

CONSEILS MARATHON

PAR NICOLAS VAN MULLEM
ET CHRISTOPHE LECLERCO



COACH RUNNING

1

NUTRITION

- 3 jours avant la course:

Refaire ses réserves énergétiques soit grâce à des repas hyper-glucidiques ou boissons à base de malto (rem: ne pas se goinfrer pendant les repas).

- Déjeuner:

Cake sportif ou repas traditionnel, bannir les produits laitiers. Privilégiez ce que vous digérez et connaissez. (galettes de riz, pain avec confiture/beurre/miel, fruit/jus)

- Pendant la course:

Utilisez gels, barres, boissons énergétiques testés au préalable. Il existe des packs marathons avec ceintures, gels etc.

- Dans les 15 min d'après course:

Bien s'hydrater et s'alimenter (fruits, protéines, boissons de récupération d'après course).

2

ERREURS À EVITER

- La dernière semaine:

Ne pas refaire une sortie longue ou rallonger les séances pour se rassurer. Le travail est fait sur 8 semaines. Ayez confiance dans votre préparation.

- Ne rien faire la dernière semaine:

Un entraînement minimal est nécessaire: 40 min et 30 min à j-5 et j-3.

- Ne pas changer ses habitudes:

Manger normalement, dormez bien et surtout ne vous forcez pas à trop manger.

- Ne pas partir trop vite:

L'avance que vous prenez au début du marathon se paiera très cher sur la fin de parcours.

3

TIMING JOUR DU MARATHON

- H moins 4 heures:

réveil musculaire 10-15 minutes si objectif de temps inférieur à 3h10.

- H moins 3 heures: (voir nutrition - déjeuner)

- H moins 1 heure:

commencer sa boisson d'attente (Overstime ou boisson à base de fructose), une gorgée toutes les 10 minutes.

- H moins 40 min:

échauffement 10-15 min de footing, suivi de quelques accélérations. Si départ en box, il faut effectuer un réveil musculaire et une échauffement avant de se placer. Dans le box, restez actif: une bordure, vous vous placez sur la pointe des pieds et vous montez le pied gauche pendant que le pied droit descend puis vous inversez lentement...

- A l'approche du départ : accélérez le mouvement.

N'oubliez pas les étirements activo-dynamiques (voir séance vma).

- Départ:

Il est conseillé de partir prudemment sur les 2 premiers kilomètres, 10 à 15 sec plus lentement que l'objectif afin de laisser le temps au corps de s'adapter, ensuite trouvez votre rythme de croisière (voir entraînements spécifiques).

- Les 8 derniers kms:

Adaptez votre vitesse en fonction de votre état, ne pas accélérer trop tôt (25ème) parce que l'on se sent bien, il faut savoir être patient.

Pas d'étirements dans les 24 premières heures.

4

LE MENTAL

- Avant course:

Un petit travail mental peut-être effectué afin de faciliter la gestion du stress. Repensez aux bons moments que vous avez passés sur différentes courses, ces moments qui vous font sourire rien que d'y penser. Chaque jour, rappelez vous ses moments de pur bonheur et dites vous que ça va se passer de la même façon pour ce marathon.

- Le jour de la course:

Chaque fois que le stress monte, pensez directement à ces événements.

- Confiance:

Vous êtes prêts, vous vous êtes entraînés régulièrement, vous avez suivis la plupart des entraînements et ne n'avez aucune crainte à avoir. Sur la ligne de départ, dites vous une chose: vous avez de la chance d'être là et de pouvoir participer à une fête comme le marathon.

Ne vous laissez pas emporter par les émotions, suivez le plan de course (pulsations et vitesse).

5

EQUIPEMENT

- Avant course:

Sac poubelle troué, vieux pull, vieux gants et ration d'attente.

- Course:

Chaussures, chaussettes, crème pour les pieds (nok, vaseline), short, cinglé, élastique pour dossard+épingles, gels, boisson.

- Après course:

Vêtements chauds et un coupe vent.

ET SURTOUT PROFITEZ
DE CE MOMENT !