

Mon plan de ravitaillement vélo POUR NE JAMAIS MANQUER D'ÉNERGIE !

SORTIES COURTES (≤ 1 H)

Objectif : maintenir ton énergie sans alourdir ton estomac.

- Hydratation : 500-750 ml d'eau ou boisson légère avant et pendant la sortie
- Ravitaillement solide : souvent pas nécessaire si la sortie est < 1 h
- Option snack rapide (si tu souhaites manger) :
 - 1/2 banane ou petit fruit
 - **1 barre énergétique de 20 g de glucides**

Astuce pratique : bois quelques gorgées toutes les 15 minutes, même si tu n'as pas soif.



SORTIES MOYENNES (1 H 30 – 2 H 30)

Objectif : éviter la baisse d'énergie et maintenir un effort confortable.

- Hydratation : 1,5 L de boisson (eau ou boisson énergétique selon intensité de la séance)
- Ravitaillement solide / semi-solide :
 - 1 gel ou 1 barre énergétique toutes les 30 minutes (~20-25 g glucides par portion)
 - **Option fruit naturel : banane, compote en tube, raisins secs**
- **Repas rapide avant départ (facultatif si tôt le matin) : petit encas riche en glucides (ex : toast + miel, yaourt + fruit)**

Astuce pratique : alterne les sources de glucides pour éviter la monotonie et mieux tolérer l'estomac.



SORTIES LONGUES (> 3 H)

Objectif : fournir une énergie stable et prévenir la fatigue musculaire ou les crampes.

- Hydratation : 0.5 à 1L par heure (ajuster selon chaleur et effort), avec boisson isotonique et électrolytes ajoutés
- Ravitaillement solide :
 - Mini sandwich, tartine de beurre de cacahuète ou pâte à tartiner + banane
 - Barres énergétiques ou fruits secs en complément
 - 1 gel ou portion glucidique toutes les 45 min si besoin
- Timing : fractionner la nourriture en petites portions toutes les 20-30 minutes, combiner solide + semi-solide

Astuces pratiques :

- Prévoir un petit sacoché ou top tube pour stocker tous les snacks
- Tester ce plan avant une longue sortie pour vérifier la tolérance digestive
- Ajuster selon les conditions météo et ton ressenti



Mon plan de ravitaillement vélo POUR NE JAMAIS MANQUER D'ÉNERGIE !

EXEMPLES DE COMBINAISON



Durée	Boisson	Snacks / Aliment	Quantité glucides
≤ 1 h	500-750 ml eau	1/2 banane ou barre	15-20 g
1 h 30 - 2 h	1,5 L boisson	1 gel + 1 barre ou fruit	40-50 g / h
> 3 h	0,5-1 L / + électrolytes et isotoniques	1 mini sandwich à mi-parcours + fruits secs + 1 gel ou barre/h	60-90 g / h

CONSEILS PRATIQUES AVANT UNE SORTIE



- Préparer ton kit : boisson, snacks, électrolytes, protection solaire.
- Écouter ton corps : commence à manger avant de ressentir la faim.
- Tester ton plan : ce qui fonctionne sur le papier peut nécessiter un ajustement selon ton métabolisme et tes goûts.
- Sécurité d'abord : mange sur une portion calme ou arrête-toi si nécessaire.

