



LE LIGGOO CHALLENGE

- Samedi 8 Septembre -

LIGGOO CHALLENGE

Vous êtes inscrit sur le LIGGOO Challenge, **félicitation** ! Si vous hésitez encore, alors n'attendez plus une seconde. Le Trail est une discipline hyper conviviale et agréable à condition d'être bien préparé.

Petite particularité pour cette épreuve : elle se déroule de nuit. **La lampe frontale** est donc un des éléments indispensable pour être paré pour l'épreuve !

Mais pas seulement ...

Un programme d'entraînement planifié ainsi qu'une stratégie nutritionnelle adaptée sont les deux autres conditions sinequanone pour optimiser votre objectif.

Que ce soit pour performer, pour finir, ou juste pour le plaisir, vous ne devez pas sous estimer le rôle de l'alimentation.

En tant que sportif, vous commencez à vous intéresser à la nutrition. Plusieurs questions vous taraudent : quelle alimentation est la plus efficace pour préserver ma santé ? Quelle alimentation est la plus efficace pour améliorer mes performances ?

Mauvaise récupération ? Risques de blessures ? Troubles digestifs liés à l'effort ? Tous ces maux peuvent être dus à une hygiène alimentaire défailante.

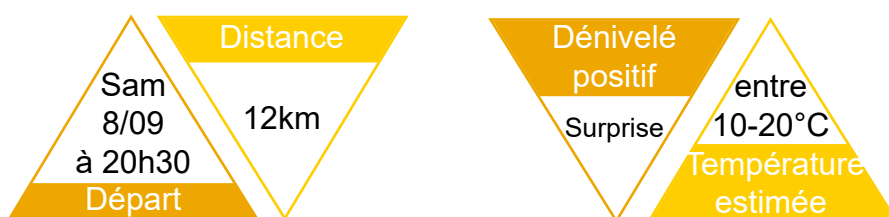
Lorsque vous courez vous pensez à votre dépense d'énergie, à avoir une bonne paire de basket, une montre cardio-GPS mais qu'en est-il de vos apports nutritionnels ?

Motion Buddy vous a préparé un cocktail de conseils à découvrir dès maintenant pour être au top pour le LIGGOO CHALLENGE.

Nos diététiciens du sport vous offrent le programme nutritionnel à adopter la dernière semaine avant le départ, pendant et après votre course.

Ne perdez plus de temps, découvrez maintenant la stratégie nutritionnelle jour après jour de j-7 à j+3.

Petit rappel sur votre course le LIGGOO CHALLENGE SOLO OU DUO NOCTURNE



La stratégie nutritionnelle de la dernière semaine avant le LIGGOO Challenge

DIMANCHE 2 SEPTEMBRE

Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion, non sucrée
- > Muesli sans sucre cranberries, amandes et framboises*
- > Avec du lait bio ou lait végétal
- > Fruit frais de saison

Collation

Déjeuner :

- > Rouleau de printemps
- > Nouilles sautées, porc au caramel
- > Compote de pomme à la cannelle

Fruit de saison

Dîner :

- > Salade mexicaine complète : tomate, avocat, haricot rouge, maïs, thon
- > Assaisonnement avec mélange d'huiles d'olive et de colza
- > Fraise avec un yaourt brassé et poudre d'amande



OBJECTIF N°1 : S'hydrater au maximum durant toute la dernière semaine

- > Boire tout au long de la journée du lever au coucher au minimum 1.5 L par jour
- > Boire avant les séances d'entraînement 0.5 L
- > Boire pendant la séance toutes les 15 min, 3 à 4 gorgées soit 500 à 800 ml par heure de boisson isotonique
- > Boire après l'effort de l'eau de St Yorre ou de Vichy

Nb : Les besoins en eau varient en fonction de la température, de la durée, et de l'intensité de la séance.

LUNDI 3 SEPTEMBRE

Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Granola cacao, pécan, noisettes et bananes*
- > Fromage blanc
- > Fruit frais

Déjeuner :

- > Emincé de boeuf, salade verte, avocat, sésame, sauce soja* et vermicelle de riz
- > Cantal pain type 80 ou complet
- > Poire cuite à la cardamome

Collation

Pain
d'épices
avec
1 carreau
de
chocolat
noir
80%

Dîner :



- > Salade estivale : pois gourmands, tranches de magret de canard, mesclun de salades, tomates cerises, tranche de pain toastée
- > Assaisonnement avec huile d'olive, jus de citron, vinaigre balsamique, moutarde et menthe fraîche ciselée
- > Une faisselle avec un coulis de mangue et graines de chia

OBJECTIF N°2 : Ne pas attendre la veille de la course pour optimiser son alimentation

L'idéal est d'adopter une alimentation saine et équilibrée au quotidien afin d'assurer un statut micronutritionnel optimal. Une carence peut se traduire à travers différents symptômes : fatigue, crampe, irritabilité, envie de sucre, peau sèche, sommeil perturbé...

Augmenter vos apports la veille d'une course, n'est pas suffisant. Pour information, il faut entre 2 et 3 mois pour améliorer une concentration plasmatique en micronutriments (Fer, magnésium, Oméga 3...). N'attendez plus pour modifier vos habitudes. Motion Buddy est là pour vous aider.

MARDI 4 SEPTEMBRE

Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Chia pudding* au yaourt de soja
- > Servi avec des fruits frais et myrtilles
- > Pain complet avec purée d'amande ou beurre



Déjeuner :

- > Salade de tomate au basilic et à la fêta
- > Rôti de porc aux champignons
- > Quinoa-boullgour aux petits oignons
- > Nectarine



Dîner :

- > Crevettes sautées au brocoli, sauce soja gingembre*
- > Riz complet
- > Yaourt
- > Pruneaux à la fleur d'oranger

OBJECTIF N°3 : Booster vos journées en vitamines et antioxydants

Adoptez une alimentation bonne, saine et équilibrée grâce à des plats riches en goûts, en couleurs et en vitalité ! Consommez **des fruits, des légumes, des herbes, des épices, des légumes secs**. Ces aliments ont une densité nutritionnelle élevée, un index glycémique bas, ils sont supers pour vous. Éloignez-vous des notions de calories ou de régimes synonymes de frustration et bien souvent de carences. Ces concepts sont dépassés et surtout incohérents !

MERCREDI 5 SEPTEMBRE

Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Porridge minute orange, grenade et baies de goji*
- > Poudre d'amande

Collation
10h

Déjeuner :

- > Lasagnes épinards, chèvre et tofu fumé
- > Fromage blanc coulis de framboise

Banane

Collation
16h

Pain aux noix et
chocolat noir 80%

Dîner :

- > Asperge vinaigrette
- > Omelette à la ciboulette et aux pommes de terre
- > Flan à la vanille à l'agar agar
- > Eau et pain au levain



OBJECTIF N°4 : Faire le plein de glucides & OBJECTIF N°5 : Réduire le travail digestif

Vous rentrez dans une **phase stratégique de votre préparation physique**. C'est le début de la « **charge glucidique** » et de « **l'alimentation d'épargne digestive** ». Il s'agit de manger **plus de glucides**, en prenant une à deux collations par jours avec des fruits et des produits céréaliers.

L'épargne digestive consiste à **mettre au repos votre système digestif** avant et pendant l'effort en évitant les fruits et légumes crus, les légumes secs et produits complets.

JEUDI 6 SEPTEMBRE

Continuez votre charge glucidique et restez sur une alimentation d'épargne digestive. N'oubliez pas de boire tout au long de la journée.

Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Overnight Porridge* aux fraises
- > Pain grillé et miel



Collation 10h ► Barre de céréales maison*

Déjeuner :

- > Tajine de poulet avec semoule, légumes de couscous cuits (courgette, celeri, carotte) en évitant les pois chiches
- > Tomme de brebis et pain au levain
- > Tarte aux pommes



Collation 16h ► Gâteau sport Banane bread

Dîner :

- > Un jus de tomate, poivron rouge et fraise (fraîchement centrifugé)
- > Tagliatelles safranées au saumon frais et pain au levain
- > Clafouti aux fruits de saison

OBJECTIF N°6 : Apporter les bonnes graisses

Choisissez des huiles « extra vierges première pression à froid » et bio : de l'huile d'olive pour la cuisson et de l'huile de noix ou de colza pour l'assaisonnement. Evitez absolument de faire cuire le beurre.

Consommez 2 poissons gras par semaine (hareng, sardine, truite, maquereau) et 3 à 5 noix chaque jour pour votre apport en Oméga 3.

VENDREDI 7 SEPTEMBRE

Pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée. Poursuivez l'alimentation d'épargne digestive et la fin de la charge glucidique.

Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Gâteau petit déjeuner en bocal*
- > Pain grillé légèrement beurré et gelée de fruit
- > Compote sans sucre ajouté



Collation

10h

Smoothie

banane
cacao*

ou

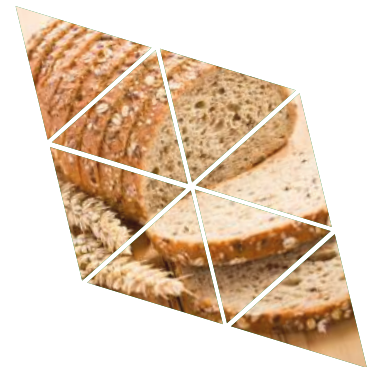
semoule
au lait

Déjeuner :

- > Gaspacho bien frais
- > Brochettes de poulet à la moutarde et aux herbes
- > Pâtes al dente au basilic, haricots verts persillés et huile de colza
- > Flan pâtissier
- > Pain blanc

Dîner :

- > Dos de cabillaud en papillote
- > Courgettes épépinées et épluchées
- > Riz basmati* (éviter de surcharger l'assiette)
- > Yaourt sucré au miel
- > Compote sans sucre ajouté
- > Pain blanc et eau



VENDREDI 7 SEPTEMBRE

OBJECTIF :

Pensez à vous hydrater régulièrement et tout au long de la journée. Poursuivez l'alimentation d'épargne digestive et de la **charge glucidique en prenant une collation le matin et une l'après midi.**

Et sinon, avez-vous vérifié les piles de votre lampe frontale ?



SAMEDI 8 SEPTEMBRE

OBJECTIF N°7 : Gérer les volumes et le rythme de vos repas le samedi

C'est la fin de la charge glucidique, et la poursuite de l'épargne digestive. Il faut reprendre un apport normal de féculents lors du dîner.

Fini le gros plat de pâtes avec des sauces pas très digestes avant la sieste ! Manger trop copieusement le jour de la course est fortement déconseillé.

De H-18 à H-12 : Les erreurs à éviter pour composer vos repas :

- > Ni trop copieux, ni trop difficile à digérer
- > La quantité de féculents va dépendre de la tolérance digestive, de la durée et de l'intensité de l'effort. N'oubliez pas les légumes cuits !
- > Evitez les sauces grasses et les aliments frits
- > Limitez les fibres irritantes (légumes secs, crudités, choux...)
- > Evitez le café et l'alcool
- > Complétez par une bonne sieste !

8h : Petit déjeuner

- > Pain au levain
- > 1 tranche de jambon blanc ou de jambon de volaille ou un œuf coque
- > Compote ou banane mûre
- > Fromage blanc ou yaourt de soja avec un peu de miel et du muesli
- > Eau, thé, infusion (évitez le café)

12h : Déjeuner

- > Légumes cuits : betterave, fond d'artichaut ou purée de carotte
- > Une portion normale de riz basmati et filet d'huile d'olive
- > Escalope de volaille ou poisson blanc
- > Yaourt ou fromage frais
- > Pêche cuite ou compote
- > Pain blanc ou de seigle

H-3 : Votre dernière collation complète avant le départ

OBJECTIF N°8 : Assurer sur la dernière collation avant la course, pas d'innovation !

Cette collation devra avoir été testée avant la course, ne tentez rien de nouveau ce jour là

Les règles pour bien la composer :

- > Elle devra être finie au moins 3 heures avant le début de la course.
- > Elle doit être digeste : limitez les aliments gras, fibreux et épicés, trop riches en glucides
- > Elle doit être légère : n'augmentez pas vos quantités habituelles

17h30 : Collation type

- > Boisson : eau, thé, infusion
- > Une banane bien mûre ou une compote
- > Un laitage : yaourt ou fromage blanc ou yaourt au soja selon votre tolérance
- > Une part de gâteau sport ou une un gâteau de riz ou barre de céréales ou biscuits diététique ou pain d'épices ou muesli ou pain grillé

OBJECTIF N°9 : Ration d'attente entre 18h et 20h (soit de 2h à 40 min avant la course)

La boisson d'attente permet de maintenir un niveau d'hydratation et un taux glycémie normaux. Elle permet d'anticiper l'effort à venir et s'inscrit dans un protocole nutritionnel en complément de la boisson énergétique. Elle est donc vivement recommandée et notamment pour les sujets stressés et/ou ayant une digestion très rapide.

Les règles pour bien la composer :

- > Ne consommez pas de boisson trop sucrée ou mal dosée juste avant le départ, vous risqueriez de déclencher une hypoglycémie réactionnelle
- > Buvez 300 à 500 ml par heure d'une boisson d'attente soit 1 L en 2 heures
- > ou d'une boisson maison soit 1 L avec 30 à 60 g de glucide par litre d'eau.
- > Prenez un petit apport solide de type compote, barre de céréales*, banane mûre, pain d'épices, fruit secs.

La boisson d'attente maison doit contenir du fructose et de l'eau. Pour 1 L, elle peut être composée de 330 ml de jus de pomme, de 660 ml d'eau et 2 pincées de fleur de sel.

ASTUCE : Buvez en petites quantités, régulièrement pour éviter d'avoir envie d'uriner avant le début de la course.

Le saviez-vous ? Le miel dur est plus riche en glucose, alors que le miel liquide est plus riche en fructose. Privilégiez le miel liquide pour mettre dans vos boissons d'attente.

OBJECTIF N°10 : S'alimenter et s'hydrater correctement pendant le trail

Digestion et course

- > Le système digestif fonctionne au ralenti pendant l'activité physique.
- > Il convient donc de privilégier les aliments faciles à digérer, de préférence liquides et à index glycémique élevé pour les trails courts

Les besoins pendant l'effort

- > Eau, glucide (sucre), sodium (sel) et potassium : une boisson isotonique du commerce si vous tolérez ou une boisson maison ET de l'eau plate
- > Les besoins en eau et en glucides varient en fonction de la température, de la durée et de l'intensité de la course.

20 g/h : T°C élevée / Intensité faible



- > Il convient d'adapter les quantités et le type d'aliment en fonction de votre tolérance personnelle et du type d'effort. Si vous n'avez pas l'habitude de prendre des gels et des boissons d'effort, nous vous conseillons de rester sur des préparations « maison »
- > Si possible, buvez en alternance toutes les 15 min, 3 à 4 gorgées soit 500 à 800 ml par heure de boisson
- > Remplissez votre gourde d'eau aux ravitaillements, rien ne sert de partir trop chargé !

PLAN NUTRITIONNEL DE COURSE

- > 17h30 : Dernière collation complète
- > De 18h à 20h : boisson d'attente et 1 petite collation type banane mûre
- > 20h15 : eau
- > **20h30 : Départ**
- > 20h45 : eau
- > 21h00 : boisson d'effort isotonique faite maison ou du commerce si et seulement si déjà testée et bien tolérée
- > 21h15 : eau
- > 21h30 : boisson d'effort isotonique
- > 21h45 : eau
- > 22h00 : boisson d'effort isotonique
- > 22h15 : eau ; option : 1 compote ou 1 pâte de fruit ou ½ banane ou orange ou 1 gel (si et seulement bien toléré)



15 min	30 min	45 min	1h00	1h15	1h30	1h45
•eau	•Boisson d'effort isotonique	•eau	•boisson d'effort isotonique	•eau	•boisson d'effort isotonique	•eau

Important : Pour boire quelques gorgées de boisson d'effort toutes les 15 minutes, programmez une alarme sur votre montre

Astuce : prévoir 2 gourdes, l'une contenant la boisson d'effort, l'autre contenant de l'eau pure

PLAN NUTRITIONNEL DE COURSE

Trucs à savoir :

- > boire uniquement une boisson sucrée peut écoœurer. C'est pour cette raison que nous vous conseillons d'alterner avec de l'eau pure.
- > il existe également des boissons d'effort « goût neutre » qui vous apportent tout ce qu'il faut sans provoquer d'écoœurement
- > de plus en plus de ravitaillements ne fournissent plus de gobelet afin de réduire les déchets, c'est donc à vous de bien penser à prendre une gourde ou une flasque

Mémo : Votre liste de courses

A prévoir en cas de déplacement :

- > jambon blanc ou de volaille
- > pain blanc (grillé si possible) ou biscottes
- > miel ou gelée de fruit ou crème de marron, existe en stick individuel pour plus de praticité
- > briquettes de jus de pomme ou de raisin
- > barre de céréales (type Gerblé)
- > gourde de compote
- > banane mûre
- > boissons d'attente et boisson d'effort maison à reconstituer (si déjà testée)
- > pain de mie
- > abricots secs, pâte de fruit
- > eau
- > flasque ou gobelet

A faire soi même :

- Gâteau petit déjeuner en bocal*
- Barre de céréales*
- Boisson d'attente
- Boisson d'effort



APRES L'EFFORT : LA RÉCUPÉRATION

Alors comment s'est passée votre course ?

Avez-vous pris du plaisir et avez-vous atteint vos objectifs ?

Avez-vous eu des crampes ou des maux de ventre ?

Comment vous êtes vous senti durant la course ?

Et comment vous sentez vous maintenant ?

Rejoignez notre **communauté Motion Buddy** sur notre page Facebook et venez témoigner !

Maintenant, il est temps de récupérer de cette épreuve. Pour cela, il vous reste encore 4 objectifs à remplir :

N°1 : Vous réhydrater

- > Buvez tout de suite après l'effort et de manière continue
- > Privilégiez les eaux gazeuses type St Yorre ou Vichy Célestins riches en bicarbonates pour bien récupérer
- > Buvez, buvez et buvez, de l'eau 😊

N°2 : Refaire votre stock d'énergie

- > Assurez un apport de glucides : boisson de récupération, jus de fruits, fruits, pâtes, pain, fruits secs à consommer **dans la demi-heure après l'arrivée**

N°3 : Reconstruire vos fibres musculaires

- > Apportez des protéines de qualités à assimilation rapides de type lactosérum contenu dans le petit lait et les produits laitiers **dans les deux heures après l'arrivée**

N°4 : Neutraliser les radicaux libres

- > Consommez des aliments riches en antioxydants pour lutter contre le stress oxydatif. Pour cela, rien de tel que du poisson (lotte, thon ou maquereau), des jus antioxydants*, des fruits et des légumes frais, crus et de saison de préférence et des graines germées **dans les heures qui suivent l'effort.**

APRES L'EFFORT : LA RÉCUPÉRATION

À éviter

- > Désolé si le mythe tombe, mais l'alcool n'est jamais recommandé, encore moins accompagné d'aliments gras, transformés et peu nutritifs. Et non, la bière n'aide pas à récupérer !

Le timing idéal pour une récupération optimale

- > Il sera nécessaire de vous alimenter le plus rapidement possible après votre trail afin de profiter de la « **fenêtre métabolique** » et de rétablir au mieux l'équilibre physiologique.
- > Au mieux dans les 30 minutes qui suivent l'arrivée de la course, au maximum dans les 2 heures qui suivent.

Prendre un repas équilibré juste après ou une collation post-effort dans les 30 min après l'effort : choisissez 1 élément A + 1 à 2 éléments B + 1 à 2 éléments C

Trail court d'1h à 1h30



Choisissez un élément A + 1 élément C

Trail court d'1h30 à 2h



Choisissez un élément A + 1 élément B
+ 1 élément C

APRES L'EFFORT : LA RÉCUPÉRATION

A	B	C
<ul style="list-style-type: none"> > 1 banane > 3 dattes sèches > 10 raisins secs > 1 pomme > 1 poire > 1 pêche > 1 kaki > 2 clémentines > 1 orange > ¼ d'ananas > 2 kiwis > 4 pruneaux > 2 figues > 30 g de baies de goji > 30 g de cranberries > 150 g de framboises > 1 compote > Jus antioxydant* 	<ul style="list-style-type: none"> > 1 barre de céréales* > 1 à 2 tranches de gâteau sport* type banane bread > 2 tranches de pain complet > 2 c. à c. de miel > 300 ml de boisson d'effort à 60 g/l de glucides > 1 tortilla de maïs ou de blé > 2 tranches de pain d'épice > 1 tranche de pain de mie complet ou aux céréales 	<ul style="list-style-type: none"> > 250 à 300 ml de lait ½ écrémé > 250 ml de lait de soja > 125 g de fromage blanc > 1 à 2 tranches de dine/poulet/jambon > 2 œufs bio > 40-50 g de thon au naturel > 70 g de lotte maquereau

Dîner :

- > Soupe de pastèque - fraise à la menthe
- > Lotte à l'armoricaine
- > Mélange de céréales gourmandes : riz complet, quinoa, lentilles aux petits légumes
- > Ile flottante et amandes effilées

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

Objectif N°1 : Réhydratez-vous ! Buvez tout au long de la journée en variant les eaux plates, gazeuses, minéralisées, du robinet

Objectif N°2 : Pour récupérer, rien de tels qu'un massage, une séance de sauna et surtout du repos ! Pensez également à prendre un rendez-vous chez l'ostéopathe pour rétablir les déséquilibres qui auront pu se créer pendant cet effort intense

Petit déjeuner :

- > Jus de légumes
- > Pain complet
- > Beurre ou purée d'amande



Déjeuner :

- > Burger de veau*
- > Patate douce au four
- > Roquette avec huile de noisette
- > Salade de fruits exotiques



Dîner :

- > Soupe pesto aux petits pois*
- > Wrap poulet avocat crudités*
- > Yaourt aux fruits

Collation
facultative

Coupe
de fraises et
framboises

LUNDI 10 SEPTEMBRE

Vous avez pris goût à manger sainement, à vous régaler avec des plats qualitatifs et riches en saveurs, alors continuez !

Petit déjeuner :

- > Pain aux céréales
- > Beurre au lait cru
- > 1 tranche de jambon et un yaourt
- > Quelques noix
- > Demi pamplemousse

Déjeuner :

- > Concombre émincé aux feuilles de menthe et sauce au yaourt
- > Quiche estivale*
- > Ananas frais
- > Eau



Dîner :

- > Blettes sautées*
- > Fromage de chèvre et figues fraîches
- > Pain aux noix
- > Eau

MARDI 11 SEPTEMBRE

Juste pour le plaisir de partager ces dernières délicieuses recettes avec vous...

Petit déjeuner :

- > Coupe de crème de Budwig*
- > Pêche plate
- > Thé vert ou chicorée

Déjeuner :

- > Tartinade de lentilles corail aux tomates séchées*
- > Kedgerree*, spécialité à base de haddock
- > Yaourt vanille
- > Poire poêlée à la cardamome

Dîner :

- > Coleslaw aux graines germées, carotte, céleri rave, chou rouge, graines de tournesol*
- > Croque fromage frais de brebis sur pain complet et purée de sésame
- > Sorbet citron vert - cassis
- > Eau

Retrouvez toutes les recettes de ce programme ici



Dans ce programme, vous trouverez :

- > les plans nutritionnels pendant votre phase de préparation.
- > les recettes* et créations de la gamme sport de notre cheffe

Régalez vous au cours de ce programme nutritionnel afin de savourer pleinement les chemins du LIGGOO.

Motion Buddy vous souhaite une excellent course !

Vous voulez aller plus loin et mettre toutes les chances de votre côté pour réussir vos 12 bornes ? Et vous préparer sur les 3 dernières semaines ?

Votre programme 3 semaines pré-compétition «**La nutrition du traileur**» incluant de nombreuses recettes vous attend ici : <http://motionbuddy.fr/programme-pre-compet-motion-buddy>



Pour votre prochain trail, pensez à Motion Buddy ! Nous élaborons des programmes sur mesure.

Retrouvez nous sur Motion Buddy.fr ou sur notre page Facebook :



<https://www.facebook.com/MotionBuddy/>