

## Les conseils du Coach d'avant course

- Prépa du corps

- Ongles des\_pieds

*On n'oublie pas quelques jours avant la course on les coupe à la bonne longueur (rien de pire que de courir plusieurs heures avec les orteils qui butent l'avant du pied !!)*

- Anti-ampoules - frottements

*Les ampoules sont dues a plusieurs facteurs*

*La chaleur, le revêtement de course (route ...) le manque d'entraînement, des chaussures ou chaussettes mal adaptées*

- *On n'improvise pas avec des chaussettes ou des chaussures neuves, on met ce qui a bien fonctionné pendant les sorties longues*
- *2 jours avant et le matin de la course, on fait un massage des pieds avec de la pommade NOK,*
- *Pour les courses type Ultra trail, une préparation d'une dizaine de jours avec du TANO est recommandée en plus de la NOK. Un fond de tube de NOK dans le sac peut être bien utile !!!*
- *On applique également de la NOK partout ou des frottements peuvent se produire ( surtout avec la transpiration ( sous les bras, intérieur des cuisses ...)*
- *Pour les hommes, on protège la pinte des tétons*

## ➤ Hydratation

- *Il est important d'arriver le jour de la course bien hydraté, pour cela on se force à boire les jours précédents. Les urines doivent être claires. Par contre on n'exagère pas le matin de la course (rien de plus frustrant que de s'arrêter en course la vessie pleine !)*
- *On évite le matin de la course la consommation en excès de boissons diurétiques comme le café ou le thé vert, on ruinerait sa bonne hydratation avec le risque des arrêts en course !!*

## ➤ Transit intestinal

- *Le stress d'avant course peut favoriser le transit et perturber les premières heures de course. Il peut être nécessaire de prendre alors de l'imodium lingual un peu avant le départ. En ultratrail on peut en mettre aussi dans son sac au cas où !!!*

## ➤ Crampes mollet et cuisses

- *L'origine est diverse : manque d'entraînement, effort trop intense, manque de sels minéraux (Potassium, sodium magnésium)*
- *Le stress fait baisser le potassium et on a affaire à des crampes en début de course*
- *La durée de l'effort et la chaleur ( sudation) entraîne plutôt des crampes au bout de plusieurs heures*
- *Pour éviter les crampes (ou les faire passer) au ravito on prendra des aliments salés : Tuc.. Charcuterie fromage, ainsi que les boissons gazeuses. On peut si la chaleur est prévue, emmener un petit sachet de sel que l'on dissout dans un verre d'eau*
- *Si on est vraiment sensible aux crampes, il existe des petites gélules à prendre le matin, ou en course (ex salts caps Aptonia (decathelon )*

➤ Les repas d'avant course

➤ Les jours avant l'épreuve :

• 3 jours avant la course :

*On évite les fruits et les légumes crus*

*Les matières grasses : fritures charcuterie aliments fumés ou fermentés plats épicés*

*On choisit plutôt*

*Viande maigre (viande blanche) ou poisson blanc*

*Pâtes cuites al dente, riz , pomme de terre à l'eau*

*Compote de fruit*

• La veille de la course

*Assiette de pâtes avec huile d'olive (cela sert à rein de trop en prendre !!) ou assiette de riz Jambon blanc yaourt ou compote sans oublier de bien boire*

• Le matin

*Tranche de jambon / pain / yaourt / compote / un peu de café ou thé , et on continue à s'hydrater Terminer le repas 3h avant le départ*

*Banane / Gâteau énergétique qu'on aura préparé la veille et refroidi dans des petits moules ( pour avoir des petites portions ( Gatosport) on peut en absorber jusqu'à une heure avant le départ*

- L'alimentation en course
  - *Sur les ravitos on évite : les oranges et autres fruits excepté les portions de bananes*  
*On évite les boissons énergétiques que l'on n'a jamais testé ou on les coupe avec un verre d'eau*
  - *On évite de consommer des gels que l'on n'a jamais testé lors sortie longues*
  - *Sur un marathon : un verre d'eau a chaque ravito est en principe suffisant*
  - *En cas de début de défaillance le mieux et le plus simple si on a plus de gels, est 2 morceaux de sucre et un verre d'eau que l'on peut renouveler à chaque ravito*
  
  - *Pensez que le système digestif peut être très irrités par la course il faut donc éviter de le surcharger par des aliments irritants ou long a digérer !!!*

La dernière semaine :

*Elle sert à bien récupérer, ce n'est plus une semaine d'entraînement. Si on se sent fatigué par le plan réalisé, on ne court plus ... ON SE REPOSE. Les sorties éventuelles doivent être réalisée en trottinant sans dépasser une heure max ...*

*Le jour avant la course on évite de piétiner ( shopping , musée , visite....)*

*L'avant dernière nuit est la plus importante on se couche le plus tôt possible ( la dernière nuit aussi mais le stress peut perturber le sommeil)*

*On prépare ses affaires la veille pour être certain de ne rien oublier et être en stress le matin !*

## 1. L'habillement :

*Pour une température au-dessus de 14-15°C un t-shirt est suffisant, sur la ligne de départ on doit avoir légèrement froid. Courir augmente la température corporelle, Être trop chaudement vêtu diminue le rendement musculaire. Une casquette en cas de soleil ou température chaude est un plus ( surtout si on a l'occasion de la tremper dans l'eau le long du parcours) En cas de pluie elle protège efficacement le visage*

## La course :

### Le début de course :

*On évite les départs trop rapides : 75 à 80% des marathoniens font un premier semi bien plus rapide que le second. C'est la principale cause du fameux mur du 30ème ou 35ème.*

*Dans le peloton encore « compact » on évite de zigzaguer accélérer puis ralentir pour doubler des coureurs qui nous donnent l'impression de courir trop doucement*

### Le long du parcours :

*On fait attention à sa trajectoire. Sur un marathon on peut ainsi « économiser un ou plusieurs KM », c'est autant de temps gagner. On évite de suivre bêtement les coureurs devant soi, mais on maîtrise sa course par la trajectoire optimum. Ça doit être un réflex et un jeu à chaque courbe. Vous serez surpris alors des trajectoires des autres coureurs, surtout en fin de course.*

## Au ravitaillement :

*S'il y a plusieurs tables on se ravitaille de préférences sur les dernières, évitant ainsi la cohue des coureurs qui s'arrêtent majoritairement aux premières tables.*

*Afin de ne pas trop perdre de temps on prend sur les tables ce dont on a besoin + une boisson que l'on absorbe ensuite en marchant, en quittant la zone de ravitaillement.*

## KM / Minutes

*En course il est facile de compter en KM, ils sont généralement indiqués et on a les montres GPS .*

*Par contre la notion de KM sur un marathon n'est pas très fiables, les derniers KM paraissent deux fois plus longs que les premiers (voir plus !!)*

*Alors que la notion de temps varie moins dans l'esprit. Si on se dit en course il reste environ 1h ou 1/2h c'est plus parlant et net dans l'esprit*

### **Gestion de course :**

*La technique du coach* : on scinde le marathon en trois soit 14km pour chaque tronçon.

*Le premier tronçon est parcouru à allure plus faible que la moyenne estimée pour la distance de façon à avoir un peu plus de 2 min de retard (jusqu'à 3'max) (pour 4h sur la ligne cela fait environ 10 " de plus par km)*

*Le second tronçon ( du Km14 au KM28) est couru a l'allure estimé moyen ( pour 4h sur la ligne : 5'41" au km ) au KM 28 le coureur a toujours entre 2 et 3 min max de retard*

*A partir du KM 28 le coureur reprend son retard en accélérant (10" de moins par km )*

*Quels en sont les avantages* : *Le coureur arrive beaucoup plus frais au fameux mur du 30eme*

*A partir du 30eme Km le coureur va rattraper et doubler des coureurs, et de plus en plus ( les fameux 75% partis trop vite)*

*Mentalement un coureur qui double les concurrents sur la dernière partie est largement plus fort que celui qui se fait doubler sans cesse. Et comme la fin du marathon se fait au mental, la performance visée s'en retrouve facilitée ...*

