

GUIDE NUTRITION

PENDANT UN ULTRA TRAIL

Manger quand on n'a pas faim. Ce qui change tout.

La clé d'un ultra trail réussi n'est pas de courir vite — c'est de ne pas tomber en panne. Et la panne énergétique commence toujours au même endroit : on oublie de manger parce qu'on n'a pas faim. Ce guide est fait pour ça.

Le piège numéro un : attendre la faim

Sur un ultra trail, la faim disparaît. Pas parce que le corps n'a plus besoin de carburant — au contraire, il en consomme énormément. Mais le stress de l'effort, l'adrénaline, la fatigue et les hormones qui régulent l'appétit sont complètement dérégées après plusieurs heures de course. Le signal de faim ne passe plus.

Résultat : des coureurs qui finissent par avaler 200 kcal en 8 heures alors que leur corps en brûle 700 à 800 par heure. L'hypoglycémie s'installe. D'abord une légère fatigue. Puis des pensées négatives. Puis l'envie d'abandonner.

Signaux d'une crise énergétique — souvent sans faire le lien :

- Jambes qui ne répondent plus
- Pensées négatives, envie d'abandonner
- Irritabilité, larmes, sentiment d'être seul(e)
- Nausées — qui empirent si on ne mange pas
- Vision floue, démarche instable

LA RÈGLE D'OR Manger toutes les 30 à 45 minutes, sans attendre la faim. Programmer une alarme si nécessaire. La faim ne reviendra peut-être jamais — peu importe, mangez quand même.

Prévenir ses proches avant le départ

C'est l'un des conseils les plus concrets que je donne à tous mes athlètes : parlez à vos proches, vos équipiers, vos bénévoles **avant le départ** de ce qu'il faut faire si vous refusez de manger.

Au ravitaillement, si vous êtes en crise, vous direz probablement « ça va, j'ai pas faim ». Et la personne en face vous laissera repartir avec une bouteille d'eau. C'est à ce moment-là que les abandons se décident.

Ce que vos proches doivent savoir :

- Je n'aurai probablement plus faim après 4–6 h de course.
- Si je dis que ça va et que je refuse de manger : insistez.
- Proposez quelque chose de concret : « mange juste cette dattes », « bois ce bouillon ».
- Ne me demandez pas ce que je veux. Mettez quelque chose dans ma main.
- Si je résiste encore : rappelez-moi qu'on en a parlé avant.

Ce qui passe bien pendant un ultra

Le système digestif est sous pression. Le sang est concentré dans les muscles. Ce n'est pas le moment d'improviser — mangez ce que vous avez testé à l'entraînement.

Phase	Alimentation recommandée	Glucides/h
0 – 45 min	Rien ou boisson légère. Laisser l'adrénaline passer.	–
1h – 6h	Dattes Medjool, compote maison, barres maison, crêpes roulées	30–60 g
6h – 12h	Basculer vers salé : bouillon, oléagineux, tomates cerises, sandwich léger	40–60 g
La nuit	Bouillon chaud, banane, thé sucré, caféine contrôlée, compote maison.	30–40 g
Fin de course	Dattes, banane, miel. Petites quantités fréquentes.	30–50 g

S'écouter — et se forcer quand même

Il y a une différence entre s'écouter et se faire piéger par son corps. S'écouter, c'est capter les signaux de fatigue, ajuster le rythme, savoir quand marcher. Se faire piéger, c'est croire son estomac quand il dit « je n'ai besoin de rien » alors qu'il s'apprête à vous couler.

Le signal « je n'ai pas faim » pendant un ultra n'est pas fiable. Vous le savez maintenant. Appliquez-le même quand tout en vous résiste.

Concrètement :

- Programmez une alarme toutes les 30 min dès le départ.
- Mettez la nourriture dans la poche poitrine du sac, accessible sans l'enlever.
- Mangez en marchant dans les montées — le meilleur moment pour digérer.
- Commencez petit : une dattes, une gorgée de compote. Ça suffit pour relancer.
- Ne vous jugez pas si vous n'arrivez pas à avaler — essayez autre chose.

Mieux vaut une pizza qu'un estomac vide

Il y a une obsession chez certains coureurs de tout manger parfaitement pendant la course. C'est un idéal valable quand tout va bien. Quand l'estomac est fermé et que rien ne passe, c'est une autre histoire.

Si vous êtes au ravitaillement, que vous n'avez rien avalé depuis 2 h et que la seule chose qui vous tente c'est un bout de pizza : mangez cette pizza. Un peu de malbouffe vaut infiniment mieux que rien du tout. L'objectif n'est pas de manger parfait — c'est de rester debout et d'avancer.

L'ordre de priorité en cas de blocage digestif :

Priorité 1	Aliments maison et naturels (dattes, compote, crêpe, bouillon)
Priorité 2	Aliments de ravitaillement classiques (banane, riz salé, fromage, pain)
Priorité 3	Ce qui passe, quelle que soit sa composition
■ Éviter	Ne rien manger du tout

Check-list avant le départ

■ J'ai préparé mes ravitaillements maison (dattes, compote, crêpes, barres).
■ J'ai testé tous mes aliments de course pendant l'entraînement.
■ J'ai configuré une alarme sur ma montre toutes les 30–45 minutes.
■ J'ai briefé mes proches / bénévoles sur le protocole nutrition.
■ Mes proches savent qu'ils doivent insister si je dis « ça va ».
■ J'ai du bouillon ou de quoi en demander aux ravitaillements de nuit.
■ J'ai accepté qu'en cas de blocage, n'importe quoi vaut mieux que rien.
■ Je sais que la faim ne reviendra peut-être pas — et je mangerai quand même.

Bastien Liebgott — Coach Ultra Trail • Chasseral, Jura suisse

prepa-ultratrail.ch

Ce guide fait partie de la collection prepa-ultratrail.ch. Reproduction autorisée avec mention de la source.