



conseils  
courseapied

## Fiche compte rendu test

### Pack Marathon Sans Gluten Overstim.s



Prénom : **Simon**

Age : **34**

Poids : **80**

Taille : **180**

Nombre de séances : **3**

Distance(s) de prédilection : **21kms**

Performances

5km : **19'**

10km : **40'30**

Semi : **1h30**

Marathon : **4h15**

Intolérance au Gluten : **non**

Sensibilité au Gluten : **non**

## Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation **marathon du mont-st Michel**

## Compte Rendu

### Malto : Optimisation des réserves de glycogène intramusculaire

Facilité de mise en œuvre du produit : **4/5**

Début prise du Malto : **mercredi**

Fin prise du Malto : **samedi**

Remarques – Infos Diverses:

**Parfum citron, il se boit facilement.**

## GATOSPORT : Collation d'avant course

Facilité de mise en œuvre de la recette du Gatosport : **4/5**

Gatosport testé lors de la préparation : **oui**

Si oui, quelle était le contenu de la séance « test » : **la sortie longue**

Quantité prise avant le marathon : **¼**

Combien de temps avant la course : **2h00**

Accompagnée d'une boisson : **oui**

Quelle boisson : **café**

Digestibilité : **très bonne**

Remarques – Infos Diverses:

**C'est surprenant, je m'attendais à quelque chose de plus écœurant et bourratif.**

**Avec un café, il est très digeste.**

## Boisson d'attente : Entretien des stocks de Glycogène

Facilité d'utilisation du produit : **3/5**

Boisson prise avant la course : **à 5 mn du départ**

Apport d'eau en supplément : **non**

## Gels : apport énergétique durant le marathon

Facilité d'utilisation des gels : **4/5**

Les gels ont-ils été testés lors de la préparation : **oui**

Quel était le contenu de la séance « test » : **la sortie longue**

La prise des gels durant le marathon conforme au protocole préconisé :

**Oui, jusqu'au 30km, la suite de la course s'est faite en marche rapide à cause de crampes. La prise des derniers gels s'est fait davantage en fonction du tps de course que des kilomètres effectués.**

Remarques – Infos Diverses:

**Les gels sont facilement assimilables, très digestes et pas écœurants.**

**Je craignais des acidités mais la digestion a été bonne.**

## Bilan Marathon :

Objectif atteint : **non**

Ecart entre objectif prévu et performance réalisé : **45 minutes**

Quelles sont les raisons de cette « contre performance » :

- **Manque de préparation le nombre de kms durant la préparation fut insuffisant, les sorties longues trop faible en durée et kilométrage)**
- **Début de crampes**

## Bilan du Test Pack Marathon sans Gluten

**La contre-performance n'est pas liée au pack marathon mais à une préparation insuffisante. Lors des premiers 30kms, les sensations étaient bonnes et l'assimilation des gels s'est faite sans problème. La boisson d'attente n'a pas été bue en totalité avant le départ.**

Quelle note donneriez-vous au pack marathon (sur 5 points)

**4 / 5**