



**Les 5 erreurs à éviter
en nutrition
pour performer en trail**

www.nutri4challenge.be



Tu te prépares pour ton prochain trail ?

Découvre les **erreurs les plus fréquentes** et comment les éviter pour dépasser tes limites tout en restant en forme.

La **nutrition** est un **pilier fondamental** pour la performance, la récupération et ton plaisir sur les sentiers.

www.nutri4challenge.be

Erreur nr 1 : S'entraîner sans tester sa stratégie nutritionnelle

Problème :

Beaucoup de triathlètes testent de nouveaux produits à l'approche du jour de la course.

Conséquences :

Troubles digestifs, manque d'énergie, baisse de performance.

Solution :

Adopte une stratégie nutritionnelle dès tes entraînements pour habituer ton corps et éviter les surprises.

**Astuce
pratique**

Crée un tableau type d'un **plan nutrition** à tester sur une sortie longue.

www.nutri4challenge.be

Erreur n°2 :

Trop de glucides... ou pas assez !

Problème :

Sous-estimer ou sur-estimer ses besoins en glucides pendant l'effort.

Conséquences :

Hypoglycémie, baisse de performance ou inconfort digestif.

Solution :

Calcule tes besoins selon l'intensité et la durée de l'effort

**Astuce
pratique**

Effort de 1h-2h : 30g de glucides/h

Effort de 2-3h : 40 - 60g de glucides/h

Ultra-trail : jusqu'à 90g de glucides/h

www.nutri4challenge.be

Erreur n°3 :

Négliger l'hydratation et les électrolytes

Problème :

Une hydratation insuffisante ou inadaptée peut provoquer crampes, fatigue ou troubles digestifs.

Conséquences :

Déshydratation ou hyponatrémie (manque de sodium).

Solution :

Adapte ton hydratation aux conditions météo et à ta sueur.

**Astuce
pratique**

Recette maison d'une boisson électrolytique :
1L d'eau - Le jus d'un citron - 1 pincée de sel -
1 à 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable.

www.nutri4challenge.be

Erreur n°4 :

Manger trop tard avant le depart

Problème :

Manger un repas copieux juste avant la course peut perturber la digestion.

Conséquences :

Ballonnements, fatigue, manque d'énergie rapide.

Solution :

Respecte les 3 heures avant le départ pour ton dernier repas complet.

**Astuce
pratique**

Ex. de **petit-dejeuner équilibré** pour un trail matinal :
60g de flocons d'avoine - banane / fruits rouges - 1 càs de
purée d'amande - yaourt / lait végétal - 1/2 càc cannelle

www.nutri4challenge.be

Erreur n°5 :

Oublier la récupération post-trail

Problème :

Beaucoup de trailers ne priorisent pas leur récupération après l'effort.

Conséquences :

Fatigue prolongée, douleurs musculaires, risque de blessure.

Solution :

Mise sur un bon ratio glucides/protéines (surtout les glucides) dans l'heure suivant l'effort.

**Astuce
pratique**

Essaie cette **recette de smoothie de récupération** :
250ml de lait végétal - 1 poignée de fruits rouges (frais ou congelés) - 1 càs de graines de chia - 1 càc de miel

www.nutri4challenge.be

Envie d'en savoir plus et de
poursuivre ta progression en trail ?

Découvre le Programme Nutri-Trail pour
aller encore plus loin dans ta préparation :

une **offre complète et flexible**,
pour t'accompagner
dans ta progression en trail,
quel que soit ton niveau et tes objectifs,
dans une **ambiance conviviale**.

A bientôt sur les sentiers 😊

www.nutri4challenge.be