MILESTONE

Every mile matters !



DOSSIER DE PRESSE

LE PLAN NUTRITION DE TA COURSE.

Gel par gel, au bon kilomètre.

LANCEMENT **19.11.2026**

MILESTONE-RUN.FR

Photo : Mathieu Leroux

L'IDÉE

« UN MARATHON SE JOUE AUSSI SUR UN GEL PRIS TROP TARD. »

— Mathieu Leroux, fondateur

On s'entraîne des mois pour un chrono, et la nutrition se règle encore au feeling. Sur marathon comme en trail, beaucoup de courses se jouent sur un gel oublié, une boisson de trop ou un estomac qui lâche.

Milestone part de la course réelle : le parcours, les ravitos de l'organisateur, l'allure visée, le poids du coureur et la météo prévue aux heures de course. Puis il place chaque prise au bon kilomètre, avec la marque que le coureur utilise déjà.

Gratuit | Sans compte | Français · anglais | Route et trail | Hors ligne le jour J



EN CHIFFRES

201 courses sur route, 27 pays

212 formats de trail, 54 épreuves

900 produits de nutrition comparés

60 marques, classées par ordre alphabétique

65 études citées : chaque repère du plan est sourcé (53 résumées dans l'app)

0 placement payant. Aucune marque ne paie pour passer devant.

COMMENT ÇA MARCHE

TROIS RÉPONSES, UN PLAN.

01

SA COURSE

Route ou trail, parmi les courses préchargées, ou son propre tracé GPX.

02

LUI

Son objectif, son poids, ce que son ventre tolère, la météo du jour.

03

SA MARQUE

Le plan se fait avec les produits qu'il utilise déjà.



Le Marathon de Paris pendant le calcul du plan : chaque gel au bon kilomètre (rues © OpenStreetMap).

- **Glucides, boisson, sodium et caféine calculés**
- **Avant, pendant et après la course**
- **PDF, bracelet à imprimer, plan hors ligne**

CE QUE FAIT L'APP

TOUT LE PLAN, AVANT, PENDANT, APRÈS.

01

GEL PAR GEL

Chaque prise au bon kilomètre : glucides, boisson, sodium, caféine.

02

LES VRAIS RAVITOS

Les ravitos de l'organisateur, le tracé et le dénivelé.

03

LA MÉTÉO DU JOUR

Prévision aux heures de course, sueur et boisson ajustées.

04

AVEC SA MARQUE

60 marques, un comparateur et une aide au choix.

05

AVANT ET APRÈS

Recharge des jours d'avant, réhydratation et récupération.

06

PROGRAMME INTESTIN

8 semaines pour habituer le ventre aux glucides.

07

LE JOUR J

PDF, bracelet à imprimer, plan hors ligne sur téléphone.

08

MA RÉSERVE

Le plan prend d'abord les produits qu'on a déjà chez soi.



Aussi : temps de passage, allures VMA, carte à partager, lien de partage du plan, fiches de chaque course.

ROUTE

DU 10 KM AU 100 KM.



77
marathons

83
semi-marathons

41
10 km et 100 km

- 201 courses dans 27 pays, la France d'abord
- Les ravitos de l'organisateur, relevés et sourcés (60 courses) ; sinon estimés, et toujours signalés
- Le parcours sur la carte et le dénivelé (126 tracés)
- Le plus long tronçon sans eau et les temps de passage
- La météo prévue aux heures de course

TRAIL

LE TRAIL AUSSI.

54
épreuves

212
formats, du court au 100 miles

10
pays

- Portions entre ravitos et dénivelé de l'organisateur
- Eau à porter entre deux points d'eau
- Marge sur chaque heure limite
- Température de chaque portion selon l'altitude

TROIS PARTIS PRIS

NEUTRE.

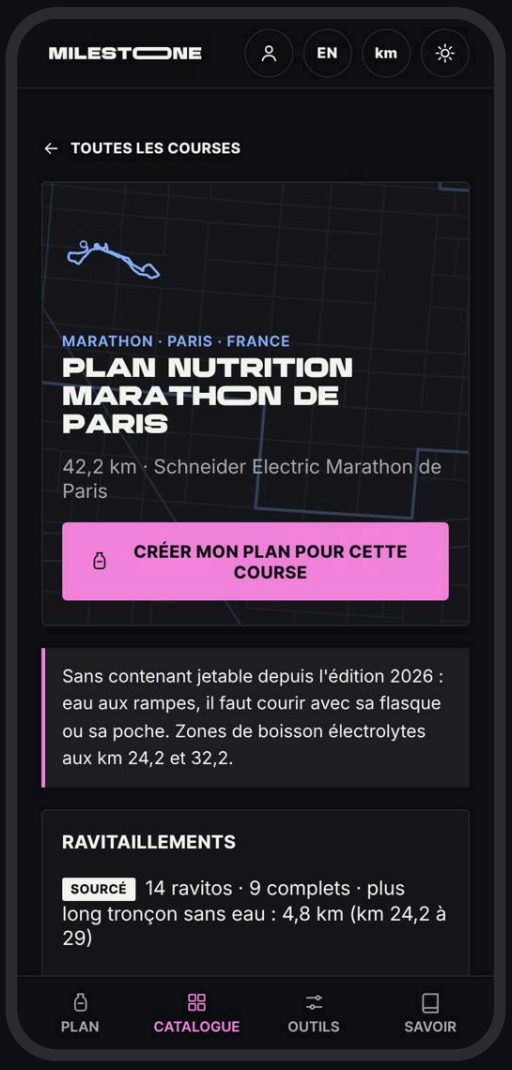
Aucune marque ne paie pour passer devant. Ordre alphabétique, tris sur des données mesurables, liens partenaires toujours signalés.

SOURCÉ.

Chaque repère vient d'une étude citée dans l'app. Les valeurs des produits telles que publiées ; ce qui manque est signalé.

PRUDENT.

Des repères généraux à tester à l'entraînement, des avertissements visibles, aucune promesse de chrono.





LE FONDATEUR

MATHIEU LEROUX

Coureur. Il a créé Milestone pour donner à chaque coureur, du premier marathon au 100 miles, le plan nutrition qu'il aurait voulu avoir : calé sur sa course, avec ses produits, et expliqué.

SUR SIMPLE DEMANDE

- Interview
- Démonstration
- Un plan calculé pour la course de votre choix
- Visuels et captures en haute définition

contact@milestone-run.fr

milestone-run.fr

Instagram @milestone_run_mlst