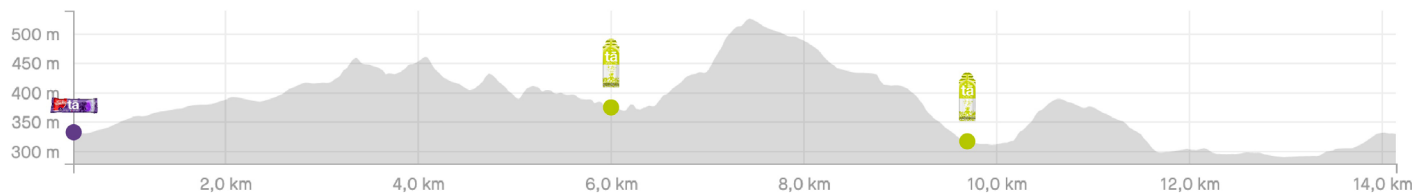
## AOC VENTOUX TRAIL



**trail du  
Ventoux**  
Au Vieux Campeur

### AOC VENTOUX TRAIL - 15KM

TEMPS MOYEN : 1H45  
51 G DE GLUCIDES / H



**GELS**  
QUANTITÉ : 2  
66 G GLUCIDES

**GOMMES**  
QUANTITÉ : 1  
24 G GLUCIDES



# CONSEILS NUTRITION

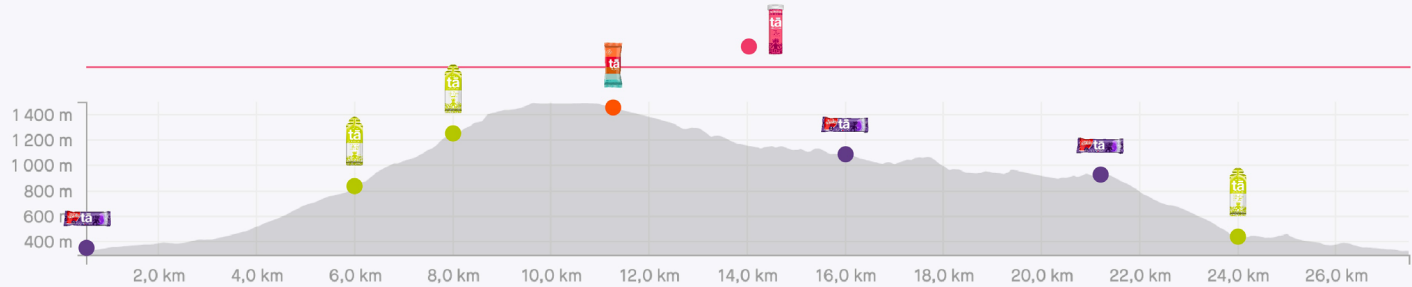
## BALCON DES JAS



trail du  
Ventoux  
Au Vieux Campeur

### BALCON DES JAS - 29KM

TEMPS MOYEN : 4H40  
50 G DE GLUCIDES / H



GELS  
QUANTITÉ : 3  
99 G GLUCIDES



GOMMES  
QUANTITÉ : 3  
72 G GLUCIDES



ÉLECTROLYTES  
QUANTITÉ : 1  
0 G GLUCIDES



BARRE  
QUANTITÉ : 1  
20 G GLUCIDES



# CONSEILS NUTRITION

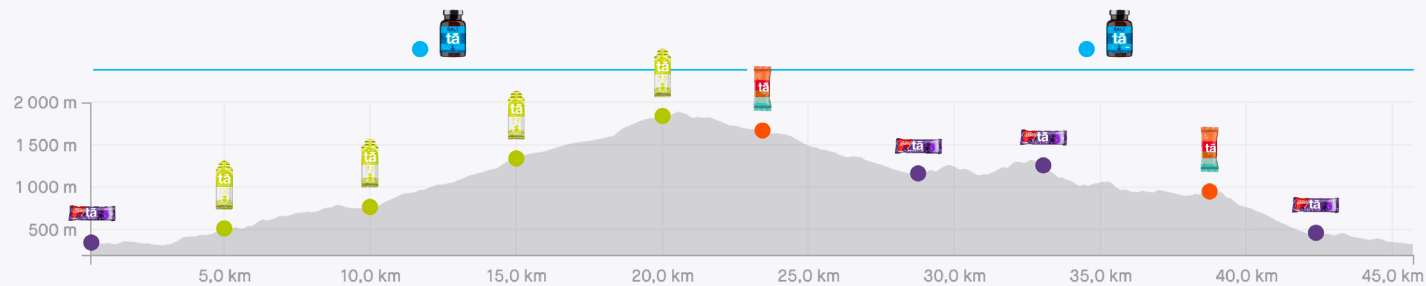
## LE 46 ORIGINE



trail du  
Ventoux  
Au Vieux Campeur

### LE 46 ORIGINE - 46KM

TEMPS MOYEN : 6H00  
47 G DE GLUCIDES / H



GELS  
QUANTITÉ : 4  
132 G GLUCIDES

GOMMES  
QUANTITÉ : 4  
96 G GLUCIDES

BARRES  
QUANTITÉ : 2  
40 G GLUCIDES

GÉLULES SEL  
QUANTITÉ : 4  
0 G GLUCIDES



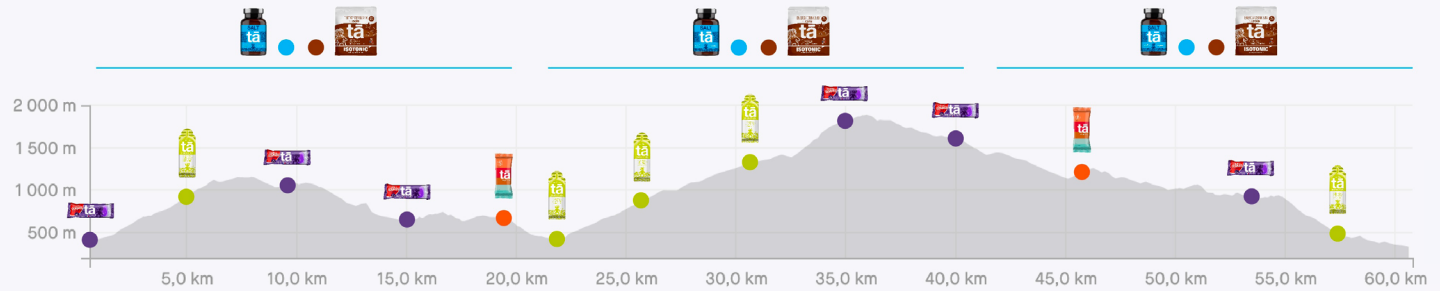
# CONSEILS NUTRITION

## LE ÉVASION



### ÉVASION - 64KM

TEMPS MOYEN : 9H00  
51 G DE GLUCIDES / H



GELS  
QUANTITÉ : 5  
165 G GLUCIDES

GOMMES  
QUANTITÉ : 6  
144 G GLUCIDES

BARRES  
QUANTITÉ : 2  
40 G GLUCIDES

GÉLULES SEL  
QUANTITÉ : 9  
0 G GLUCIDES

ISOTONIC  
QUANTITÉ : 3  
105 G GLUCIDES



# CONSEILS NUTRITION

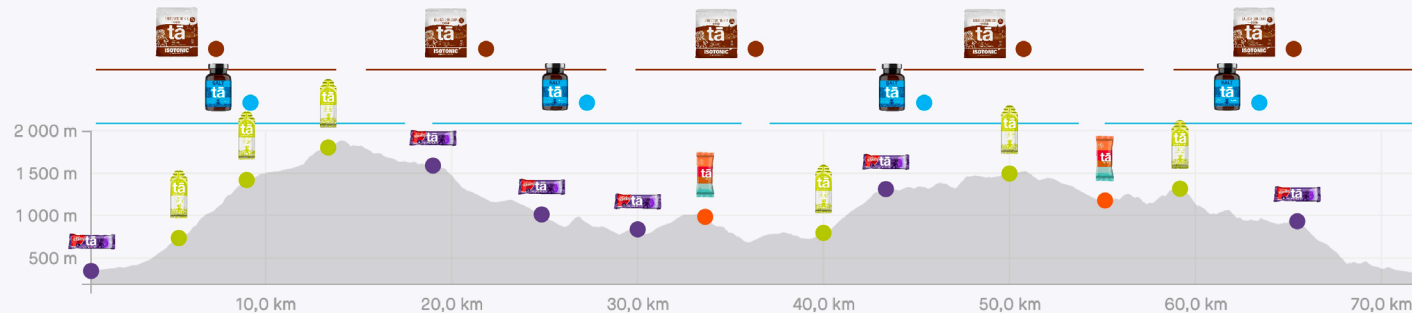
## L'INTÉGRALE DES CRÊTES



**trail du  
Ventoux**  
Au Vieux Campeur

## L'INTÉGRALE DES CRÊTES - 75KM

TEMPS MOYEN : 12H00  
45 G DE GLUCIDES / H



**GELS**  
QUANTITÉ : 6  
198 G GLUCIDES

**GOMMES**  
QUANTITÉ : 6  
144 G GLUCIDES

**BARRES**  
QUANTITÉ : 2  
40 G GLUCIDES








**GÉLULES SEL**  
QUANTITÉ : 10  
0 G GLUCIDES

**ISOTONIC**  
QUANTITÉ : 4  
140 G GLUCIDES



# EN SAVOIR PLUS

## LES PRODUITS TĀ ENERGY

	ÉLECTROLYTES	BARRES	GELS	GOMMES	ISOTONIC	MALTODEXTRINE	POST TRAINING
							
<b>QUOTIDIEN</b>	●	●	/	/	●	/	/
<b>AVANT EFFORT</b>	●	●	●	●	●	●	/
<b>PENDANT EFFORT</b>	●	●	●	●	●	●	/
<b>APRÈS EFFORT</b>	●	●	/	/	/	/	●
<b>RECOMMANDATIONS</b>	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
<b>CALORIES / PORTION</b>	environ 10 kcal	142 - 169 kcal	133 kcal	environ 100 kcal	141 kcal	174 kcal	236 kcal
<b>GLUCIDES / PORTION</b>	environ 3 g	15 - 23 g	33 g	environ 24 g	35 g	44 g	40 g
<b>PROTÉINES / PORTION</b>	/	2 - 4 g	/	/	/	/	17 g
<b>SODIUM / PORTION</b>	350 mg	75 - 80 mg	50 - 100 mg	106 - 144 mg	350 mg	300 mg	196 mg
<b>POTASSIUM / PORTION</b>	80 mg	/	25 mg	55 mg	300 mg	305 mg	/
<b>MAGNÉSIMUM / PORTION</b>	56 mg	/	25 mg	/	56 mg	58 mg	/
<b>BCAA</b>	/	/	500 mg (2:1:1)	/	1000 mg	/	2000 mg (4:1:1)
<b>CAFÉINE</b>	0 - 10 mg	/	0 - 50 mg	0 - 50 mg	/	/	/
<b>VÉGAN</b>	●	●	●	●	●	●	/
<b>SANS GLUTEN</b>	●	/	●	●	●	●	●
<b>SAVEURS</b>	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 aux ravitaillements :

- . KM21 / KM39 / KM48 sur l'Intégrale des Crêtes
- . KM43 / KM50 sur l'Évasion
- . KM26 / KM32 sur le 46 Origine
- . KM15 sur le Balcon des Jas

## J

### Vendredi 7 Mars au Samedi 8 Mars

- . De 17h à 19h15, le Vendredi
- . De 7h30 à 18h, le Samedi
- . Au Domaine des Florans

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

