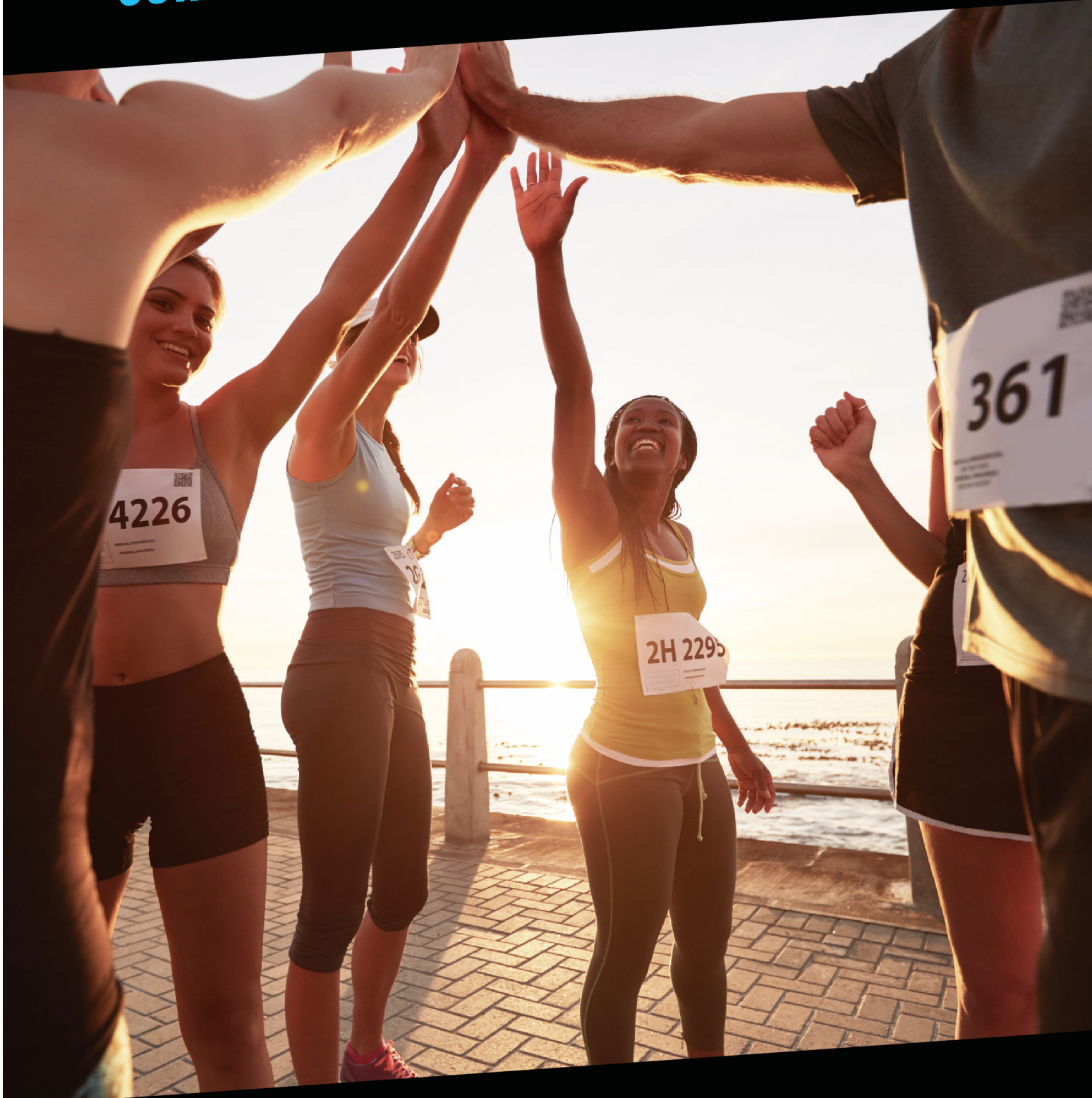


20 CLÉS POUR RÉUSSIR VOTRE COURSE

semi-marathon - marathon - trails



Sylvain CESBRON

Introduction	2
Pendant votre préparation	3
1. <i>ENTRAINEZ VOTRE ESTOMAC</i>	3
2. <i>RESPECTEZ LE PRINCIPE DE SPECIFICITE</i>	4
3. <i>TESTEZ VOTRE RAVITAILLEMENT</i>	5
4. <i>TESTEZ VOTRE MATERIEL</i>	6
5. <i>TESTEZ VOTRE PETIT DEJEUNER DU JOUR J</i>	7
6. <i>PREPAREZ VOS PIEDS</i>	8
7. <i>SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE ALIMENTATION</i>	9
8. <i>FAITES DES SORTIES A L'HEURE DE VOTRE EPREUVE</i>	11
La semaine précédant votre épreuve	11
9. <i>SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE HYDRATATION</i>	11
10. <i>AUGMENTEZ LA RATION DE GLUCIDES A J-4</i>	12
La veille de l'épreuve.....	13
11. <i>MANGEZ NORMALEMENT</i>	13
12. <i>RASSEMBLEZ VOS AFFAIRES</i>	13
13. <i>PREPAREZ VOS TEMPS DE PASSAGES</i>	13
Le matin de l'épreuve.....	14
14. <i>NE MANGEZ PLUS RIEN APRES LE PETIT DEJEUNER</i>	14
15. <i>PROTEGEZ VOTRE PEAU</i>	14
16. <i>SORTEZ COUVERTS JUSQU'AU DEPART</i>	15
Pendant la course	16
17. <i>NE RETTRAPPEZ PAS LE TEMPS PERDU</i>	16
18. <i>EVITEZ DE BOIRE DE L'EAU GLACÉE</i>	16
19. <i>PRENEZ CHAQUE RAVITAILLEMENT</i>	17
20. <i>RESPECTEZ VOS PREVISIONS</i>	17

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Sylvain Cesbron comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://courir-comme-un-pro.fr>.



« 20 clés pour réussir votre course » by Sylvain Cesbron est mis à disposition selon les termes de la licence « Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported ». Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://courir-comme-un-pro.fr>.

Crédit photo couverture : © Jacob Lund

Introduction

Vous êtes inscrits à un marathon ou un ultra marathon dans quelques semaines. Afin de mettre toutes les chances de votre côté, voici les points incontournables à savoir.

Être « pro », c'est ne rien laisser au hasard. Être « pro » c'est ANTICIPER un maximum de paramètres et profiter de l'expérience des autres pour aller plus loin, plus vite.

La réussite n'est pas quelque chose qui vous tombe dessus par hasard. C'est une chose que vous attirez par votre état d'esprit et vos actes au quotidien.

« *Le diable est dans les détails* »

Friedrich Nietzsche

En effet, il y a trop de runners qui font de nombreux sacrifices à l'entraînement pour se préparer, et qui au final passent à côté de leur objectif pour des bêtises. Des petits grains de sables qui viennent gripper la belle mécanique.

Et trop souvent les runners se lamentent sur leur malchance. Mais bonne nouvelle : ces grains de sable sont facilement évitables !

C'est le but de ce guide.

→ Vous aider à **éviter les erreurs** les plus grossières afin de profiter simplement et pleinement du plaisir de courir, et de la satisfaction d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

→ **Ne pas laisser la place au hasard.**

Votre réussite ou votre échec sont liés à l'action juste ou à l'erreur.

« *Ce que nous appelons le hasard n'est et ne peut-être que la cause ignorée d'un effet connu* »

Voltaire



Chance et malchance n'existent pas. Cette dernière n'est autre que la somme d'éléments ou de situations que nous n'avons pas su ou pu prévoir.

Enzo Ferrari

Pendant votre préparation

1. ENTRAINEZ VOTRE ESTOMAC

Lors de votre épreuve, **vous allez devoir vous hydrater** abondamment. Les études montrent que la perte de 2% d'eau se traduit par une baisse de 20% de la performance.

De plus, au dessus de 2h de course, vous devrez apporter des glucides pour soutenir le fonctionnement du métabolisme aérobie.

Sur une course d'ultra-marathon, vous allez même devoir vous alimenter avec du « solide ».



Vous ne devez **pas attendre le jour de la course** pour voir « si ça passe » ! L'estomac est un organe qui a un rôle capital dans la performance au même titre que le cœur, le foie, le cerveau. Il doit s'adapter progressivement à ce que vous allez lui demander lors de la course.

> Le marathonien se fera régulièrement présenter un bidon lors de ses séances à allure spécifique. L'objectif sera d'ingérer de plus en plus de liquide pour atteindre un volume de 600 ml à 1 litre par heure sous de grandes chaleurs.

> L'ultra-trailer s'organisera un repas solide au milieu de sa sortie longue. Pour ma part, il m'est arrivé de partir pour 1h30 de footing, à la frontale, sitôt le diner terminé !

Si vous ne faites pas cela, vous vous exposez à deux conséquences fâcheuses.

La première, c'est le risque de « **points de côté** » car un estomac qui ne vidange pas est lourd et va exercer de fortes tractions sur ses attaches. La deuxième, c'est qu'un estomac qui peine à digérer va mobiliser plus de sang, pendant une période plus longue. Jusqu'à 30% de notre volume sanguin peut être mobilisé pour la digestion. C'est autant de sang indisponible pour les jambes, et donc une **grande perte d'énergie** !

2. RESPECTEZ LE PRINCIPE DE SPECIFICITE

Le corps possède de **fabuleuses capacités d'adaptations**. En quelques semaines, il a la faculté de modifier ses processus énergétiques ou cérébraux pour faire face à une nouvelle situation. Encore faut-il avoir déjà rencontré cette situation !

J'ai échangé il y a quelques années avec l'un de mes anciens adversaires. Ensemble, nous courrions le 800 m dans la catégorie des cadets. Avec les années il est, comme moi, inévitablement passé sur des distances plus longue, jusqu'à s'essayer au marathon. C'est un coureur de très bonne valeur, avec une grande expérience, et sa planification avait été exemplaire. Mais les crampes l'ont anéanti dès le semi-marathon ! Après quelques minutes d'échange sur sa préparation, une seule chose ne collait pas.

Un peu fragile des mollets, il avait parcouru la totalité de ses séances d'entraînement en sous bois ou sur une piste en « cendrée », c'est à dire une sorte de terre battue.

Alors qu'il ne vous aura pas échappé qu'un marathon se court sur la route !

Or, les chocs répétés sur le bitume font de gros dégâts sur les fibres musculaires. L'organisme n'étant pas habitué à prendre en charge les déchets, ces derniers finissent par perturber le métabolisme habituel, jusqu'à la crampe.

Vous chercherez donc à **analyser votre épreuve à venir** le plus finement possible (l'exigence de la tâche) pour en tirer ses spécificités. Lors des entraînements, vous veillerez à **reproduire au mieux ces caractéristiques** en termes de nature du terrain, horaires, dénivelées, intensités, conditions météorologiques, etc.

- des séances sur la route pour le semi-marathonien ou le marathonien
- des séances dans la boue pour le crossman
- du dénivelé et du renforcement musculaire pour le trailer

« *On s'habitue à tout* » dit le proverbe populaire. Mais pour s'habituer il faut se confronter à la situation.

3. TESTEZ VOTRE RAVITAILLEMENT

J'ai vu des dizaines de marathoniens s'entraîner sans boissons d'effort, mais décider subitement pendant la course de boire les boissons proposées par l'organisation !

Sur un marathon ou un ultra, quatre stratégies s'offrent à vous :

- 1- L'idéal serait d'avoir une **assistance personnelle** qui vous tend votre boisson à chaque zone de ravitaillement, comme les « pros ». Le top pour moi : de l'eau faiblement glucosée avec quelques milligrammes de sel. Mais il faut pour ça avoir des accompagnateurs aussi très « pro » !
- 2- En amont, **demander à l'organisateur** quel est le partenaire « boissons énergétiques » prévu. Se procurer cette boisson dans le commerce, et s'entraîner en consommant celle-ci. Vous n'avez plus qu'à espérer qu'elle vous convienne... Sinon, testez vite la solution N°3 ou N°4.
- 3- Testez la solution **d'emporter vos gels** dans votre short. Vous les mélangerez avec de l'eau avant d'avaler. Mais cela peut vous donner des spasmes ou de vous faire vomir si le mélange n'est pas suffisamment homogène ou la concentration en sucres trop élevée. Testez, et si cela ne vous convient pas, passez à la solution N°4 !
- 4- **Ne boire que de l'eau**. Je connais de nombreux coureurs à avoir terminés brillamment un marathon avec de l'eau comme seule boisson. Votre corps trouvera des ressources cachées ;)

Il faut dépasser cette peur du manque, et oublier les croyances encrées par le marketing de l'industrie des produits énergétiques



A vous de prendre votre décision en fonction de votre constitution, et de vos habitudes en la matière.

MAIS dans tous les cas, la solution retenue doit être testée à l'entraînement. Et quand je dis testée, ce n'est pas une fois pour se donner bonne conscience. C'est 1 à 2 fois par semaine pendant 6 à 8 semaines !

4. TESTEZ VOTRE MATERIEL

Chaussures, chaussettes, tenue, sac pour les trailers, tout doit passer au testing.

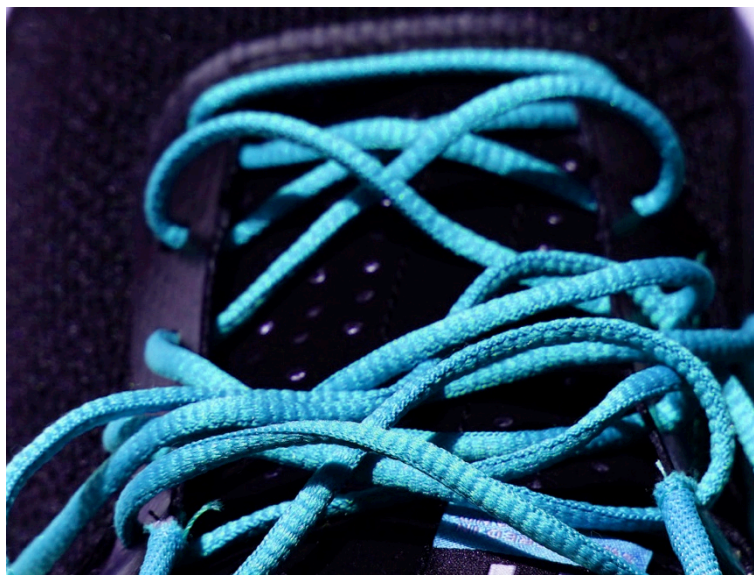
Vos chaussures ne doivent pas avoir plus de 6 mois, au risque d'avoir perdu de leur maintien et de leur amorti. Mais elles doivent encore moins être neuves ! Elles vous donneront immanquablement des ampoules.

Les coureurs qui ont raté leur course à cause de cela sont légion. Lors de l'achat d'une nouvelle paire, je préconise :

- 1- de les porter à la maison quelques heures par jours pendant 3-4 jours afin qu'elles se fasse à votre pied.
- 2- d'alterner une fois sur trois avec « l'ancienne », puis 1 fois sur deux pendant quelques semaines.
- 3- Ensuite seulement vous pourrez la porter plus régulièrement.

En conséquence :

- Il ne faut pas attendre qu'une paire soit totalement usée avant d'investir dans une autre.
- C'est en début de préparation qu'il faut acheter la paire de running que vous porterez lors de la course.



Pour les **chaussettes**, le problème est moins connu. Vous devez savoir qu'une paire de chaussettes neuves peut aussi donner des ampoules. Prenez soin de les laver, puis de les porter sur 1 ou 2 footings.

Enfin, oubliez tout de suite l'idée de faire du shopping la veille de la course pour vous trouver la dernière tenue « super fashion ». C'est prendre le risque d'échauffements terriblement douloureux sous les bras ou à l'entre-jambes.

Trailers : tous les sacs à dos n'ont pas la même conception ni les mêmes points de contacts. Pour s'assurer qu'il ne vous blesse pas, il faut l'avoir porté de longues heures. Par la même occasion, cela entraînera votre dextérité dans sa manipulation.

5. TESTEZ VOTRE PETIT DEJEUNER DU JOUR J

Comme pour votre matériel, il faut tester votre petit déjeuner du jour J. C'est à vous de choisir ce qui vous convient le mieux, mais il y a un paramètre important à prendre en compte :

vous ne serez probablement pas chez vous !

Vous serez à l'hôtel, peut-être même à l'étranger. Vous devez donc vous affranchir des horaires de l'hôtel et de la qualité des produits proposés, extrêmement variables d'un établissement à l'autre.

Concoctez-vous un petit déjeuner que vous serez capable de préparer dans une chambre d'hôtel, avec des produits que vous transporterez.



Choix du petit déjeuner.

Infusion de thym

Riz au lait de soja + raisins secs

Matériel : 1 cuiseur à riz + 1 bouilloire + bol / cuillère

Infusion de romarin

Gâteau sport maison

Matériel : 1 bouilloire + bol

Infusion de menthe

Müesli Bircher avec rondelles de banane

Matériel : 1 bouilloire + 1 couteau + bol / cuillère

Respect du délai de digestion

Dès le départ de la course, tout votre volume sanguin doit être disponible pour les muscles. La digestion doit donc être terminée car elle peut mobiliser 30% de ce volume à elle seule !

Le petit déjeuner doit donc être terminé environ 3 heures avant l'échauffement, voir 4 heures pour les plus stressés.

Mais pas de panique : les réserves énergétiques sont faites les jours précédant l'épreuve, et c'est le confort digestif qu'il faudra privilégier.

Une fois choisi, vous testerez ce petit-déjeuner les jours de sorties longues, en respectant le délai de digestion de rigueur.

6. PREPAREZ VOS PIEDS

Les pieds sont vos biens les plus précieux en running, car ce sont vos seuls points de contact avec le sol.

Nous ne sommes pas tous égaux, mais ceux-ci peuvent être atteints de divers maux, au premier rang desquels on trouve les **ampoules**.

Afin de limiter les frottements, il faut commencer par endurcir les capitons plantaires.



Tanner

En réalisant un **bain de pied** quotidien avec de l'**acide citrique** dilué, ou en badigeonnant vos pieds avec du jus de citron (c'est de l'acide citrique !) vous obtiendrez de bons résultats.

Une autre solution plus pratique consiste à utiliser des produits spécialement conçus pour les sportifs (humains) comme [le Tano®](#) développé par **AKILEÏNE**.

Une grande avancée car il y a quelques années, il fallait se contenter de produits vétérinaires destinés à durcir les coussinets des chiens !

Hydrater

L'hydratation est un autre moyen de renforcer la peau. De plus, cela luttera contre le dessèchement dû au produit de tannage.

Masser votre pied (ou vous faire masser, c'est encore mieux) avec une **crème hydratante** doit donc être votre préoccupation de tous les jours.

Moi, j'ai toujours utilisé la [crème hydratante Sholl](#) et j'en suis très content !

Nettoyer

Sur les zones de fort importance, la peau se défend et produit de la corne (Hyperkératose) pour prendre la forme de corne, cors ou durillons. Mais cela ne protège pas contre les ampoules, et favorise même celle-ci ! Il faut donc aller régulièrement chez le **pédicure** pour nettoyer ces hyperkératoses, ou s'équiper pour le faire vous même, mais c'est moins sympa !

P.S. : dans la catégorie « grains de sables qui viennent gâcher 2 mois de préparation », j'ai nommé : les mycoses et verrues plantaires, parfois très douloureuses. Alors attention à la douche, car c'est le lieu privilégié pour se les transmettre.

Donc pour vos entraînements sur le stade, il y a un accessoire INDISPENSABLE quand vous allez à la douche : **les claquettes** !



7. SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE ALIMENTATION

Votre nourriture, c'est votre carburant !

Un proverbe chinois dit que la santé entre par la bouche. Je suis tenté de le détourner en :

« La performance entre par la bouche » !

En effet, l'alimentation est importante à trois titres.

De la qualité de votre alimentation dépend la qualité de l'énergie disponible pour les muscles.

Elle doit apporter les **macronutriments** adaptés à vos besoins (glucides et lipides pour le fonctionnement de la filière aérobie, protéines pour régénérer les cellules et reconstruire les muscles).

Mais elle doit aussi apporter les **micronutriments** qui sont indispensables au bon déroulement des réactions chimiques au sein des cellules (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels et acides aminés).

Attention

Si l'alimentation ne nous apporte pas assez de macronutriments (ce qui est rare dans les pays occidentaux), **il y aura une détérioration des performances.**

Si l'alimentation ne nous apporte pas assez de micronutriments (ce qui est malheureusement la règle avec les modes de productions industriels), **il y aura des carences et une détérioration des performances**

Une alimentation de mauvaise qualité produira plus de déchets métaboliques.

Ce sont ces déchets qui encrasseront votre moteur. Pour le corps humain on parle de perturbations de **l'équilibre acido-basique**, ce qui prépare le terrain pour les **blessures**, et favorise à terme les **maladies**.

Quelles sont les grandes règles à suivre ?

Pour commencer, vous devez suivre une alimentation saine et équilibrée comme tous les individus qui veulent rester en bonne santé.

De manière générale, nous mangeons trop gras, trop sucré, trop salé et trop carné, ce qui est néfaste pour **l'équilibre acido-basique**.

Votre alimentation doit être en **d'origine végétale** à plus de 75%.

Les protéines animales peuvent être consommées une fois par jour seulement, avec des **poissons gras** deux fois par semaine.

Les graisses doivent être apportées en quantités raisonnables, et surtout être de bonne qualité (**huiles première pression à froid**, non cuites, si possible riches en oméga 3)

Le sel doit être limité (on peut saler lors de la préparation, mais on ne resale pas à table)

Les sucres rapides doivent être bannis : ils sont inutiles pour le sportif (sirops, sodas, bonbons, pâtisseries, glaces, etc.)

Ce sont les sucres complexes qui sont utiles (à index glycémiques faibles), mais attention aux quantités. En effet, la croyance populaire veut que le sportif ait des besoins très supérieurs au sédentaire, ce qui n'est pas le cas.

> Or, vous devez savoir que les glucides en excès non utilisés dans les 36 heures sont puis stockés sous forme de graisse par le foie !!!



8. FAITES DES SORTIES A L'HEURE DE VOTRE EPREUVE

« C'est une aberration de faire tous ses entraînements à allure spécifique en soirée, pour ensuite tenter de faire une performance le matin ! »

La **chronobiologie** est une science qui a beaucoup fait progresser le sport ces dernières années. Elle nous apprend que nous ne sommes pas au même niveau de performance au fil de la journée.

De plus, certains sont naturellement plus aptes à performer le matin, et d'autres le soir.

Cependant, **on ne choisit pas l'heure de départ** de la compétition. En respect du principe de spécificité évoqué plus haut, il faudra mettre votre organisme dans la situation de s'adapter à un horaire souvent inhabituel.

Donc, une fois par semaine au minimum, **vous programmerez votre « séance spé » à l'heure du départ de la course visée.**



La semaine précédant votre épreuve

9. SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE HYDRATATION

Tout au long de votre préparation, une **hydratation parfaite** est nécessaire pour réaliser vos séances dans les meilleures conditions et éviter les blessures, comme les tendinites ou les élongations.

Mais à l'approche de la compétition cible, cela revêt une **importance capitale**, car vous vous souvenez qu'une perte minimale d'eau (2%) peut entraîner une baisse importante des performances (plus de 20%).

En effet, l'eau est indispensable à l'assimilation des sucres, et elle intervient dans l'élimination de la chaleur (le pire ennemi du coureur !)

« Votre statut hydrique devra donc être irréprochable, mais il sera trop tard pour combler vos carences le jour J ! »

Combien d'eau doit-on boire ?

L'OMS conseille 2 litres à 2,5 litres de liquide par jour en dehors des repas. (eau ou infusions). Les sportifs doivent en plus compenser les pertes dues à l'exercice, et qui sont situées entre 500 ml et 1 litre par heure d'effort.

> Une journée où vous faites 1h de footing, vous devez avoir un apport hydrique de **2,5 litres par jour en hiver à 3,5 litres en été**, en dehors de l'eau absorbée lors des repas.

Remarque : L'hiver, pour les frileux, il est agréable et utile de boire chaud ce qui permet d'apporter directement des "calories chaleur" que l'organisme n'a pas à fabriquer.

10. AUGMENTEZ LA RATION DE GLUCIDES A J-4

Le but est de doubler la quantité de glucides stockés par le foie. La constitution de ces stocks de glycogène est un processus long et complexe. Donc, il ne faut pas attendre la veille de la course pour remplir ses réservoirs !

Pour une épreuve se disputant le dimanche, c'est dès le mercredi qu'il faut apporter un soin particulier à sa charge glucidique.

Elle devra être de 20 à 30% (seulement !) supérieure à la normale.

Exemple pour un coureur de 70 kg :

La ration quotidienne de glucides passe de 420g à 560g

On peut y parvenir en ajoutant simplement une collation.



La veille de l'épreuve

11. MANGEZ NORMALEMENT

La veille de la course, il est trop tard pour la charge glucidique. Mais gare à ne pas surcharger l'estomac et perturber le sommeil.

On fait donc un repas normal du point de vue des quantités, en supprimant néanmoins les sources de fibres et de graisses afin de ne pas trop solliciter l'intestin.

- Je recommande à ceux qui consomment des produits complets de passer exceptionnellement à des produits raffinés ou semi-complets.
- On limitera ou supprimera les légumineux et les crudités
- On évitera les graisses cuites, qui sont indigestes

12. RASSEMBLEZ VOS AFFAIRES

Afin de limiter le stress le jour J, il est rassurant de savoir ses affaires prêtes. Et s'il vous manque quelque chose, il sera encore temps de trouver une solution.

Vous pouvez vous refaire mentalement le fil de la journée du lendemain, en vous demandant de quoi vous aurez besoin à chaque étape.

Mais le meilleur moyen de ne rien oublier est de vous constituer dès maintenant une « **check-list** » qu'il vous suffira de suivre.

Vous pourrez l'enrichir et l'améliorer au fil des compétitions.

13. PREPAREZ VOS TEMPS DE PASSAGES

Si ce n'est pas déjà fait, il est temps de vous préparer votre tableau de marche.

Pour le marathonien ou le semi-marathonien, c'est simple : à partir des allures travaillées à l'entraînement et de l'objectif fixé, on notera les temps de passage au kilomètre, et par tranche de 5 kilomètres avec le temps cumulé car en course les facultés en calcul mental sont proches de zéro.

Vous pouvez emporter ces temps de passages dans une poche, mais il est plus simple de les noter sur votre poignet.

Pour les trailers, je conseille de préparer un mini road book. A minima d'imprimer le dénivelé et la position des points de ravitaillements sur un format réduit que vous devrez plastifier.

Sachez qu'il existe des **calculateurs** pour estimer vos temps de passages : ils prennent en compte le dénivelé, la difficulté du parcours et même votre profil de grimpeur / descendeur.

C'est aussi fiable et moins laborieux que d'éplucher les temps de passage des concurrents des années précédentes (ce que j'ai souvent fait par le passé...)

Le matin de l'épreuve

14. NE MANGEZ PLUS RIEN APRES LE PETIT DEJEUNER

Après le dernier repas d'avant course, **il ne faut plus rien manger, ni boire de boisson sucrée.**

Vous prenez le risque de vous retrouver dans une situation digestive inconfortable, privé d'une partie de votre énergie.

De plus, toute ingestion d'un aliment sucré est suivie d'une hyperglycémie, puis d'une **hypoglycémie réactive**... au moment du départ...

Mais rassurez-vous : vos stocks en glycogène ont été faits les jours précédents, et **vous ne manquerez pas de carburant** pendant la course ! Faites confiance à votre corps qui ira chercher l'énergie là où elle se trouve (dans les muscles, dans le foie, dans vos réserves de graisses, etc.)

15. PROTEGEZ VOTRE PEAU

Une préparation de **vos pieds** dans les règles de l'art doit suffire à éviter les ampoules. Mais si vous avez ressentis des échauffements lors de vos sorties longues, il sera utile d'appliquer généreusement une **crème anti-frottements** sur vos pieds.

Dans les cas extrêmes :

Pour ma part, je déconseille l'usage des pansements et autre deuxième peau, car ils finissent toujours par se décoller et faire plus de mal que de bien ! Mais dans certains cas on peut strapper une partie du pied (et crêmer par dessus).

Les autres parties du corps ne doivent pas être négligées. Appliquez cette même crème anti-frottement, ou une vaseline pour prévenir des échauffements:

- à l'entre-jambes
- sous les bras
- sur les tétons (pour les hommes)

Sur les ultra-marathons ou ultra-trails : renouvelez la crème aussi souvent que nécessaire.



Ampoule à vif (arrière du talon)

16. **SORTEZ COUVERTS JUSQU'AU DEPART**

Sur une course d'automne ou de printemps, la température peut être fraîche au moment du départ. Pour autant, vous devez arriver suffisamment tôt au départ pour vous faire une petite place.

Alors même si l'on sait que vous allez vous réchauffer rapidement au bout de quelques minutes de course, cette longue attente risque d'être préjudiciable.

La meilleure technique consiste à enlever votre vêtement au dernier moment et à le donner à un proche. Mais cela n'est pas toujours possible sur les grandes courses.

Alors différentes combines s'offrent à vous :

- Se couvrir d'un poncho (parfois fourni par l'organisation)
- Se confectionner un poncho de fortune avec un grand sac poubelle
- Porter un vieux tee-shirt que vous abandonnerez à 2 minutes du départ

Pendant la course

17. NE RETTRAPPEZ PAS LE TEMPS PERDU

Il est courant (ah ah) de prendre un sérieux retard dans les premiers kilomètres d'une course. Le réflexe est alors de vouloir rattraper ce retard, mais c'est une entorse au bon sens.

Si vous étiez capables de rouler 10 ou 20 secondes plus vite au « kilo », c'est que votre objectif serait mal déterminé. Mais bien souvent c'est le contraire : votre objectif est généralement suffisamment ambitieux. Et faire plus d'un kilomètre au dessus de ces bases est l'assurance d'aller dans le mur.

Heureusement, dans les grands semi-marathons ou marathons, le temps officiel est maintenant votre **temps réel**, c'est à dire que votre chrono se déclenche à votre passage sous l'arche de départ. Inutile donc de paniquer dès le coup de pistolet !

Cela ne règle pas tous les problèmes, car si vous partez avec des runners moins forts que vous, le « trafic » vous fera perdre un temps précieux.

Tout l'art d'une course réussie consiste à se mettre en bonne position dès le départ :

- arriver un peu en avance
- bien choisir son sas quand c'est possible
- se positionner à l'avant de son sas quand il vous est imposé

18. EVITEZ DE BOIRE DE L'EAU GLACÉE

Sur le papier, l'intérêt de l'eau froide semble indéniable. Elle s'assimile plus vite et permet de faire baisser la température du corps.

Or, l'eau très froide perturbe le flux sanguin de l'intestin déjà mis à rude épreuve par les secousses et le changement de régime alimentaire d'avant course. C'est l'origine de nombreuses déconvenues de coureurs atteints de **spasmes** et de **diarrhée**.

En effet, il faut savoir que les bouteilles des ravitaillements sont stockées toute la nuit dans les camions et, en automne ou au début du printemps, la température y est souvent très basse.

Si à un ravitaillement l'eau vous semble trop froide, **vous devez la garder plusieurs secondes en bouche avant de l'avaler**, ce qui permettra de la réchauffer.

19. PRENEZ CHAQUE RAVITAILLEMENT

Nous l'avons vu, hydratation revêt une importance capitale pour les courses d'endurance. Lorsque vous aurez soif, il sera bien sûr trop tard, et inefficace de boire une grande quantité d'eau.

Vous devez donc anticiper et boire de plus **petites quantités d'eau** à chaque ravitaillement, et ce **dès le début de la course**.

Pour les courses sur route, les ravitaillements sont situés tous les 5 km. Je vous recommande de saisir une bouteille et de siroter des petites gorgées pour éviter que cela ne vous coupe la respiration.

Si vous êtes sur les bases de 3h59' au marathon, vous passerez au ravitaillement toutes les 28 minutes environ.

Je rappelle qu'il faut ingérer environ 500 ml d'eau par heure pour maintenir un bon statut hydrique. Le calcul est donc simple : il faut boire 250 ml d'eau minimum par ravitaillement ! Et cela ne se fera pas en une gorgée.

Le mieux est de garder la bouteille en main une à deux minutes afin de vous permettre de boire suffisamment d'eau.

20. RESPECTEZ VOS PREVISIONS

Une fois en course, un coureur peut vraiment avoir un **comportement irrationnel**. (si, si !)

Avec l'euphorie de l'épreuve, l'adrénaline, la fierté mal placée, et d'autres phénomènes paranormaux encore inexpliqués par la science, le coureur se dit parfois « tiens, je suis bien aujourd'hui, je vais aller 10 minutes plus vite que prévu sur mon semi !!!! ».

Et bien non, cela ne fonctionne pas. L'une des clés de la réussite est de **gérer son allure** afin d'épargner ses réserves et de retarder au maximum l'apparition des premiers signes de fatigue nerveuse et musculaire.

C'est la raison pour laquelle il faut se préparer en amont un tableau de marche en fonction de VOTRE objectif. Cet objectif devra être SMART :

- Simple (que vous pouvez formuler en une phrase)
- Mesurable (le plus souvent un chrono / une allure)
- Atteignable (compte tenu de vos progrès, de votre investissement)
- Réaliste (on peut gagner 10 ou 15 minutes sur marathon, mais pas 45 minutes !)
- Temporel (c'est le plus facile : c'est la date de votre objectif)

Cet objectif doit être validé sur le terrain au cours de la préparation (tests aérobie, séances test, compétitions de préparation, mesure des lactates, etc.)

Une fois l'objectif fixé, vous préparez un « tableau de marche » avec **vos temps de passages à respecter** au cours de l'épreuve.

Pour les trails, j'ai évoqué plus haut qu'il existait des calculateurs en ligne prenant en compte votre profil et la topographie du parcours. Pratique !

Vous devrez scrupuleusement vous y tenir jusqu'à 85-90 % de la distance.

ATTENTION

Pour les coureurs sur route :

Si les GPS sont des outils utiles à l'entraînement, leur précision n'est pas suffisante le jour de l'épreuve. De plus, il n'est pas rare de perdre le signal dans la forêt ou sous un pont... Ils sont à bannir.

Les parcours des courses sur route sont mesurés au centimètre près, et une simple montre est le meilleur outil pour contrôler son allure.

Maintenant vous avez les clés pour réussir

Satisfait d'avoir « fait le métier », vous gagnerez en sérénité. Et comme vous aurez éliminé la grande majorité des petites causes qui peuvent provoquer de grandes catastrophes, vous pourrez goûter pleinement le plaisir de courir... Mais ça c'est uniquement si vous passez à l'action. Car beaucoup "savent" quoi faire, mais n'agissent pas...

→ Savoir ne suffit pas. Il faut AGIR ←

Alors faites moi confiance. Appliquez ces conseils points par points : les progrès seront au rendez-vous !



Sylvain Cesbron

www.courir-comme-un-pro.fr

Diplôme d'État Supérieur en Athlétisme

Entraîneur 3^{ème} degré Hors Stade

Diplôme Universitaire de Préparateur physique