

# Gestion d'un ultra trail

DR DELESPIERRE-MAUPPIN  
MARION

ALIMENTATION  
HYDRATATION  
SOMMEIL



# Introduction sur le trail running

- Course sur sentier (ITRA)
- Compétition pédestre, non goudronnée (<20%)
- Terrain varié et balisé
- Semi autosuffisance ou auto suffisance
- Respect de l'environnement
- Classification des courses
- Indices de performances

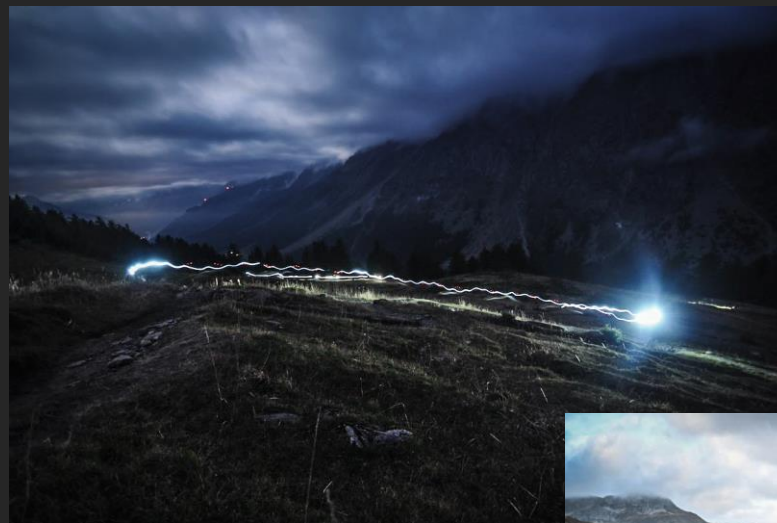
Catégorie	Points ITRA	Km-effort	Temps approximatif du gagnant (*)
XXS	0	0-24	1h - 1h30
XS	1	25-44	1h30 - 2h30
S	2	45-74	2h30 - 5h
M	3	75-114	5h - 8h
L	4	115-154	8h - 12h
XL	5	155-209	12h - 17h
XXL	6	>=210	> 17h



# Des épreuves mythiques...



La Diagonale des fous  
165km et 10000+



UTMB  
170km 10000+



# I) La nutrition

- Apport d'énergie pour finir Stuempfle KJ, Hoffman MD, Weschler LB, Rogers IR, Hew-Butler T 2011
- Une affaire cérébrale ? Carter et al. 2004
- Equilibre entre apports & tolérance
- A anticiper ! Plan de ravitaillement

---

- A tester en amont



- Dès le début
- Régulière
- 50 gr glucides par heure (*Tiller NB et al. 2019*)
- Eviter les troubles GI
- Adapter selon la météo
- Produits salés ++
- AA
- Lipides





## II) Hydratation

- Normo hydratation
- Etat au départ
- Boisson de l'effort
- Attention à l'hyponatrémie !! Prise de poids
- Pas de diminution hyperthermie effort (Valentino h. *Res Sports Med.* 2016)
- Boire à sa soif (500 à 800 ml/h)





2% du poids perdu  
Perte capacités aérobie ?



TARAWERA ULTRA MARATHON



# Attention aux compléments sodés







# Boissons de l'effort

- Energétiques
- Glucidique : type de glucide, IGB
- Tonicité de la boisson
- Teneur en antioxydant / glutamine / Na
- BCAA
- Le goût !

# Les troubles digestifs

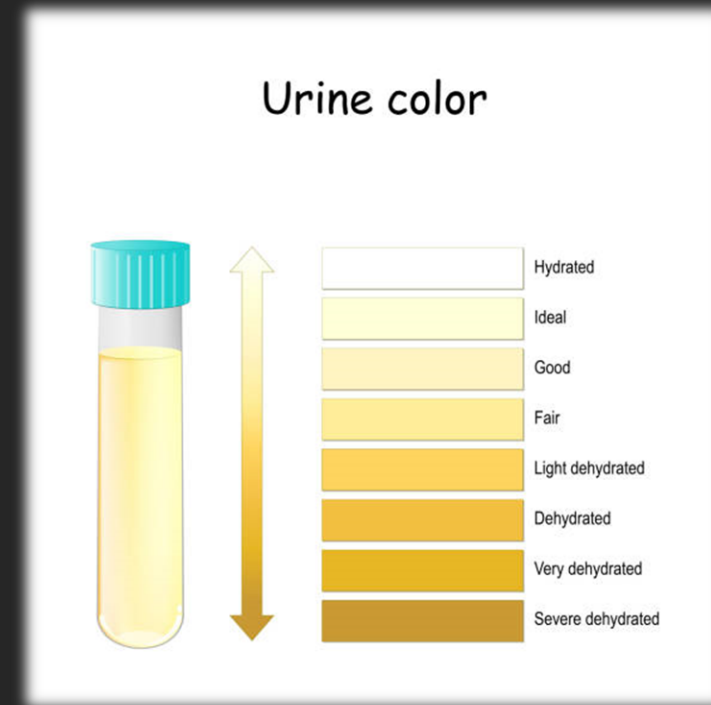
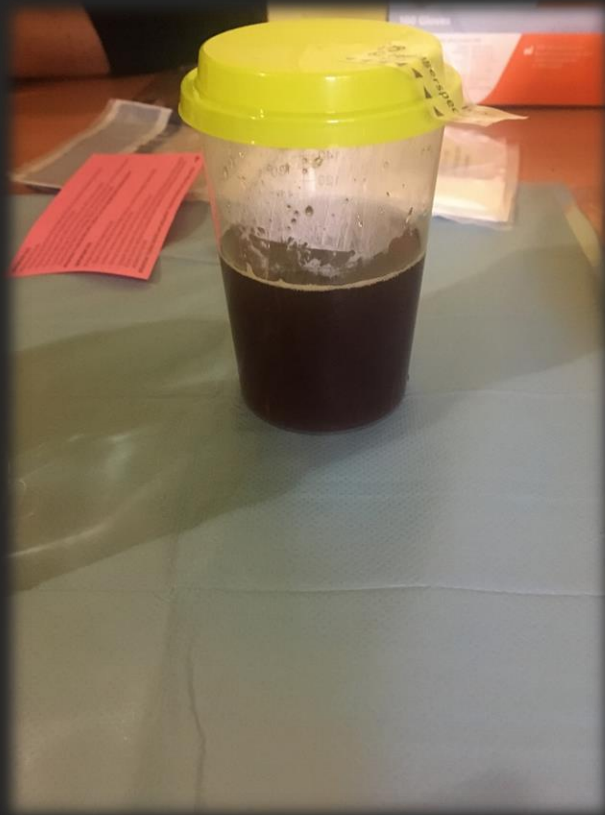
De 50% (Glance et al, 2002) à 96% (Stuempfle et al, 2015) sur 100 miles

- Vol vasculaire
- Stress
- DESHYDRATATION, boisson fraîche, hypertonique
- Agression mécanique





# Surveiller la couleur/quantité de ses urines





## III) La gestion de la nuit

- Frontale adaptée
- Entraînement nécessaire
- Se familiariser avec la nuit
- Eviter la dette de sommeil en amont
- > 35h pause : micro sommeil
- Caféine?
- Hallucinations possibles





# L'IMPORTANCE DES SIESTES

19 <sup>au</sup> 22  
OCTOBRE  
2023



Pendant la course, 84% des coureurs de la **Diagonale des Fous** ont effectué au **moins une sieste**, contre 53% pour le **Trail de Bourbon**.

80%

des siestes réalisées se sont produites entre **minuit et 05h00 du matin**.



**Temps cumulé moyen de sommeil** reporté sur la **Diagonale des Fous** contre **27 minutes** pour le **Trail de Bourbon**.



**Temps moyen de sommeil** des coureurs qui passent une nuit sur la course, contre **39 minutes** pour ceux qui passent deux nuits et **97 minutes** pour trois nuits.



**70%** des premières siestes ont lieu à un point de ravitaillement. **La moitié des siestes réalisées en fin de parcours** se font **à même le sol**, dans les sentiers.



Ces données sont issues d'une étude menée par l'équipe ERUPTION avec le CHU de La Réunion lors du Grand Raid 2018.

[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

Grand Raid Réunion - officiel

**DIAGONALE  
DES FOUS**

165 KM - 10 000 M. D+

**TRAIL DE  
BOURBON**

109 KM - 6 260 M. D+

**MASCAREIGNES**

71 KM - 4 010 M. D+

**ZEMBROCAL TRAIL**

147 KM - 7 910 M. D+



Merci !

