

**SPONSER**<sup>®</sup>  
+ SPORT FOOD



# GUIDE DES PRODUITS ENDURANCE

COURSE A PIED  
CYCLISME  
TRIATHLON  
SKI DE FOND

#SponserYourBest

# PERFORMANCE

## ELECTROLYTES

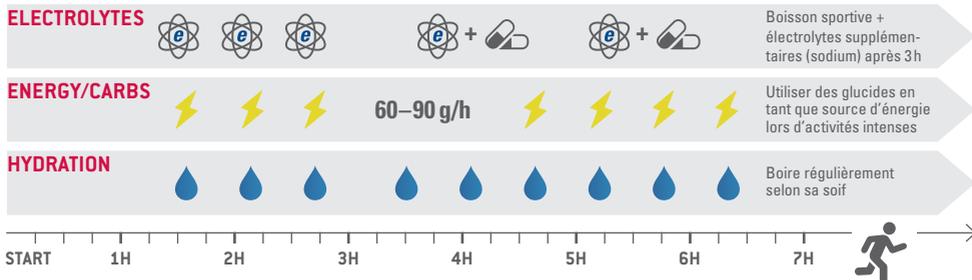
Les électrolytes, en particulier le sodium influencent les niveaux d'énergie, l'hydratation, la sensibilité de base, la fonction cardiaque et le cerveau. Ils ont un effet préventif à l'égard de l'hyponatrémie.

## ENERGY

Les glucides sont rapidement assimilés et sont décisifs pour une performance maximale de haute intensité.

## HYDRATION

Il faut faire attention à boire suffisamment. Tout déficit peut être, entre autres, la cause d'une diminution de force et de performance d'endurance.



# SUPPLÉMENTS BASÉS SUR DES PREUVES SCIENTIFIQUES

## Nutrition et compléments sportifs de haute qualité

Dans de nombreuses situations sportives, l'utilisation de compléments s'appuie sur des preuves scientifiques solides. SPONSER® se base sur la liste publiée des suppléments du groupe A de la Swiss Society for Sports Nutrition et de l'Australian Institute of Sports. Les produits suivants sont actuellement listés dans le groupe A :

## GRUPE A SUPPLÉMENTS / COMPOSANTS ACTIFS

### SPORT FOODS

- Boissons sportives
- Barres énergétiques
- Gels
- Electrolytes
- Suppléments de protéines
- Suppléments de macronutriments mélangés

### PERFORMANCE

- Caféine
- Bêta-alanine
- Bicarbonate de sodium
- Créatine
- Nitrate/Jus de betterave rouge

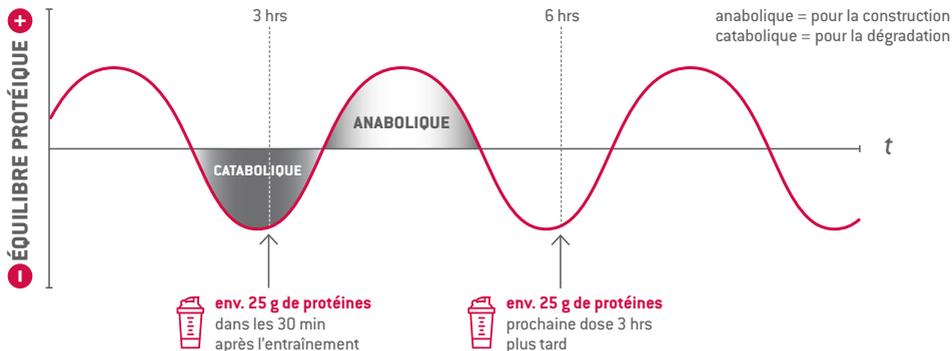


Source :

- [ais.gov.au/nutrition/supplements/group\\_a](http://ais.gov.au/nutrition/supplements/group_a)
- [ssns.ch](http://ssns.ch)

# RÉCUPÉRATION

Les phases cataboliques et anaboliques s'alternent au cours de la journée. En règle générale, après de longues phases de jeûne, des entraînements difficiles ou des compétitions, on se trouve dans une situation métabolique catabolique. Grâce à un apport suffisant en protéines (au moins 25 g toutes les 3 heures environ), le bilan protéique et le passage à une phase anabolique sont favorisés. Prendre les glucides en fonction des besoins et des objectifs individuels.



## PRODUITS DE RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

### PRO RECOVERY



CARBS  
PROTEIN



### RECOVERY SHAKE



### RECOVERY DRINK



### PROTEIN DRINK



# PREPARE

# BEFORE



## RED BEET VINITROX ET NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup>

RED BEET VINITROX et NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup> contient des nutriments pour stimuler le métabolisme des NO, ce qui favorise la vasodilatation et améliore les performances.

⌚ Une portion pendant 3–5 jours avant les compétitions importantes. Le jour même de la compétition, 1 portion environ 3 heures avant la compétition. Convient également pour soutenir la récupération dans les compétitions par étapes.



## CARBO LOADER

Un carbo-loading aide à remplir au maximum les réserves de glycogène (10g glucides par kg de poids de corps).

⌚ Prendre 4 portions de Carbo Loader le jour précédant la compétition après les repas. (1 port. = 1 assiette de pâtes)



## MUSCLE RELAX

Shot aigre avec des substances amères et du magnésium pour soutenir la fonction musculaire.

⌚ Avant et pendant l'exercice, et les crampes. Comme un bain de bouche immédiatement avant la crampe.

# DURING



## POWER PORRIDGE

Le porridge enrichi en Whey, Vitargo™ et bêtaglucanes (son d'avoine) pour une énergie longue durée.

⌚ Adapté en tant que petit-déjeuner ou comme en-cas chaud env. 2–3 hres avant l'entraînement ou la compétition.



## ACTIVATOR

Le booster de Sponser fournit 200 mg de caféine à partir de thé vert, de maté, de guarana et de caféine libre.

⌚ A prendre env. 1 hre avant la compétition. Sur les longues distances, recommandé pendant la compétition à hauteur d'une ampoule toutes les 4 heures.



## CAFFEINE CAPS

Pour une supplémentation en caféine ciblée pendant les compétitions de longue distance. 1 capsule = 50 mg de caféine.

⌚ 1-2 caps par heure



## COMPETITION

Boisson sportive sans acidité contenant des électrolytes pour les grandes exigences énergétiques. Composée d'un large mélange de glucides d'IG différents pour un apport d'énergie longue durée et échelonné. Grâce à une composition spéciale et une légère aromatisation, la boisson Competition est très digeste également en grande concentration et durant des efforts intenses.



## ULTRA COMPETITION

Boisson sans acidité et pH neutre. Boisson sportives. Spécialement conçue pour les besoins des athlètes de longue distance.

☞ Convient pour une utilisation concentrée.



## SALT CAPS

Capsules contenant les électrolytes sodium, calcium, magnésium et zinc.

☞ Convient pour une supplémentation ciblée lors de longues distances (dès 3 h) ou en cas de grande chaleur.

## ELECTROLYTES

Tablettes effervescentes riches en électrolytes et pauvres en calories pour les entraînements courts et à basse intensité.



## ACTIVATOR

Le booster de Spenser fournit 200 mg de caféine provenant du thé vert, du maté, de guarana ainsi que de caféine libre.

☞ A prendre env. 1 hre avant la compétition. Sur les longues distances, recommandé pendant la compétition à hauteur d'une ampoule toutes les 4 heures.

## POWER GUMS

Fournissent de l'énergie rapide et de la caféine.

# AFTER



## LIQUID ENERGY

Les gels à accès rapide sont une source d'énergie efficace dans les sports d'endurance. Les tubes pratiques et refermables de 70 g et les sachets de 35 g fournissent des glucides hautement concentrés, avec ou sans caféine, BCAA, graisse MCT ou extra sodium.

## HIGH ENERGY BAR

Energie échelonnée, de longue durée.



## PRO RECOVERY

Boisson high-tech pour la récupération avec une grande teneur en protéines. Combinaison unique de différentes protéines et de colostrum. Selon besoins, peut être complété avec des glucides.

## BON À SAVOIR

### NITRAT & POLYPHÉNOLE

Le nitrate et les extraits de plantes favorisent la formation d'oxyde nitrique (NO) ce qui entraîne une vasodilatation. Résultat : amélioration de l'utilisation des substances nutritives et de l'oxygène ainsi qu'une plus grande capacité de performance.

### CRAMPES

La contraction musculaire indésirable dans les sports d'endurance est un phénomène répandu. Des stimulus forts tels que l'acidité, l'aigreur ou des substances amères peuvent réduire le risque de convulsions par les neurorécepteurs.

### CAFÉINE

La caféine réveille et active, favorise la concentration et la coordination, augmente la tolérance à l'effort et la résistance à la fatigue. Des études confirment l'effet de la caféine à partir d'une consommation de 3 mg par kg de poids corporel.

Optimise maintenant ton plan nutritionnel trouve ici les produits qui te conviennent :



# SPONSER

## NUTRITION SPORTIVE SUISSE

DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU FONT CONFIANCE AUX COMPÉTENCES  
NUTRITIVES DE SPONSER. DEPUIS 1988.

NINO SCHURTER (CH) – MOUNTAIN BIKE – OLYMPIC CHAMPION

NICOLA SPIRIG (CH) – TRIATHLON – OLYMPIC CHAMPION

ANNA KIESENHOFER (AT) – CYCLING – OLYMPIC CHAMPION

TADESSE ABRAHAM (CH) – RUNNING – EUROPEAN CHAMPION

NOË PONTI (CH) – SWIMMING – OLYMPIC MEDALLIST

JÉRÉMY DESPLANCHES (CH) – SWIMMING – OLYMPIC MEDALLIST

AMY BASERGA (CH) – BIATHLON – JUNIOR WORLD CHAMPION

OFFICIAL SUPPLIER OF THE NATIONAL TEAMS OF:



### SUISSE

Sponser Sport Food AG  
CH-8832 Wollerau  
+41 (0)43 888 18 18  
info@sponser.ch  
[WWW.SPONSER.CH](http://WWW.SPONSER.CH)

### ALLEMAGNE / AUTRICHE

Sponser Europe GmbH  
D-88131 Lindau  
+49 (0)83 82 260 277 0  
info@sponser.de  
[WWW.SPONSER.DE](http://WWW.SPONSER.DE)

[WWW.SPONSER.COM](http://WWW.SPONSER.COM)

[www.fb.com/sponssportfood](https://www.facebook.com/sponssportfood)



[sponser.sportfood](https://sponser.sportfood)

