

FICHE PRODUIT :



GEL ENERGETIQUE MAXIM

Testé par Emmanuel GAULT

Présentation du produit :

Ce gel se présente sous la forme de « gourde » de 100 ml environ, soit à peu près 100g et représente de ainsi 3 doses d'un gel classique. Facile à ouvrir, facile à refermer, il possède la particularité de pouvoir être géré à l'envie, selon les besoins. Coup de barre passager ou simple maintien de la glycémie pendant l'effort, le dosage peut donc être calibré.

Il apporte 300 kcal en une gourde et surtout contient des vitamines du groupe B, qui jouent un rôle dans l'assimilation des glucides et les 2 vitamines anti-oxydantes C et E, à ne pas négliger dans les efforts typés Trail !!.

0 g de lipides, pour une assimilation parfaite et 0 g de protides, ce gel est résolument tourné vers l'apport d'énergie. Energie immédiate grâce à sa teneur en sucres rapides et énergie prolongée grâce aux sucres complexes.

Bref, il s'agit un compagnon de course indispensable si l'on veut fournir un effort long avec une intensité soutenue.



Arome Orange, fraise, agrumes ? Les trois mon colonel !!
Pour 100g et 300 kcal, faut pas se priver !!

Protocole d'utilisation :

La notice conseille d'ingérer 1/3 du gel toutes les 20 minutes avec quelques gorgées d'eau pour accompagner cet apport de sucres. Ce qui fait un gel par heure mais surtout un apport de 100 kcal toutes les 20 minutes, ce qui est énorme en terme d'énergie apportée au coureur.

Pour ma part, je me suis permis d'espacer ces prises de 30 minutes, mais en ingérant à chaque prise la moitié du gel. Ce qui fait un gel par heure également et qui correspond plus à mes habitudes. J'ai testé ce gel sur des sorties longues pour voir si le gel s'avérait toujours aussi digeste après plusieurs heures de course et si le goût et le sucre ne provoquait pas de sensations d'écoeurement à la longue. Dans un second temps, je l'ai testé sur des sorties intensives de type VMA avec ingestion d'une moitié de gel avant l'échauffement et ingestion de l'autre moitié avant la séance proprement dite.

Voici mes conclusions...

Les sensations :

En ce qui concerne les sorties longues, je craignais des sensations d'écoeurement à la longue en utilisant à plusieurs reprises le même type d'apport, notamment sucré... Il n'en fut rien. En alternant un gel sur deux avec des parfums différents (car il existe plusieurs parfums), le passage dans le tube digestif et dans l'estomac furent parfaits. Pas de sensations d'écoeurement non plus dans la bouche. Pas de soucis de ce côté-là ! Je précise qu'il est quand même conseillé (et pour moi indispensable) de boire tout de suite après l'ingestion du gel afin de faire couler plus aisément et d'éviter la sensation de sucré dans la bouche sur une durée trop longue. Côté énergie, pas de baisse d'énergie, le calibrage à 300 kcal par heure assure une très bonne glycémie, pas de soucis de ce côté-là non plus...

En ce qui concerne les sorties intensives et courtes, on ressent là l'apport en sucres rapides où l'apport immédiat en sucre se fait sentir grandement. Les séances se font à plein régime sans se poser la question de baisse d'énergie ou de sensations. Je pense qu'une séance au seuil passerait aisément (bien que plus longue) après l'ingestion d'un demi gel.

Conclusion :

Je suis d'ordinaire assez sceptique sur les produits sucrés car pouvant provoquer des pics et creux glycémiques auxquels je suis particulièrement sensible... Mais là, je dois dire que j'ai été agréablement surpris par le lissage de ces pics et par l'absence d'écoeurement à la longue du goût sucré. Connaissant le mal que font ces 2 fléaux dans les pelotons, je recommande à tous d'essayer ce produit en se mettant au parfum qui lui convient (4 choix disponibles je crois, cf site MAXIM). Pour ce qui est de l'apport d'énergie, un gel par heure suffira amplement à couvrir les besoins des coureurs, même les plus dispendieux...

Donc, ne regardez pas à la dépense, on ne gère pas, on fonce !!



Avec le gel, on fonce... La preuve en images... lol

