

Ta stratégie énergétique pour les efforts longue durée

Course à pied • Trail • Vélo • Triathlon



Une méthode simple pour comprendre **combien de glucides viser**, comment préparer ta flasque et comment adapter tes apports à la durée de ton effort.

L'idée clé : apporter de l'énergie régulièrement, tester ta stratégie à l'entraînement et éviter d'attendre le coup de fatigue.

Arnaud - Bien Être Quotidien

1. Le repère le plus simple : les glucides par heure

Pour les efforts d'endurance prolongés, les recommandations sportives courantes utilisent souvent une fourchette de **30 à 60 g de glucides par heure**. Des apports plus élevés peuvent être utilisés dans certains contextes, mais ils demandent une stratégie individualisée et un intestin entraîné.

Durée / contexte	Repère pratique	Energy Effort
Moins d'1 h	Souvent inutile si repas préalable adapté	Eau selon besoin
1 h à 1 h 30	20-30 g/h selon intensité	2-3 dosettes/h
1 h 30 à 3 h	30-50 g/h	3-5 dosettes/h
3 h et +	40-60 g/h comme base pratique	4-6 dosettes/h

Energy Effort : 1 dosette de 11,2 g apporte 10 g de glucides. La formule associe glucose, maltodextrine et fructose.

Important : ces chiffres sont des repères, pas une prescription. La tolérance digestive, l'intensité, la durée, les repas avant l'effort et les autres aliments consommés pendant l'épreuve changent la stratégie.

2. Homme, femme, âge : ce qui change vraiment

Je ne te conseille pas une règle artificielle du type « homme = 50 g/h, femme = 40 g/h ». Pour l'apport glucidique pendant l'effort, **la durée, l'intensité et la tolérance digestive** sont généralement plus utiles que le sexe seul.

- ✓ **Débutant(e) ou peu habitué(e) à manger pendant l'effort** : commence dans le bas de la fourchette et augmente progressivement à l'entraînement.
- ✓ **Sportif(ve) entraîné(e) sur longue distance** : une cible de 40 à 60 g/h peut être travaillée si elle est bien tolérée.
- ✓ **Avec l'âge** : le principe ne devient pas automatiquement « moins de glucides ». En revanche, hydratation, médicaments, santé digestive et tolérance individuelle méritent davantage d'attention.
- ✓ **Petit ou grand gabarit** : pour ces plages usuelles d'endurance, on raisonne souvent en g/h plutôt qu'en g/kg/h.

La meilleure stratégie est celle que ton système digestif sait absorber pendant que tu cours, pédales ou enchaînes les disciplines. Elle se construit à l'entraînement.

Ton mini-test avant compétition

- ✓ Teste le même produit et la même concentration que le jour J.
- ✓ Commence par une cible réaliste, puis augmente seulement si tout passe bien.
- ✓ Note ce que tu consommes chaque heure et les éventuels symptômes digestifs.
- ✓ Teste aussi avec la chaleur : la concentration de boisson et les besoins hydriques changent.

3. Adapter la stratégie à ton sport

Sport	Point de départ pratique	À surveiller
Course à pied	30-50 g/h, puis progression selon durée et tolérance.	Rebonds, intensité et estomac souvent plus sensibles.
Trail	40-60 g/h sur longue durée, avec régularité.	Relief, chaleur, froid, alternance liquide/solide.
Vélo	40-60 g/h facilement fractionnables.	Profiter du vélo pour boire et manger régulièrement.
Triathlon	Construire l'essentiel de la stratégie sur le vélo, puis sécuriser la CAP.	Ne pas surcharger l'estomac avant la transition.

Exemple : objectif 50 g/h

Avec Energy Effort, 1 dosette = 10 g de glucides. Une cible de 50 g/h correspond donc à **5 dosettes par heure au total**. Tu n'es pas obligé de mettre une heure complète dans une seule bouteille : tu peux préparer une flasque concentrée et boire de l'eau séparément, ou répartir la poudre dans plusieurs bidons.

Attention : une flasque concentrée n'est pas une boisson d'hydratation. Garde un apport d'eau adapté en parallèle. La préparation officielle Energy Effort prévoit une dilution dans l'eau et une prise régulière pendant l'exercice.

4. Ma méthode en flasque

C'est la méthode qui a déclenché ce guide : préparer Energy Effort sous une forme concentrée dans une flasque souple, puis fractionner les prises pendant l'effort.

1

Choisis ta cible

Exemple : 40 g/h = 4 dosettes par heure ; 50 g/h = 5 dosettes par heure.

2

Calcule la durée couverte

Une flasque peut couvrir plusieurs heures selon la quantité de poudre que tu y mets et ta tolérance.

3

Ajoute un peu d'eau

Juste assez pour obtenir la texture que tu veux et pouvoir boire facilement la préparation.

4

Fractionne

Prends de petites quantités régulièrement plutôt qu'une grosse prise ponctuelle.

5

Bois de l'eau à côté

La flasque concentrée apporte les glucides ; ton hydratation doit être gérée séparément.

Ma pratique personnelle : sur les longues distances, je vise généralement 40 à 50 g de glucides par heure. C'est un choix personnel, construit et testé au fil des années - pas une dose universelle.

5. Où intervient Energy Power ?

Energy Power n'est pas la base de l'apport glucidique : un stick apporte seulement **2,9 g de glucides**. Son intérêt est différent : c'est une boisson énergisante contenant notamment taurine, guarana, caféine, kola, gingembre et vitamine C.

Energy Effort	Energy Power
Rôle dans ma stratégie Base glucidique régulière	Rôle dans ma stratégie Apport stimulant ponctuel
10 g de glucides / dosette	2,9 g de glucides / stick
À répartir selon l'objectif glucidique horaire	1 stick préparé dans 200 ml d'eau selon le fabricant

Ma pratique : sur certains efforts longs, j'utilise Energy Power environ toutes les 2 heures. Mais le fabricant indique de ne pas dépasser 2 sticks par jour. Donc cette logique ne doit jamais être prolongée au-delà de cette limite.

Energy Power contient une teneur élevée en caféine (27 mg/100 ml ; soit environ 54 mg pour un stick préparé dans 200 ml). Il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et aux personnes sensibles à la caféine. Il faut aussi limiter les autres sources de caféine.

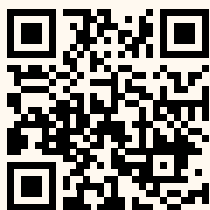
6. Ton plan en 30 secondes

Avant ton prochain entraînement long, remplis simplement ces quatre lignes :

1. Mon sport	Course / Trail / Vélo / Triathlon : _____
2. Durée prévue	_____
3. Cible glucidique	_____ g/h
4. Energy Effort	_____ dosettes/h (1 dosette = 10 g)

Prêt à tester la méthode ?

J'ai regroupé **Energy Effort + Energy Power** dans un panier prêt à l'emploi. Le code **bienetrequotidien** te permet d'obtenir **5 % de réduction** sur ce panier.



ENERGY EFFORT + ENERGY POWER

Scanne le QR code ou clique sur le bouton ci-dessous.

Code -5 % : bienetrequotidien

DÉCOUVRIR LE PANIER ENERGY

Dernier conseil : ne découvre jamais une stratégie nutritionnelle le jour d'une course. Teste-la, mesure-la et ajuste-la pendant tes entraînements.

Bien Être Quotidien

Plus d'énergie. Plus de plaisir. Plus de performance.

Ce guide fournit des informations générales et ne remplace pas un avis médical ou diététique individualisé. Respecte toujours les conseils d'utilisation et contre-indications figurant sur les produits.