

Votre club vous offre quelques conseils d'avant course !

Remerciement à Pascal et Jean-Pierre pour ces conseils

En amont de la course

Informez le **référent FRP** de la course que vous en serez. Ainsi vous ne manquerez aucune information concernant la logistique, la pasta-party éventuelle, le rendez-vous photo du départ et... vous serez certain de voir votre résultat dans le POC !

Choix du sas : sur les courses très fréquentées (10 km de Nice, marathon de Paris...), il vaut mieux bien choisir son sas. Si vous la jouez trop modeste (sas trop lent), vous serez vraiment gênés et freinés pendant des kilomètres. A l'inverse, vouloir se placer dans un sas bien trop relevé vous offrira une course plutôt désagréable, où vous serez chahutés par les coureurs gênés (demandez aux filles partant devant les garçons sur la route des 4 châteaux !), et cela risque aussi de vous faire partir sur un faux rythme.

Bref, choisissez un sas correspondant à un objectif plutôt optimiste, mais sans excès, tout en vous rappelant que souvent, vous pourrez modifier votre choix de sas lors du retrait du dossard.

A une semaine de la course

Avoir un **chronomètre**, même basique, vous aidera à gérer au mieux votre course !

Il vous faut donc **estimer votre temps de course** (les anciens peuvent aider les néo-coureurs) et en déduire le temps de course au km (ou la vitesse requise pour ceux qui préfèrent gérer une vitesse avec un GPS). Cela vous permettra de savoir très vite si vous êtes dans un faux rythme. Rappelez-vous que prendre de l'avance sur la première partie de la course sera souvent pénalisé... au triple !

Vérifiez la fréquence des **ravitaillements** pour en tenir compte pendant la course.

Reposez-vous les jours précédents : le manque de sommeil ne sera jamais compensé par la meilleure préparation. Il vaut donc mieux prendre le repos nécessaire que s'efforcer de suivre un programme d'entraînement jusqu'à la dernière lettre. L'idéal serait de faire des nuits de 7-8h. Le stress peut vous tenir éveillé la veille du marathon ; pas de souci puisque vous aurez emmagasiné suffisamment de repos les jours précédents.

Variez au maximum votre **alimentation** et privilégiez : viande blanche, poisson, légumes verts, fruits. Evitez les aliments trop gras.

Pour ce qui concerne les **sucres lents** : vous pouvez vous abstenir d'en manger du lundi au mercredi, puis les réintégrer dans votre régime alimentaire à partir de jeudi (déjeuner et dîner) ; cette courte diète améliore le stockage des sucres lents. Là aussi pensez à bien varier les apports (pâtes, riz, lentille, quinoa, semoule, blés, épeautre,...).

Pensez à prendre des collations (fruits, pâtes de fruit, fruits secs, jambon,...) à 10h et 16h.

Hydratation : buvez régulièrement tout au long de la journée. Vous pourrez même vous accorder une bière la veille de la course !.

A deux jours de la course

Préparez vos **vêtements et équipements** la veille au soir plutôt que le matin pour éviter les oublis.

Pour des marathons se courant le dimanche, essayez de préparer vos affaires dès le vendredi (si jamais vous vous rendez compte qu'il vous manque quelque chose, il sera temps de faire un dernier achat le samedi). Si vous pouvez récupérer votre dossard jeudi ou vendredi, c'est mieux car vous éviterez les longues files d'attente du samedi.

Privilégiez des tenues que vous connaissez et avec lesquelles vous avez déjà couru (notamment au cours des sorties longues). Il est fortement déconseillé d'étreindre une nouvelle tenue le jour du marathon

En trail, montrez votre sac à des trailers plus expérimentés pour avoir leur avis, afin d'éviter d'être trop chargés ou d'oublier de prendre des vêtements indispensables en montagne, ou enfin d'être insuffisamment prévoyants au niveau hydratation.

Le matin du départ

Le petit déjeuner du jour J :

- Gatosport (ou équivalent) ou pains d'épices
- Fruits secs (porridge possible mais avec lait de riz)
- Œufs, jambon, pain
- Pâtes
- Thé / café
- Banane / kiwi
- A éviter car pas trop digeste : produits laitiers, jus de fruit, orange/pamplemousse

Avoir un **sac** visiblement différent des autres en consigne limite les risques d'échanges malheureux et permet de le retrouver aisément. Donc évitez de prendre le sac offert par la course : ce sera celui choisi par la moitié des participants (ou personnalisez-le !).

Ne partez pas trop couverts (erreur classique au petit matin) : prenez un sac poubelle pour ne pas avoir froid avant le départ, privilégiez les extrémités qui sont les parties les plus sensibles avec gants et bonnets si nécessaire, et pensez au buff (tour de cou), idéal pour ne pas prendre froid sans être chargé ensuite. Les jambes ne craignent pas grand-chose, elles sont bien moins sensibles au froid. S'il fait chaud, une casquette peut s'avérer bien utile.

Soyez visibles : portez le T-shirt des FRP, ou au moins une couleur facile à repérer. Sur une grosse course comme le Marathon de Paris, vos supporters auront les yeux épuisés quand vous passerez et manqueront de lucidité.

Votre tenue est prête, le petit-déjeuner est derrière vous...

Pour limiter au maximum les **frottements** :

- enduisez vos pieds avec de la crème Nok (ou équivalent) ;
- recouvrez vos tétons d'un sparadrap ;
- mettez également un peu de nok en bas des aisselles et sur la zone de frottement au niveau des cuisses.

N'oubliez pas votre chrono, prenez avec vous une petite bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement avant le départ de la course.

Partez suffisamment tôt pour éviter tout stress (vous pourrez ainsi déposer tranquillement votre sac à la consigne et rejoindre votre sas de départ).

Etudiez le début du **parcours** (surtout sur un trail !) : afin de repérer les éventuels bouchons qui peuvent vous bloquer après 100 ou 500 mètres, et vous ralentir parfois jusqu'à la fin de la course. Bien sûr, on choisit son positionnement au départ en fonction de ce contexte. Exemples connus : trail blanc des Vosges, ou même certains 10 km parisiens.

Repérez la fin de la course : que ce soit sur une course en boucles (pour ne pas repartir sur une boucle de trop comme sur la course de la Saint- Valentin...) ou sur un final un peu tarabiscoté alors qu'on risque d'être moins lucide sur la fin de la course.

Vérifiez si le temps est **réel ou officiel** (c'est à dire si le temps perdu quand on passe la ligne de départ 1 ou 5 minutes après les premiers sera déduit de son chrono).

Donc s'il n'y a pas de tapis au départ, ou si 10 %, voire 50 % du peloton est devant la ligne départ, ne vous placez pas en queue de peloton si vous espérez faire un classement ou un chrono. Exemples connus : le trail blanc des Vosges, les 10 km du 20e, la Transbaie ou la route des 4 châteaux.

Pensez à passer aux toilettes tant que c'est encore facile (avant de quitter son hébergement par exemple) et près du départ, éloignez-vous un peu. Vous éviterez 15 minutes d'attente stressante.

Oups : Vérifiez vos lacets (les refaire sur un 3000 m steeple, c'est bien dommage, mais c'est du déjà vu !) et vous êtes fin prêts :-)

Et n'oubliez pas de rejoindre les autres Front Runners pour la photo de départ !