

GUIDE NUTRITION MARATHON 20KM ET 10KM DE TOURS

Ce guide a été conçu par l'équipe **tā**, le fournisseur officiel nutrition de l'évènement.



ÉDITO

MARATHON DE TOURS

Chaque année, le Marathon, 20KM et 10KM de Tours transforme les bords de Loire en un théâtre de passion, d'effort et de dépassement de soi. Entre patrimoine classé, paysages somptueux et ferveur populaire, l'événement réunit des milliers de coureurs venus vivre une expérience unique au cœur de Tours.

Du 10 km festif au marathon exigeant, chaque distance devient une aventure personnelle, portée par l'énergie d'un public chaleureux et le charme incomparable de la région. C'est bien plus qu'une course : c'est une célébration du running, du patrimoine et de la convivialité.

Pour cette nouvelle édition, **Tā Energy est fournisseur officiel en nutrition.**

Afin de te préparer au mieux à cet événement, nous avons conçu ce guide nutrition qui t'accompagnera dans ta préparation jusqu'au jour J !



DÉCOUVRIR TĀ ENERGY

Tā Energy est une marque de nutrition sportive Française spécialisée dans les sports d'endurance.

D'abord développé autour de l'hydratation grâce aux pastilles d'électrolytes fabriquées en France. La gamme se concentre désormais sur trois axes essentiels : **l'hydratation, l'énergie et la récupération.**

Nous sommes convaincus que la nutrition joue un rôle crucial dans la réussite des sportifs, c'est pourquoi nous nous engageons à offrir des produits adaptés à leurs besoins spécifiques, pour les aider à atteindre leurs objectifs.

Tā est fière de vous soutenir et de faire partie de votre course pour cette nouvelle édition.



CONSEILS À RETENIR LORS DE TA PRÉPARATION

01

Veille à tester ta stratégie nutritionnelle en amont de la course, le plus tôt possible dans ta préparation.

Le système digestif aussi nécessite de l'entraînement pour être capable d'assimiler de l'énergie pendant un effort.

03

Privilégie une alimentation brute, riche en glucides, en protéines et en acides gras essentiels.

Tu varieras les sources : animales et végétales, et particulièrement les oméga 3.

02

Lors de ta préparation, veille à avoir un apport en énergie suffisant pour éviter un déficit calorique et donc une fatigue, et un risque de blessure.

Concentre-toi majoritairement sur tes apports en glucides (féculents, fruits et légumes, légumineuses, etc ...), ils sont ton principal carburant.

04

Enfin, tu veilleras à avoir une hydratation optimisée en buvant 1,5 l d'eau minimum par jour.

En cas de forte chaleur ou d'entraînement long, et/ou intense, pense à ajouter des électrolytes pour compenser la perte en sels minéraux.

Tips

Veille à avoir une assiette équilibrée et en quantité suffisante pour optimiser tes performances.



GÉRER LA DERNIÈRE SEMAINE AVANT TA COURSE

J-7 à J-4

Maintient une alimentation équilibrée avec des protéines, des glucides, des lipides, des fibres tout en veillant à bien t'hydrater.

Pense au principe des 3V:

- Vrai
- Varié
- Végétal

J-3 à J-2

L'objectif est de maximiser les réserves d'énergie du corps. Pour cela, se concentrer sur la recharge glucidique est essentielle. L'objectif n'est pas d'augmenter les apports totaux d'énergie mais de modifier la répartition des nutriments dans ta ration journalière :

- Les glucides : 60% à 70%
- Les protéines : 15% à 20%
- Les lipides : 20%

L'hydratation est essentielle puisque nécessaire au stockage du glycogène. Pour optimiser tes réserves de glycogène tu peux intégrer de la maltodextrine dans ta journée.

J-1

Reviens à une alimentation normo-calorique pour alléger la charge digestive et ne pas fatiguer ton organisme, tout en privilégiant une proportion majoritaire de glucides.

Élimine les irritants qui pourraient compliquer la digestion. Évite les plats préparés, les sauces, les mets épicés, les sodas et les graisses animales.

En cas de consommation de fruits et de légumes, privilégie les légumes cuits et les compotes. Évite également une surconsommation de glucides la veille au soir, pour faciliter la digestion et le sommeil.

Continue de bien t'hydrater et consomme, si besoin, des électrolytes pour favoriser la recharge minérale.



SUR RAVITAILLEMENT NOS ÉLECTROLYTES

Nos électrolytes sont formulées pour favoriser une hydratation optimale avant, pendant et après l'effort. Elles apportent les sels minéraux clés (sodium, potassium, magnésium) afin de compenser les pertes dues à la transpiration, prévenir les crampes et maintenir la performance. Sans sucre et très peu caloriques, elles conviennent aussi par forte chaleur.

Utilisation

Pendant l'effort : 1 pastille dans 500 à 750 ml d'eau
Avant / Après l'effort : 1 pastille dans 1 L d'eau
Laisser dissoudre complètement avant de mélanger.

Informations nutritionnelles

- 350 mg de sodium
 - 80 mg de potassium
 - 56 mg de magnésium
 - 40 mg de vitamine C
 - Vitamines B2, B6 et B12
 - 10 mg de caféine*
- * Pour la saveur Fruits Rouges

JE DÉCOUVRE



SUR RAVITAILLEMENT NOS GELS

Nos gels apportent un concentré d'énergie rapidement disponible grâce à leur combinaison de glucides simples (glucose + fructose) et d'électrolytes. Leur texture fluide permet une absorption rapide, idéale pour maintenir l'intensité sans inconfort digestif.

Utilisation

À consommer pendant l'effort : 1 gel toutes les 30 à 60 minutes, selon l'intensité et la tolérance digestive. Toujours accompagner d'un apport hydrique pour une assimilation optimale.

Informations nutritionnelles

- 133 kcal d'énergie
- 33 g de glucides
- 50 g à 100 mg de sodium, en fonction des saveurs
- 12 mg de vitamine C
- 50 mg de caféine*

* Pour les saveurs Coffee et Wild Berry

Tips

Pense à consommer suffisamment de glucides, ils sont le carburant essentiel du corps !

JE DÉCOUVRE



TĀ ENERGY NOS GOMMES

Nos gommes sont une source d'énergie rapide et pratique. Elles combinent des glucides à assimilation rapide, des électrolytes essentiels, et selon la saveur, un apport en caféine. Leur texture fondante permet une prise facile, sans gêne digestive.

Utilisation

À consommer pendant l'effort : 1 gomme toutes les 15 à 20 minutes, soit 1 sachet toutes les 45 à 60 minutes. À mâcher pour un effet rapide ou à laisser fondre pour une diffusion plus progressive.

Informations nutritionnelles

- 101 kcal par sachet de 3 gommes
- 25 g de glucides
- 114 mg de solidum
- 78 mg de vitamine C
- 48 mg de caféine*
- Sans gélatine animale

* Pour les saveurs Cassis, Cola, Cranberry/Pomme et Orange sanguine/Grenade



JE DÉCOUVRE

PROTOCOLE TĀ ENERGY

AVANT



Maltodextrine

Pour faciliter ta recharge glucidique et optimiser tes réserves énergétiques.

* Pour les efforts à faible impact (vélo, randonnée...)

** En fonction des saveurs

Tips

Prends 1 ou 2 gels en plus, si besoin.



Électrolytes

Pour faire le plein de bons minéraux avant la course.



PENDANT

Apport d'énergie / Apport sels minéraux

Lors de ta course, nous te conseillons de t'alimenter toutes les 30min à 40min.

Glucides

35g

Calories

140kcal



Glucides

33g

Calories

133kcal



Glucides par sachet

23g

Calories par sachet

97kcal



Glucides*

15g-23g**

Calories

142kcal-169kcal**



Riche en sels minéraux

Riche en calcium

Riche en magnésium

Vitamines B6 et B12

Faible en calories



APRÈS



Boisson post training

Pour assurer la reconstruction musculaire et recharger tes réserves énergétiques.



Barres et électrolytes

Pour recharger tes réserves énergétiques à l'aide de produits naturels et entamer ta recharge minérale et ton hydratation.

CONSEILS SUR LE TERRAIN

01

Conserve une bonne hydratation pendant ton effort en buvant de l'eau, (pouvant être associé à des électrolytes) ou une boisson d'effort.

02

Prends des glucides par l'intermédiaire de produits testés à l'entraînement, sous le format avec lequel tu es le plus à l'aise.

03

Consomme des produits régulièrement, et ce, dès le début de la course.



04

Tips : Fixe toi un taux de glucides par heure et entraîne toi avec.

En guise de recommandations, on visera 40g pour une personne débutante dans la nutrition et 60g pour les personnes un peu plus entraînées.

A partir de là, il suffit de composer sa stratégie avec les différents produits pour atteindre la valeur recherchée. Pense aussi à consommer des aliments digestes, à index glycémique élevé et qui sont faciles à consommer lors de l'effort.

Exemples avec les produits Tā Energy pour 1h d'effort :



Dose isotonique
35g de glucides

Une barre
20g de glucides

TOTAL : 55g



Un gel
33g de glucides

TOTAL : 33g



Dose isotonique
35g de glucides

Trois gommes
24g de glucides

TOTAL : 59g



Un gel
33g de glucides

Trois gommes
24g de glucides

TOTAL : 57g

CONSEILS NUTRITION

20KM DE TOURS

20KM DE TOURS

TEMPS MOYEN : 2H
57 G DE GLUCIDES / H

20K
DE TOURS
28/09/2025



● GELS
QUANTITÉ : 2
66 G GLUCIDES

● GOMMES
QUANTITÉ : 3
72 G GLUCIDES

● ÉLECTROLYTES
QUANTITÉ : 2
0 G GLUCIDES



CONSEILS NUTRITION

MARATHON DE TOURS



EN SAVOIR PLUS LES PRODUITS TĀ ENERGY

	ÉLECTROLYTES	BARRES	GELS	GOMMES	ISOTONIC	MALTODEXTRINE	POST TRAINING
							
QUOTIDIEN	●	●	/	/	/	/	/
AVANT EFFORT	●	●	●	●	/	●	/
PENDANT EFFORT	●	●	●	●	●	●	/
APRÈS EFFORT	●	●	/	/	/	/	●
OBJECTIF	Optimise l'hydratation, compense les pertes de minéraux	Source d'énergie	Energie rapide	Energie rapide et digestion facilitée (bicarbonate)	Energie rapide, hydratation efficace et meilleure récupération	Source d'énergie et recharge glucidique	Obtimize la récupération, recharge rapide des stocks d'énergie
RECOMMANDATIONS	1 pastille pour 500 mL à 750 ml d'eau	En collation, pendant une course	1 gel chaque 30 - 60 min	1 gomme chaque 15 min 1 sachet chaque 45 min	2 scoops pour 500 ml d'eau	2 scoops pour 500 ml d'eau	2 scoop pour 500 ml de liquide, chaud ou froid
CALORIES / PORTION	< 10 kcal	142 - 169 kcal	133 kcal	environ 100 kcal	141 kcal	142 kcal	235 kcal
GLUCIDES / PORTION	< 2 g	15 - 22 g	33 g	23 g	35 g	36 g	39 g
PROTÉINES / PORTION	/	2 - 3 g	/	/	/	/	16 g
SODIUM / PORTION	350 mg	75 - 80 mg	50 - 100 mg	106 mg	350 mg	240 mg	188 mg
POTASSIUM / PORTION	80 mg	/	25 mg	55 mg	300 mg	240 mg	/
MAGNÉSIUM / PORTION	56 mg	/	25 mg	/	56 mg	44 mg	/
BCAA	/	/	500 mg (2:1:1)	/	1000 mg (2:1:1)	/	2000 mg (4:1:1)
CAFÉINE	0 - 10 mg	/	0 - 50 mg	0 - 50 mg	0 - 40 mg	/	/
VÉGAN	●	●	●	●	●	●	/
SANS GLUTEN	●	/	●	●	●	●	●
SAVEURS	8 dont 1 caféinée	3	11 dont 2 caféinées	8 dont 4 caféinées	4 dont 2 caféinées	2	3



RETROUVEZ L'ÉQUIPE TĀ ENERGY

où

L'équipe Tā sera présente :

- . Sur le salon Running Loire Valley
- . Sur les ravitaillements du 20KM et du Marathon

J

Vendredi 26 Septembre au Samedi 27 Septembre

- . Vendredi de 15h à 20h
- . Samedi de 10h à 19h

**N'HÉSITE PAS À VENIR NOUS
VOIR POUR TOUT CONSEIL !**

