



conseils
courseapied

Fiche compte rendu test Pack Sans Gluten



Prénom : François

Age : 50 ans

Poids : 72kg

Taille : 1m83

Nombre de séances : 4 par semaine

Distance(s) de prédilection : marathon

Performances

5km : inconnue

10km : inconnue

Semi : 1 :47 : 15

Marathon : 3:56:10 (mon record personnel)

Intolérance au Gluten : non

Sensibilité au Gluten: très légère

Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation pour le marathon de Paris 2016.

Compte Rendu

Malto : Optimisation des réserves de glycogène intra-musculaire

Facilité de mise en œuvre du produit : 5/5

Début prise du Malto : jeudi matin

Fin prise du Malto : samedi en fin d'après-midi

Remarques – Infos Diverses:

J'ai éprouvé une sensation de satiété tout au long de la journée, ce qui m'a amené à prendre des repas moins copieux (aspect positif).

J'avais aussi observé cet effet lors d'une occasion précédente.

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 » ? : sorties longues avec portions à allure marathon

Quantité prise avant le marathon : 1/3

Combien de temps avant la course : 3h00 avant le départ

Accompagnée d'une boisson : oui

Quelle boisson : café expresso

Digestibilité : très bonne

Remarques – Infos Diverses: Le gâteau fut mal cuit car il y a eu confusion sur le temps de cuisson (9 min au four conventionnel). Réalisant l'erreur quelques heures plus tard, le gâteau fut mis au micro-ondes pendant 6 min pour compléter la cuisson. Au final, aucun impact ressenti sur la digestibilité. Bravo pour la « robustesse » du mélange ; par contre il faudrait améliorer la lisibilité des instructions.

Boisson d'attente : Entretien des stocks de Glycogène

Facilité d'utilisation du produit : 5/5

Boisson prise avant la course : prise sur une heure en commençant 90 minutes avant le début de la course.

Apport d'eau en supplément : non

Remarques – Infos Diverses: Je commence la prise 90 minutes avant le début et termine 30 minutes avant le début pour minimiser l'envie d'uriner pendant la course (ce qui m'arrivait quand je prenais la boisson jusqu'au moment du départ).

Gels : apport énergétique durant le marathon

Facilité d'utilisation des gels : 5/5

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

Si oui, quelle était le contenu de la séance « test » ? : Toutes les sorties de plus de 45 minutes

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

Si modifications, lesquelles ?

- Prise du premier Coup de fouet au 34^e kilomètre au lieu du 35^e. Prise du deuxième Coup de fouet au 39^e kilomètre au lieu du 40^e.

Remarques – Infos Diverses: J'ai devancé la prise des Coup de fouet car je frappais le mur.

Bilan Marathon :

Objectif atteint : non

Ecart entre objectif prévu et performance réalisé : 11 minutes

Si objectif atteint :

Sensation de baisse de régime en fin de course : non – un peu – oui ?

Si objectif non atteint, raisons à l'origine de la « contre performance » :

Blessure de dernière minute (tour de reins)

Allure trop rapide entre le 10^e et le 20^e kilomètre

Mur du marathon frappé au 34^e kilomètre

Bilan Test Pack Marathon sans Gluten

Un ensemble de produits très faciles à utiliser, très facile à digérer, qui ont bon gout et qui sont efficaces.

Je les ai utilisés pour d'autres marathons et semis, toujours avec succès.

C'est la première fois que je frappe le mur et que je n'atteins pas mon objectif. Ceci étant dit, j'ai quand même **réalisé mon record personnel**.

Ma « contre-performance » est d'abord due à ma blessure au dos et à une gestion de course non-optimale.

La prise d'un Red Tonic avec le Coup de fouet au 34^e km aurait peut-être pu diminuer la « longueur » du mur; difficile à dire. J'ai testé plusieurs produits sur le marché et ce sont ceux qui fonctionnent le mieux pour moi.

Note Globale : 5 sur 5