

# Prépa 12h de d+ Grenoble

## Pourquoi ?

- Préparation à l'Ultra Trail du Haut Giffre (18 juin si pas annulé, 96 kms et 6800 d+)
- Test d'alimentation pour la course : **rédigé un protocole et l'appliquer sur ces 12h puis l'affiner suivant cette expérience pour le Jour J**

## Quand ?

- Samedi 24 avril 2021. Top départ à 6h et arrivée à 18h.

## Objectif

- 6000d+ en 12h
- Temps de passage encore à déterminer : **se baser sur ceux réalisés sur les précédents 6h en prévoyant une marge légère au début, une pause vers 6h (changement de chaussures, vêtements, alimentation solide type purée...)**

## Choix de la bosse

Entre 20% et 30% pour pouvoir courir : **uniquement durant les six premières heures, après ... Choisir plutôt du 20 % !**

Environ 400 de d+ pour ne pas se lasser. Voire moins pour le chrono où une grosse montée à faire en "pyramide" : **la pyramide c'est rigolo, de 100 à 700 puis tu redescends, ça fait déjà 4900.** « 100-200-300-400-500-600-700-600-500-400-300-200-100 »

Bosse encore à déterminer.

Pas trop loin d'où j'habite. Je dois y aller en vélo car je n'ai pas de voiture à disposition.

Pratique (possibilité d'y aller en vélo le matin).

Et parking pour ceux qui viennent en voiture.

## Matériel

**Chaussures** : SCOTT Supertrac ultra RC (chaussons que j'utilise que pour les grosses sorties) : **Prévoir une autre paire « au cas où » et tu avise au bout de 6 ou 8h.**

**Chaussettes** : La Chaussette de France. Modèle Kailash Pro : **idem prévoir un changement**

- Pas prévu de changement pour les chaussettes et chaussures
- J'ai pas mal d'ampoules en ce moment : je tanne mes pieds avec du citron (pendant 15j) et crème NOK sur les pieds au départ : **Prévoir la crème pour une application après 6 et 9h.**

**Bâtons** : Salomon trois brins (sans carquois ni ceinture) : **Oui sur des bosses « si courtes » c'est chiant de les ranger**

**Sac** : Salomon ADV Skin 5

Short + T-shirt + coupe vent et gants pour le matin / Lunettes de soleil + Casquette pour le reste de la journée : **Ajoute BANDEAU et BUFF, si la peau est exposé au froid, ton**

## corps consomme énormément plus d'énergie !

Frontale légère.

- Bien prévoir Bisepatine, compresse, sparadrap et pansement au cas où...
- Sac avec un cadenas pour transporter mon matériel de rechange et la bouffe au cas où car il se peut (95% de chance) que je sois seul au départ
- Si pluie, prévoir le K-Way **et casquette !**

## Nutrition

Etabli sur 40gr de glucide par heure environ : **ajouter des purées (patates?) pour arriver, PARFOIS à 60gr/heure**

### → Bouffe

- ◆ 12h d'effort → 12 Baouw soit 11gr de glucides par barre (**prendre un paquet de 100 = -15 % + mon code DucArmy = -20 % donc -35 %:**)
- ◆ 6 compotes maison de 150mL soit 13gr de glucide par compote (Cacao, Sarrasin, Noisette)
  - En prendre une toute les deux heures
- ◆ Prévoir noix de cajoux/amandes salée à prendre vers les 9h : **sachet 90 ou 120gr du commerce**

### → Boisson

- ◆ 12h d'effort → 7 flasques d'Isostar déjà préparée la veille + 5 Flasque d'eau
- ◆ prévoir bouteille d'eau pour remplir car j'ai que 8 flasques à disposition, prendre 1L COCA, 1.5L de St-Yorre et bananes au cas où : **il faut BOIRE la Saint Yorre à LA PLACE de l'eau que tu as prévu !**
- Boisson dosée à deux cuillères (30gr de poudre qui valent 31 gr de glucide par 500mL)

*Ce qui donne un total de  $(12*11 + 13*6 + 31*7)/12 = 35.6$ gr de glucide par heure environ. A voir sur le terrain*

## Surcharge glucidique (légère)

- ◆ **Samedi (J-7) : Sortie à vélo en lipolyse (entre 3h et 5h)** donc 2 barres
  - Samedi matin : Bacon + Oeuf Dur + Yaourt + mélange noix / noisette
  - Samedi midi : finir la pizza (maison) du vendredi soir...
  - Samedi soir : Salade complète + **2 CàS huile olive/colza/noix + ration protéinée**
- ◆ **Dimanche (J-6) : Sortie longue trail en lipolyse (entre 3h et 4h)** donc 2 barres
  - Dimanche matin : Bacon + Oeuf Dur + Yaourt + mélange noix / noisette
  - Dimanche midi : Omelette **HUILE !**
  - Dimanche soir : 1 patate douce et dinde **HUILE !**
- ◆ **Lundi (J-5) : Seuil : 3 x 12' en cote, r = descente rapide excessif, faire 4x8 ou 4x 6**

- Lundi matin : 2 Oeuf Dur + Yaourt + mélange noix / noisette
- 
- Lundi midi : 1 patate douce et dinde + 1 banane
- Lundi soir : Quiche
- ◆ **Mardi (J-4) : Récup**
  - Mardi matin : Fruits + yaourt
  - Mardi midi : Quiche + gâteau de récup (semoule, abricots, figue) + 1 banane
  - Mardi soir : Côte de porc à l'ananas + compote
- ◆ **Mercredi (J-3) : VMA : 6 x 2' en cote, r = descente facile (80% du nb de frac' habituel) excessif : 2x 5 x 1'**

→ Ici tu démarres une « recharge » sitôt rentré de ta sortie. Recharge = pour un petit gabarit comme toi, l'équivalent de 100gr de riz basmati matin, midi et soir (ou 80gr + bananes ect ect tu vois le truc)

→ Attention à l'huile (olive/colza/noix/caméline/noisette) que tu n'ajoutes jamais. Il en faut une CàS par repas, je suis même monté à deux.

**Commence par une pour ne pas trop changer tes habitudes.**

  - Mercredi matin : Fruits + Yaourt
  - Mercredi midi : Côte de porc à l'ananas + gâteau de récup (semoule, abricots, figue) + 1 banane **Putain ce bourgeois**
  - Mercredi soir : Quenelles à la sauce tomate / riz + compote
- ◆ **Jeudi (J-2) : Récup**
  - Jeudi matin : Normal (pain et confiture)
  - Jeudi midi : Quenelles à la sauce tomate / riz + banane + gâteau de récup (semoule, abricots, figue) + 1 banane
  - Jeudi soir : Semoule / avocat / tomate / mozzarella + compote
- ◆ **Vendredi (J-1) : Récup**
  - Vendredi matin : Normal (pain et confiture)
  - Vendredi midi : Semoule / avocat / tomate / mozzarella + banane
  - Vendredi soir : 100gr de riz, 1 filet de poulet + 1 banane + restes du midi + compote **un peu lourd en glucides là !**
- ◆ **Samedi (Jour J) : "Micro pic de forme atteint et recharge terminée"**
  - Samedi matin : Normal (pain et confiture)
  - Samedi soir : Pâtes bolognaise + compote
- ◆ **Dimanche (J+1) : Récup**
  - Dimanche matin : Normal (pain et confiture)
  - Dimanche midi : Pâtes bolognaise + banane
  - Dimanche soir : Pizza + mousse au chocolat (tout maison) + compote

(J-7 à J-5), on ne mange pas de riz, de fruits, de patates, de pâtes, de biscuit, d'avoine, de sarrasin mais on mange des légumes et des œufs à bloc et un peu de viande.

### **ET DES LIPIDES**

(J-4 à **J-3-J-2**) : surcharge glucidique 10g de glucides par kilo de poids de corps et par jour (520gr dans mon cas)

(**J-2** au J-1) : on mange 'normal', 5 à 6 gr de glucides par kilo de poids de corps (260 à 310 gr dans mon cas)

## Jour avant la course

Préparer toutes les affaires.

Préparer 10 compotes donc  $10 \times 150\text{gr} = 1.5\text{kg}$  (2 pour prendre au petit-déjeuner, 6 pendant la course et "2 au cas où").

## Le jour J

- Lever à 4h15
- Petit déjeuner à 4h30, 1h30 avant le départ. Composé de « **2 œufs + 1 banane + 20-30gr flocons** » **c'est ma recette:**)
- Trajet en vélo (30 min max)
- Arrivée sur les lieux :
  - ◆ Organiser son sac, et départ à 6h : **ne pas se stresser, si tu pars à 6h30 il n'y a pas mort d'homme.**