



# Guide nutritionnel

**En partenariat avec**

Apirun  
Marathon de la Liberté

# Le jour J approche

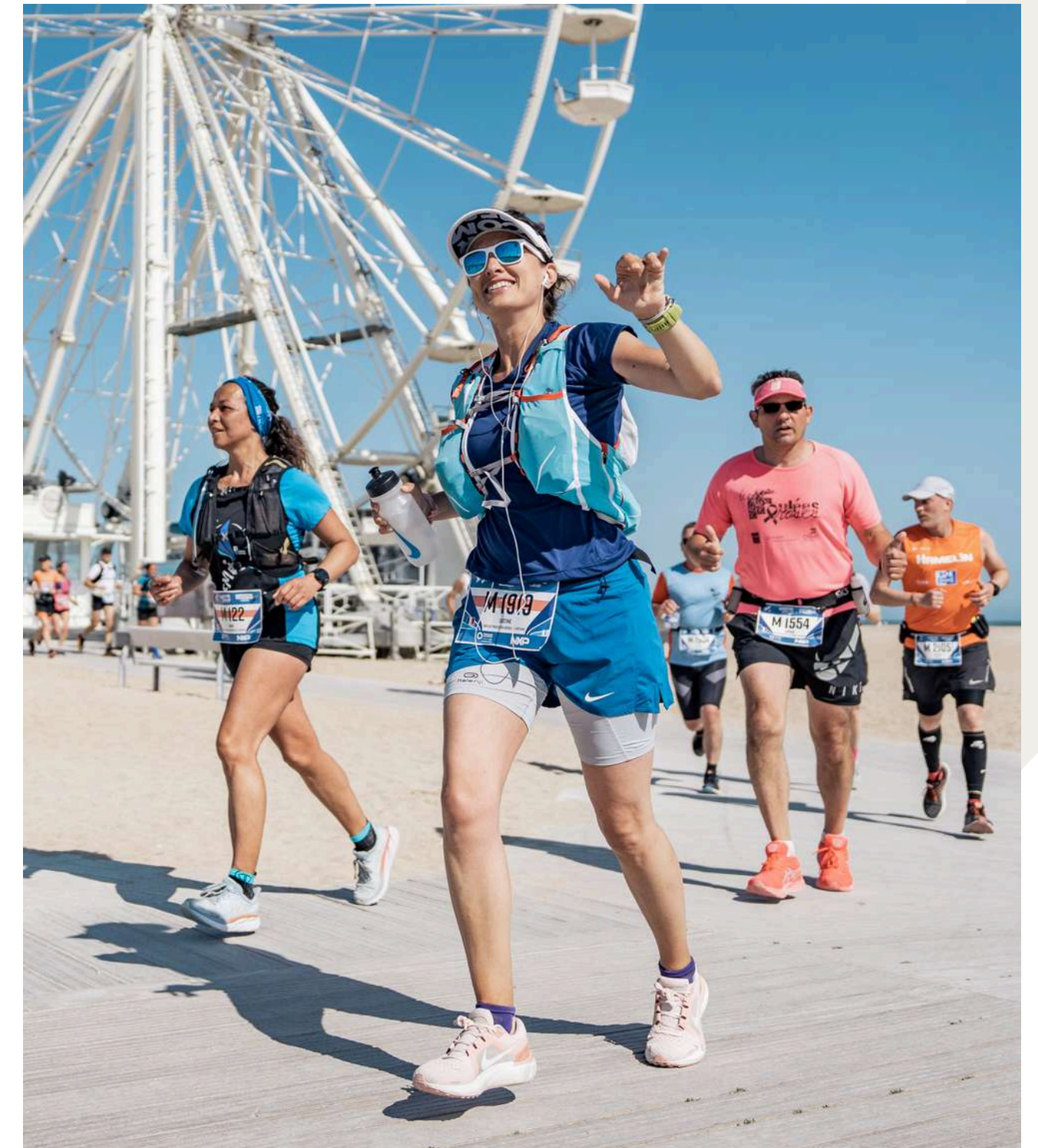
---

**Dimanche 15 juin prochain**, aura lieu le Marathon de la Liberté. Si vous êtes là, c'est que vous êtes sûrement inscrit et que vous vous demandez :  
**Comment dois-je m'alimenter ?**

Ce guide a été conçu en partenariat avec Apirun, partenaire nutrition officiel de l'évènement

Apirun

MARATHON  
DE LA  
Liberté  
NORMANDY RUNNING FESTIVAL







# Nos conseils

---

Apirun

MARATHON  
DE LA  
*Liberté*  
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

## Tester sa nutrition du jour J à l'entraînement

Apprendre et s'habituer à manger et boire lors de sa préparation, c'est éviter les mauvaises surprises le jour J.

## Bien s'hydrater

Nous préconisons de boire 1,5-2L d'eau par jour hors effort sportif. Pendant l'effort, on conseille 400 à 800 ml/h.

## Privilégier des aliments bruts, de qualité

Eviter les produits ultra-transformés, industriels, plats préparés et favoriser les féculents, les fruits, légumes et des protéines de bonne qualité (VPO (viande, poisson, œufs), légumineuses, tofu).

# Focus sur les qualités du miel



## Pourquoi le miel ?

Le miel est **facilement assimilable** car il est enrichi en enzymes de prédigestion. Il est donc extrêmement digeste et permet d'éviter les troubles digestifs. De plus, il contient naturellement des sucres complexes (fructose et glucose), et a un **faible indice glycémique** (IG), ce qui permet d'éviter les hypoglycémies. Il est également très concentré en **antioxydants**, précieux contre le stress oxydatif.

**Ces qualités sont valables uniquement pour un miel extrait à froid, aux propriétés préservés.**

## Recette de la boisson isotonique

Une boisson isotonique est une boisson dont le pH est proche de celui du plasma sanguin. Cela signifie qu'elle est très réhydratante. Voici notre recette, pour la tester sur vos entraînements :

- 500 ml d'eau
- 20g de miel
- 1 cuillère à soupe de citron
- 1 pincée de sel

# Conseils nutritionnels à S-1



## J-7 À J-4

- **Alimentation classique**
- **Hydratation : 2L minimum/j**
- **Eviter les produits trop gras et ultra-transformés** : *risque de troubles digestifs.*
- **Réduire la consommation de produits complets, légumineuses** : *risque de troubles digestifs.*
- **Supprimer l'alcool** : *altère les réflexes, la concentration, l'endurance et la récupération musculaire*

## J-3 À J-2

- **Maintenir les conseils précédents**
- **Privilégier les légumes cuits et réduire les fruits crus** : *pour éviter les troubles digestifs.*
- **Ajout de 50g de viande, poisson, œufs ou source de protéines** : *éviter la fonte musculaire.*
- **Augmenter les féculents à chaque repas** : *Augmentation des stocks énergétiques.*
- **Privilégier les huiles crues** : *rôle anti-inflammatoires des lipides*

## J-1: REPAS DE LA VEILLE

--> **Revenir à une alimentation normo-calorique pour alléger la charge digestive.**

- Une entrée de **légumes cuits**
- Une source de **protéines** (poulet, jambon blanc, ou steak végétal, etc)
- Un **féculent** (riz, semoule, pâte, quinoa, etc, éviter les féculents complets)
- Un **fruit cuit** (compote) + un **laitage nature**



# Jour J

## PETIT-DÉJEUNER

Il doit être composé de **glucides** (pain blanc, flocons d'avoine, etc) et peut inclure des **protéines** (œufs, produits laitiers, etc). **Eviter les matières grasses** qui ralentissent la digestion (beurre, huile)

Si vous consommez votre petit déjeuner habituel, il est recommandé de le manger **3h avant la course**.

Si vous consommez le **gâteau sportif Apirun**, seulement **1h30 avant l'effort** suffit.

## IDÉES DE REPAS D'AVANT COURSE

Infusion boost  
+  
Gâteau sportif Apirun  
+  
1 banane bien mûre

**OU**

Boisson chaude ou froide (éviter le café et le thé)

+

Porridge pomme cuite - cannelle + miel

ou

Pain au levain + 2 œufs + 1 yaourt nature/fromage



## ENTRE LE DERNIER REPAS ET LA COURSE

Il est possible de consommer 500ml de la boisson énergétique comme boisson d'attente ou une barre énergétique noisette.



# 10 km et Relais Marathon

Apirun

MARATHON  
DE LA  
*Liberté*  
NORMANDY RUNNING FESTIVAL



- **Petit déjeuner** : Gâteau sportif ou fromage blanc + flocons d'avoine + 1 cuillère à café de miel
- Course en <45' : **5' avant le départ** : un stick de miel
- Course >45' : **au km6** : un stick de miel

# Semi et marathon



## Préconisations

Toutes les 30 à 45'

**1 Stick de miel ou une pate de fruits**

17g de glucides/stick // 25g par barre



Semi

X

Marathon

X

En alternance si besoin avec les sticks

**Barre énergétique sucrée crue**

11g de glucides/ 171kcal/barre



X

Tous les 5km

2-3 gorgées de **boisson isotonique**

17g de glucides et 1g de sel pour 500ml



X

X

Si > 4h ou difficulté à mâcher, tous les 5km

2-3 gorgées de **boisson énergétique**

43g de glucides/500ml/1h30



X



# Après la course



**Objectif** : faciliter la récupération et éviter les blessures

## REHYDRATATION

**A l'arrivée** : favoriser la boisson isotonique.

**Tout au long de la journée** : favoriser des eaux riches en minéraux comme la St Yorre, Rozana, Vichy, Courmayeur.

## RECHARGE GLUCIDIQUE ET RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

Dans les 30 min qui suivent l'arrivée

--> Un bidon de **boisson protéinée de récupération** Apirun ou une **barre salée protéinée**.

**Repas post course :**

Repas complet avec

- protéines (VPO, légumineuse, tofu)
- féculents (pâtes, riz, pomme de terre, etc)
- légumes
- un laitage ou du fromage
- un fruit

# Découvrir les produits Apirun

---

Apirun a créé un pack marathon pour vous aider et vous accompagner dans votre préparation et le jour de la course, à retrouver sur [apirun.fr](https://apirun.fr)

**Apirun**

**MARATHON**  
DE LA  
*Liberté*  
NORMANDY RUNNING FESTIVAL





# Bonne préparation physique

Apirun

MARATHON  
DE LA  
Liberté  
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

Pour compléter votre préparation, toutes les informations sont sur le site officiel du Marathon de la Liberté. Vous pouvez aussi retrouver l'ensemble des produits ainsi que davantage de conseils sur le site apirun.fr.

Pour des conseils personnalisés, nous vous conseillons de contacter un diététicien-nutritionniste.

Ce guide a été réalisé en collaboration avec Enora HILARY, diététicienne-nutritionniste du sport  
([enora.hilary@laposte.net](mailto:enora.hilary@laposte.net))

