








## ⚡ ENERGIE

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Les glucides sont la forme d'énergie la plus rapide car ils donnent beaucoup d'énergie au corps et en demandent peu à digérer. Cependant, le corps ne dispose pas de suffisamment de réserves de glucides pour fournir l'énergie nécessaire à des efforts de longue durée. Pour maintenir le niveau d'énergie idéal stable, les glucides peuvent être pris avant et pendant l'activité sous forme de boissons, d'aliments solides et/ou de gels.



## 📊 DIRECTIVES RECOMMANDEES POUR LES GLUCIDES

30 à 75 minutes	1,5 à 2,5 heures	+ 2,5 heures
 → 	 → 	 →  
Faible intensité : p.ex. course de 5 à 10km – pas besoin de glucides	Intensité élevée : p. ex. jouer au foot 30 à 60 gr/h et une boisson isotonique	50 à 80 gr/h Une combinaison d'aliments solides et de boissons isotoniques des glucide supplémentaires

## 💧 AMELIOREZ VOTRE HYDRATATION

Une bonne hydratation est très importante dans les activités quotidiennes et cruciale pendant l'effort physique. La perte d'humidité pendant l'exercice doit toujours être reconstituée, sachant que vos performances diminuent déjà à 2 % de perte d'humidité. Une perte accrue de liquide peut entraîner de graves problèmes de santé.

Signes de déshydratation ::

- ▶ Difficultés de concentration
- ▶ Fatigue
- ▶ Vertiges
- ▶ Nausées
- ▶ Crampes

## Mesurer la déshydratation

Les athlètes feraient mieux de mesurer leur niveau de perte de liquide lorsqu'ils sont sortis... en pratiquant leur sport. Pesez vous sans vêtements avant et après votre performance sportive

(n'oubliez pas de vous sécher) et calculez votre perte de poids. Avez-vous bu entre-temps ? Alors, ajoutez ce montant !

L'eau potable est une forme d'hydratation peu calorique : idéale pour les efforts de courte durée ou les compétitions moins intenses, comme le jogging de 5 km. Pour les efforts de longue durée ou les activités de haute intensité, il est préférable de combiner l'eau avec des suppléments.

Les boissons pour sportifs fournissent une combinaison d'humidité, d'électrolytes et de glucides. Ainsi, toutes les substances consommées dans notre corps sont immédiatement reconstituées. Si cette boisson pour sportifs est également isotonique, elle est absorbée très rapidement par les cellules de notre corps.

## 🏠 AVANTAGE PAR LA RECUPERATION

Un élément important et trop souvent négligé : la période de récupération. Une bonne alimentation de récupération vous aide à récupérer tous les nutriments perdus dès que possible et à vous préparer pour le prochain effort. Si vous perdez cela de vue, vous allez bientôt commencer à démanteler votre corps au lieu de le construire.

Le but du repas de récupération est :

- ▶ Pour reconstituer la principale source d'énergie (les hydrates de carbone)
- ▶ Humidité et reconstitution des électrolytes
- ▶ Protéines de reconstitution pour la réparation des tissus musculaires



L'alimentation de récupération est cruciale pour une santé et des performances optimales si vous faites plusieurs séances d'entraînement à haute intensité. Dans la demi-heure qui suit votre entraînement ou votre compétition, prenez 0,5 gramme de glucides/kg de poids corporel, combinés à des protéines dans un rapport de 1 gramme de protéines pour 3 grammes de glucides.

## 🏆 PRATIQUER VOTRE ROUTINE

Tout comme vous pratiquez votre sport favori, votre alimentation / hydratation doit être entraîné. Cela vous permet de déterminer ce qui convient le mieux à votre routine en fonction de vos besoins corporels personnels.

## ▶ Qui est WCUP?

WCUP est une marque belge de produits de nutrition sportive scientifiquement composés à utiliser avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition. Depuis son lancement en 1994, WCUP est devenue une marque établie et reconnue pour les athlètes nationaux et internationaux de différents niveaux.

## ▶ Notre mission

Notre mission est demeurée inchangée depuis nos débuts : développer des produits qui font la différence et qui sont adaptés aux besoins nutritionnels de base de l'athlète, en termes de préparation, de performance et de récupération, dans le but ultime d'améliorer la performance sportive. Nous garantissons également à l'athlète que tous les produits WCUP sont exempts de substances interdites et peuvent être utilisés sans risque de contrôles antidopage positifs.



PH-NEUTRE



PUREMENT BELGE



TESTÉ PAR DES ATHLÈTES ET DES ENTRAÎNEURS



Visitez notre site web pour plus d'informations sur notre gamme et nos derniers produits, ainsi qu'une liste des distributeurs de WCUP.



## WCUP Sports Nutrition

Bosveld 20  
B-9200 Dendermonde  
+32 52 51 80 89  
info@wcup.eu  
www.wcup.eu



# YOUR DRIVE TO WIN

## SPORTS NUTRITION

[www.wcup.eu](http://www.wcup.eu)





AVANT

Pour un entraînement ou une compétition, une bonne préparation est cruciale pour toute performance sportive intensive. La combinaison et la maximisation de toute l'énergie du corps détermine la douceur de la combustion et prévient l'acidification des muscles. La gamme WCUP comprend des produits pour une préparation parfaite à ce qui est nécessaire juste avant le départ.



PENDANT

Pour chaque performance sportive qui dure plus d'une heure, le corps a besoin d'énergie et d'humidité supplémentaires. Ceux-ci fournissent à l'organisme les carburants dont il a besoin pour atteindre son but. La composition d'un produit dans le cadre de la nutrition sportive est extrêmement importante pour fournir la bonne énergie au bon moment. Notre gamme de produits améliorant l'énergie est toujours composée avec soin pour l'athlète, facile à digérer, facile à utiliser et largement testée par des professionnels.



APRES

Après un effort sportif intensif, un bon suivi permet de réduire les lésions musculaires, de reconstituer plus rapidement l'énergie et d'accélérer la récupération. Prenez un mélange de protéines et de glucides juste après l'exercice et ajoutez une bonne portion de protéines dans les jours/semaines qui suivent.

# HYDRATATION & BOISSONS

## WCUP SPORT TABS ELECTROLYTE

La combinaison parfaite d'électrolytes et de minéraux pour une réhydratation optimale. Boisson sportive électrolytique légère et rafraîchissante au goût naturel.

SAVEURS DISPONIBLES : Citron et fruits rouges

## SPORTS DRINK

WCUP Sports Drink est une boisson désaltérante isotonique qui fournit un approvisionnement énergétique à long terme grâce aux différents types de glucides simples. La solution d'électrolytes glucidiques améliore l'absorption de l'eau et maximise l'endurance pendant les efforts physiques prolongés. La valeur du pH de WCUP Sports Drink est neutre, ce qui évite les problèmes gastriques et digestifs.

CONSOMMATION : Ajustez l'apport en fonction de l'intensité de l'effort mais ne dépassez pas la quantité recommandée de 70 g de glucides /heure.

SAVEURS DISPONIBLES : Citron, tropical, orange et agrum

## LONG DISTANCE SPORTS DRINK

Une boisson sportive complète pour tout athlète de longue distance. Une boisson sportive optimisée et parfaitement adaptée aux besoins de l'athlète d'endurance pour faire de longs efforts au même niveau.

SAVEURS DISPONIBLES : Tropical et citron

## O.R.S DRINK ORANGE

WCUP ORS a été spécialement développé pour limiter la perte d'humidité par la transpiration lors d'efforts intenses et ainsi rétablir rapidement l'équilibre hydrique et électrolytique du corps. ORS peut être utilisé pour se pré-hydrater dans les jours précédant une compétition.

CONSOMMATION : Utilisez en alternance avec WCUP sports drink.

## CARBOMAX + PEPTOPRO FOREST FRUIT

WCUP Carbomax contient une association de glucides et de PeptoPro® assurant une reconstitution rapide des stocks de glycogène et une récupération plus rapide après des efforts intenses. PeptoPro® est un hydrolysat de caséine (protéine en morceaux). Ils contrôlent la synthèse des protéines dans les muscles, ce qui mène à la récupération musculaire.

## RECOVERY DRINK

WCUP Recovery drink est une boisson de récupération de haute qualité avec addition supplémentaire de BCAAs. Le rapport optimal entre les glucides et les protéines, auquel s'ajoutent les BCAA, assure la récupération après les sports d'endurance et d'équipe. Contient 5 g de leucine par portion.

UTILISATION : A utiliser dans la demi-heure qui suit un exercice intensif.

SAVEURS DISPONIBLES : Cerise, pamplemousse, orange et vanille

COMING SOON

## RECOVERY SHAKE

WCUP Recovery Shake assure une récupération optimale et rapide grâce à la consommation simultanée d'hydrates de carbone et de protéines immédiatement. WCUP Recovery Shake enrichi de BCAA, Glutamine et Creatine.

UTILISATION : Mélanger 2 mesures (50 grammes) avec 500 ml d'eau ou de lait immédiatement après l'exercice.

SAVEURS DISPONIBLES : Pastèque, orange, vanille & Chocolat

## PROTEIN SHAKE

WCUP PROTEIN SHAKE est une boisson protéinée légère et savoureuse digestible et facile à préparer et à utiliser comme repas de récupération et d'accumulation pour les muscles ou comme repas de soutien dans un programme de contrôle du poids.

UTILISATION: 1 portion le matin et 1 portion environ 1 heure avant le coucher. Pour les sports de force : dans les jours précédant un exercice / une compétition. Pour les sports d'endurance : dans les jours qui suivent l'exercice / la compétition.

SAVEURS DISPONIBLES : Chocolat, banane, fraise et vanille

# BARRES ENERGETIQUES

## SPORTS CAKE

Le WCUP Sports Cake est une délicieuse collation pour augmenter votre niveau d'énergie. La combinaison d'avoine, de banane et d'arachides fait de cette collation un mélange idéal de sucres rapides et lents.

UTILISATION : Barre énergétique à consommer avant le sport.

SAVEURS DISPONIBLES : Banane et toffee

## SPORT FRUIT

WCUP Sport Fruit est une barre énergétique aux goûts de fruits avec des sucres rapides, produits avec des ingrédients 100% naturels. Chaque barre est composée d'au moins 50 % de fruits et contient 20 g de glucides. dans un rapport glucose-fructose optimal de 2/1. Avec le "Easy Open" cette source d'énergie est très facile à utiliser en vélo, en marchant, en patinant ...

SAVEURS DISPONIBLES : Citron, orange et fraise

## PAIN D'ÉPICE ENRICHÉ DE MAGNÉSIUM

Le pain d'épice WCUP enrichi en magnésium est facilement digestible et riche en glucides qui fournit un apport énergétique rapide. Ce ratio 2:1 permet un apport allant jusqu'à 90g de glucides par heure.

## SPORT NOUGAT

WCUP Sports Nougat est une barre énergétique qui, grâce à une combinaison de nougat, de miel, de fruits secs et de maltodextrine, fournit les sucres rapides nécessaires pour maximiser votre énergie. Chaque barre contient 25 g de glucides.

## ENERGY BAR

WCUP Energy Bar consiste en une assimilation rapide des sucres. La combinaison de la banane et de la pomme, complétée avec des dattes et des figues séchées font que cette barre énergétique est pleine de saveur. Chaque barre contient 24 gr de glucides.

SAVEURS DISPONIBLES : Banane, noisette-chocolat et orange

## ENERGY BAR SALTY PEANUT

En plus des sucres rapidement absorbables, cette WCUP Energy Bar Salty Peanut a également augmenté sa teneur en sel. La combinaison de glucides (31,6gr par barre) et de sel (0,54gr par barre) fournit un apport énergétique de longue durée et un équilibre optimal de l'humidité pendant l'exercice. A utiliser principalement par temps chaud.

## CRISPY BAR CRANBERRY POMEGRANATE

WCUP Crispy bar est une barre croustillante riche en protéines au goût sucré de la canneberge et de la grenade. Le mélange de protéines fait de cette barre un en-cas de récupération parfait et un en-cas sain.

UTILISATION : 1 barre après l'effort ou comme collation saine.

# GELS ENERGETIQUES

## ENERGY GEL

Gel énergétique décaféiné qui fournit un approvisionnement d'énergie rapide. Palette à plusieurs niveaux de glucides simples, ratio de sucre approprié également pour la première partie de l'effort.

SAVEURS DISPONIBLES : Banane et cerise

## RED XPLOSION

WCUP Red Explosion donne un coup de pouce supplémentaire vers la ligne d'arrivée. Ce gel compact à haute teneur en caféine (70mg) qui donne à l'organisme ce dont il a besoin pour entamer le sprint final.

UTILISATION : 2 portions maximum pendant l'exercice

## ENERGY DRINK

WCUP Energy Drink est une boisson sans caféine et riche en glucides. C'est un gel énergétique qui fournit un approvisionnement rapide en énergie. Ce gel contient une palette à plusieurs niveaux de glucides. Le rapport de sucre extrêmement équilibré le rend parfait pour la première partie de l'effort. Le pH neutre fait que le gel est facilement digestible.

UTILISATION : 1 portion par heure d'effort. Idéal pour une utilisation prêt à l'emploi ou après dilution avec 250 ml d'eau.

SAVEURS DISPONIBLES : Original, banane et citron

# SUPPLEMENTS

## BETA ALANINE

WCUP Beta Alanine est un complément alimentaire à base de l'acide aminé Bêta-Alanine. La bêta-alanine peut augmenter la concentration de carnosine dans les muscles et protège ainsi les muscles contre l'acidification.

UTILISATION : 2 gélules le matin et 2 gélules le soir avec 50ml d'eau.

## MULTI-VITAMINE

Un complément alimentaire destiné à compléter les vitamines et les carences en minéraux, éléments constitutifs d'un corps sain et en forme. 1 comprimé par jour, avec de l'eau pendant le repas (50ml).

