

Test Produits Energétiques

Par Thomas Saint Girons



En 2006, j'ai fait une hypoglycémie dans la montée du roc nantais sur les Templiers et je passe 30' couché au bord du chemin. A cette époque, je mangeais des barres énergétiques 1^{er} prix des grandes surfaces et je buvais de l'eau.

Depuis, j'ai juré que je ne gâcherai plus des mois d'entraînements à cause de l'alimentation en course.

Les produits Maxim répondent parfaitement à mes attentes.

Je prends une part de Carbocake 1 à 2 h avant le départ de la course.

En course, je bois la boisson énergétique Maxim mais pour ne pas m'écoeurer sur les trails de plus de 5 h, je prends de l'eau simple sur l'une des portions du parcours.

Enfin, je prends un gel tous les ¾ h minimum, parfois plus selon mes sensations.

Je n'utilise des barres que sur les trails d'au moins 7 ou 8 h (au-delà des Templiers).

J'apprécie beaucoup les gels de 100 g Maxim car ils contiennent 3 doses. Ses avantages sont les suivants :



- moins de déchets dans les poches à gérer (aucune excuse si on le fait tomber...),
- moins de fin de gel à presser, les 2 premières doses viennent avec une simple pression,
- et surtout, les doigts ne collent pas comme avec les autres gels. Quand il est fini, on le referme et le peu qui reste ne coule pas.

Il est important de goûter tous les produits avant de les utiliser en course car certains parfums de gels, de barres ou de boissons peuvent ne pas plaire à tous.



Maxim, une gamme complète de produits énergétiques