ELAN NUTRITION

LYON URBAIN TRAIL

BIEN MANGER AVANT, PENDANT ET APRÈS

Le LUT part tard. Entre le réveil et la ligne de départ, il y a une longue journée à bien gérer, et tu termines de nuit. Ce guide t'accompagne pas à pas.

Auteur
ELAN

Date
7 nov. 2026

Distances
10 · 20 · 30 km

INTRODUCTION

POUR QUI, ET COMMENT L'UTILISER

Ce guide s'adresse à tous les coureurs, débutants comme habitués. Il reste volontairement général : c'est une base, pas un plan sur mesure.

1. Repère ta distance dans le tableau de la partie suivante.
2. Lis les 4 bases : elles valent pour toutes les courses.
3. Suis les conseils d'avant-course, puis ceux de ta distance.
4. **Teste tout à l'entraînement. Rien de nouveau le jour J.**

> Ces conseils sont généraux et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.

APERÇU

LES 3 COURSES EN UN COUP D'ŒIL

Toutes les courses partent en fin de journée ou en soirée : ton repas de la journée compte autant que ce que tu manges pendant l'effort.

Course	Départ	D+	Ravitos	Durée estimée	Ce que ça change
10 km	19h	436 m	1	1h à 1h30	L'eau suffit souvent, un peu de sucre en option
20 km	20h45	773 m	1	2h à 3h	Il faut manger pendant la course, dès la première heure
30 km	18h30	1 134 m	2	3h30 à 5h	Un vrai plan manger/boire, avec les 2 ravitos comme repères

*Estimation large selon ton niveau et ton allure. Remplace-la par ton propre temps visé.

Le dénivelé fait monter ton effort et ralentit ton allure : tu restes plus longtemps dehors que sur du plat. Et la nuit tombe pendant la course : il fait plus frais, tu as moins soif, mais tu bois quand même.

FONDAMENTAUX

LES 4 BASES À RETENIR

Pour toutes les distances, quatre réflexes font 80 % du travail.

30–60g	400–600ml	+2h	J-3
GLUCIDES / HEURE	EAU / HEURE	PENSER AU SEL	DÉBUT DE LA PRÉPA

1. Les glucides (le « carburant »). Ce sont les sucres et féculents : pâtes, riz, pain, banane, compote, pâte de fruits. En course, ils donnent de l'énergie vite. Au-delà d'environ 1 heure d'effort, vise **30 à 60 g de glucides par heure**. Si tu es plus à l'aise, tu peux monter progressivement vers 60-70 g/h sur un effort long, à condition de l'avoir testé.

2. L'eau. Bois par petites gorgées, souvent, sans attendre d'avoir très soif. Repère : **environ 400 à 600 ml par heure**, un peu plus s'il fait chaud ou si tu transpires beaucoup, un peu moins s'il fait frais. Ne force pas jusqu'à avoir le ventre à l'eau.

3. Le sel (sodium). Tu en perds en transpirant. Sur un effort de plus de 2 heures, une boisson d'effort ou une capsule/pastille de sel aide à bien garder l'eau. Si tu vois du sel blanc sur ton visage ou tes vêtements après l'entraînement, pense-y davantage.

4. Le ventre. C'est lui qui décide. Un ventre sensible n'aime pas les fibres, le gras et les produits nouveaux avant et pendant la course. Entraîne-le : mange et bois comme le jour J lors de tes sorties longues.

Si tu ressens...	Ce qui se passe souvent	Que faire
Un coup de mou, jambes vides	Tu n'as pas assez mangé	Prends des glucides faciles (gel, compote, pâte de fruits)
Un ventre ballonné ou lourd	Trop de fibres ou trop d'un coup	Ralentis, bois de l'eau pure, mange en plus petites quantités
Des crampes ou des mains gonflées	Sel ou eau mal dosés	Ajuste l'eau et le sel à l'entraînement suivant

PRÉPARATION

AVANT LA COURSE : DE J-3 AU DÉPART

Tu n'as pas besoin de «charger» à l'extrême. Il suffit d'arriver avec les réserves pleines et un ventre calme.

De J-3 à J-1

- Mange un peu plus de glucides qu'à l'habitude : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain, compote.
- La veille, allège ton assiette en fibres et en gras : légumes cuits en petite quantité, pas de plat très épicé ni de friture.
- Bois régulièrement dans la journée. Ton urine doit rester claire.
- Mange des aliments que tu connais bien. Pas de restaurant « découverte » la veille.

Le jour J : ta course part en fin de journée

Le plus important, c'est de bien placer tes repas. Pense à un déjeuner solide, puis à une collation facile à digérer, et à finir de manger environ 1 h 30 à 2 h avant le départ (un peu moins pour une petite collation).

10 KM DÉPART À 19H

Heure	Repas	Version sucrée	Version salée
7h–9h	Petit-déjeuner	Muesli, fromage blanc, banane, miel	Pain, œufs, fromage à tartiner
12h–14h	Déjeuner	Semoule ou riz au lait, compote, pain-confiture	Pâtes blanches, thon ou tofu, un peu de fromage frais, compote
16h30–17h30	Collation	Banana bread, gâteau au yaourt	Pain + jambon, crackers
18h (1 h avant)	Mini-collation, facultative	Compote à boire, quelques morceaux de banane	Quelques biscuits salés

20 KM DÉPART À 20H45

Heure	Repas	Version sucrée	Version salée
7h–9h	Petit-déjeuner	Pancakes, banane, miel	Pain, œufs, fromage frais
12h–14h	Déjeuner	Semoule ou riz au lait, compote, pain-confiture	Riz ou pâtes, poulet ou tofu, un peu de fromage frais, compote
17h–18h	Collation	Pancakes, banana bread, gâteau au yaourt	Pain + jambon-fromage, galettes de riz
19h30 (1 h 15 avant)	Mini-collation	Compote à boire, banane, 2 à 3 dattes	Quelques biscuits salés ou 1 tranche de pain

30 KM DÉPART À 18H30

Heure	Repas	Version sucrée	Version salée
7h–9h	Petit-déjeuner	Muesli, fromage blanc, banane, miel	Pain, œufs, fromage à tartiner
11h30–13h	Déjeuner copieux	Riz au lait, compote, pain-confiture	Pâtes ou riz, poulet ou tofu, fromage frais, pain, compote
15h30–16h30	Collation consistante	Pain + confiture ou miel, banane, gâteau	Sandwich jambon-fromage, galettes de riz
17h30 (1 h avant)	Mini-collation	Compote à boire, 2 à 3 dattes	Quelques biscuits salés

> Pour le 30 km, avance le déjeuner et rends-le un peu plus copieux : tu as moins de temps pour digérer. Pour le 20 km, garde bien ta collation de 17h-18h, sinon la journée est trop longue. Pour tous, évite le gras, les légumes crus et les plats épicés, et bois par petites gorgées tout l'après-midi.

Exemple de déjeuner simple : pâtes blanches, thon ou tofu, un peu de fromage frais, une compote. Rien de gras, peu de légumes crus.

Dans l'heure qui précède le départ : une gorgée d'eau de temps en temps suffit. Si tu as faim, une compote à boire ou un petit morceau de banane. Si tu es nerveux, pas de gros repas de dernière minute.

EN COURSE

PENDANT LA COURSE : TON PLAN PAR DISTANCE

Les plans ci-dessous sont des exemples. Ajuste-les selon ton temps réel et ce que ton ventre accepte.

> **Repères d'apport en glucides (environ) :** 1 gel = 20-25 g · 1 gourde de compote = 15-20 g · 1 banane = 20 g · 3-4 pâtes de fruits = 20 g · 500 ml de boisson d'effort = 25-30 g

Mange tôt, avant d'avoir faim. Commence après 30 à 40 minutes, puis à intervalles réguliers (toutes les 20 à 30 minutes). Mange plutôt dans les montées, quand tu marches : c'est plus facile pour le ventre.

10 KM L'EFFORT COURT

Objectif : rester simple. Beaucoup de coureurs n'ont pas besoin de manger.

Moment	Quoi	Pourquoi
Avant le départ	Quelques gorgées d'eau	Partir hydraté
Ravito (vers la moitié)	Un verre d'eau, un morceau de banane ou 1-2 pâtes de fruits si tu en ressens le besoin	Un petit coup de pouce, sans surcharger
Arrivée	Eau, puis collation de récupération	Voir la partie « après la course »

20 KM L'EFFORT MOYEN

Objectif : 40 à 60g de glucides par heure, soit environ 100 à 150 g sur la course.

Moment	Quoi	Apport
30-40 min	1 gel ou 1 gourde de compote	20-25 g
Environ 1 h 10	Ravito : eau, banane, pâtes de fruits, orange	20-30 g
Environ 1 h 40	1 gel ou 3-4 pâtes de fruits	20-25 g
En continu	Petites gorgées d'eau, boisson d'effort si tu la tolères	400-500 ml/h

Il n'y a qu'un seul ravito : emmène de quoi tenir le reste du parcours (2 à 3 portions dans ta poche ou ta flasque).

30 KM L'EFFORT LONG

Objectif : 50 à 60g de glucides par heure, soit environ 180 à 280 g sur la course. Un effort de 4 heures fatigue : mieux vaut manger tôt.

Moment	Quoi	
30 min	1 gel ou 1 gourde de compote	
Environ 1 h	1 collation solide : barre céréales, pain d'épices ou banane	20-25 g
Ravito 1 (environ 1 h 30)	Eau + banane, pâtes de fruits, orange, biscuits salés	25-30 g
Environ 2 h 15	1 gel	25-35 g
Ravito 2 (environ 3 h)	Eau, banane, pâtes de fruits, un peu de boisson salée ou de soupe si tu en as envie	20-25 g
Environ 3 h 30 et au-delà	1 gel ou des pâtes de fruits toutes les 30 minutes	25-35 g
En continu	Petites gorgées, avec une boisson d'effort ou du sel sur la durée	20-25 g
		400-600 ml/h

> Si la nuit et le froid arrivent, les aliments secs deviennent difficiles à avaler : garde aussi du liquide ou du mou (gel, compote).

OPTIONS

SUCRÉ OU SALÉ : QUOI MANGER PENDANT LA COURSE

Au bout de 2 heures, le sucré peut écœurer. Le salé fait alors du bien, surtout le soir, quand il fait frais. Prévois un peu des deux et alterne.

Type	Exemples faciles à emporter	Glucides (environ)	Bon pour
Sucré rapide	Gel, compote en gourde, pâtes de fruits	15-25 g par portion	Un coup de boost rapide, en montant ou en courant
Sucré à mastiquer	Banane, dattes (3), raisins secs, pain d'épices, barre de céréales	20-30 g par portion	Un ventre qui demande du « vrai »
Salé à mastiquer	Mini-sandwich jambon-fromage, boule de riz, pomme de terre cuite salée, crackers ou bretzels	15-30 g par portion	Casser l'écœurement, apporter du sel
Salé liquide	Bouillon ou soupe (au ravito)	5-10 g par verre	Se réchauffer et se réhydrater quand il fait froid
Boisson	Eau, boisson d'effort, eau + sirop léger	25-30 g par 500 ml pour la boisson d'effort	Apporter à la fois eau, sucre et sel

Comment composer ton plan

- **Base sucrée** (gel, compote, pâtes de fruits) : facile, rapide et léger à porter.
- **Un ou deux produits salés** pour varier, surtout sur le 20 et le 30 km.
- **Un produit « joker »** que tu aimes vraiment, pour les moments où plus rien ne te tente.
- **À éviter pendant l'effort :** les aliments gras, très riches en fibres ou en protéines (fruits secs oléagineux en grande quantité, charcuterie grasse, produits au lait entier). Ils sont lourds à digérer.

STRATÉGIE

LES RAVITOS : COMMENT T'EN SERVIR

Un ravito,cen'estpasun buffet à vider.C'est un pointpourremplir tes flasques, manger un peu et repartir. Prépare-le avant la course, pas dessus.

- **Regarde le règlement et le guide du coureur.** Les aliments et boissons proposés sur chaque ravito y sont listés en général. Compare-les avec ce que tu as testé à l'entraînement.
- **Compte sur du simple.** On trouve souvent de l'eau, des boissons, des fruits (banane, orange), des fruits secs, des biscuits ou du pain d'épices, parfois du salé. Ne compte pas sur des produits très spécifiques.
- **Emmène tes propres produits.** Les tiens sont ta valeur sûre, le ravito est ton renfort.
- **Aie une flasque ou un gobelet perso.** Beaucoup de courses sont sans gobelet jetable. Vérifie ce qui est demandé.
- **Ne reste pas plus de 1 à 2 minutes.** Mange en marchant les premiers mètres pour ne pas te refroidir, surtout le soir.
- **Un ravito, ce n'est pas le moment de tester.** Une soupe, un soda ou un aliment nouveau peut fatiguer ton ventre.

Si tu es sur...	Ravitos	Comment les utiliser
10 km	1	Boire un verre, manger un morceau de fruit si besoin
20 km	1	Remplir la flasque et prendre une vraie collation, qui complète ce que tu portes
30 km	2	Au premier, une collation solide ; au second, plutôt du facile à manger (liquide, fruits, sucré-salé) avant le dernier tiers

> **Astuce sac :** prépare ta poche ou ta ceinture la veille avec les produits dans l'ordre où tu les mangeras, ouverts à moitié si possible. Tu ne veux pas t'en occuper avec des doigts froids.

RÉCUPÉRATION

APRÈS LA COURSE : RÉCUPÉRER

Lacourse finit tard : nevapastecoucherleventrevide.Les 30 premières minutes comptent le plus.

1. **Bois.** De l'eau, ou une boisson avec un peu de sel après une course longue. Continue à boire par petites quantités dans la soirée.
2. **Mange dans l'heure.** Des glucides pour recharger (pain, riz, pâtes, pommes de terre, banane) et des protéines pour les muscles (œufs, yaourt, fromage blanc, jambon, tofu, lait).
3. **Fais simple et facile à digérer.** Un bol de riz avec un œuf, un sandwich jambon-fromage, un yaourt avec des fruits. Pas besoin d'un gros repas si tu n'as pas faim : fractionne.
4. **Le lendemain, reste régulier.** Trois vrais repas avec des fruits, des légumes et des protéines.

Course	Dans l'heure qui suit	Plus tard dans la soirée
10 km	Eau + banane ou yaourt	Repas normal
20 km	Eau + collation sucrée-protéinée	Repas complet avec féculents
30 km	Boisson avec un peu de sel + collation sucrée-protéinée	Repas complet, puis petite collation avant de dormir si tu as faim

À ÉVITER

ERREURS FRÉQUENTES ET CHECKLIST

Les 5 erreurs les plus courantes

- ✗ Tester un gel, une boisson ou un repas pour la première fois le jour de la course.
- ✗ Attendre d'avoir faim ou un coup de mou pour commencer à manger.
- ✗ Manger trop de fibres ou de gras la veille et le jour J.
- ✗ Boire beaucoup d'un coup au ravito au lieu de petites gorgées régulières.
- ✗ Oublier que la course est le soir : repas du midi trop léger ou trop tardif.

Ta checklist

- [ ] J'ai repéré ma distance, mon heure de départ et mon temps estimé.
- [ ] J'ai fixé mon plan repas de J-3 à J-1.
- [ ] J'ai planifié les horaires de mon déjeuner et de ma collation du jour J.
- [ ] J'ai choisi mes produits (gels, compotes, barres, boisson) et je les ai testés en sortie longue.
- [ ] J'ai calculé ma quantité de glucides par heure et préparé mes portions.
- [ ] J'ai prévu mon eau (flasque ou gourde) et un peu de sel si la course dure plus de 2 h.
- [ ] J'ai lu les infos ravitos de la course.
- [ ] J'ai prévu ma collation et mon repas d'après-course.

Construire ton plan perso

Pour passer d'un guide généralàton plan,troischoses changent tout : ton poids, ton niveau et la sensibilité de ton ventre.

Élan Nutrition crée un plan alimentaire personnalisé autour de ta course, de J-3 à J+2, avec tes quantités, tes horaires et tes préférences (végétarien, sans lactose...).
Tu y renseignes ta course, ta distance, ton heure de départ et ton objectif, et l'appli fait le reste.

CRÉER MON PLAN SUR ÉLAN

ELAN
NUTRITION

Ces conseils sont généraux et ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien-nutritionniste. En cas de problème de santé, de régime particulier ou de doute, demande conseil à un professionnel.