

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON

Chapitre 2 : l'équipement



L'équipement pour le marathon ne diffère pas de celui que vous pouvez utiliser sur un 10, un 20 ou un semi mais, pour ce qui concerne les pieds notamment, des désagréments rencontrés sur une courte distance peuvent devenir un calvaire sur 42,195 km.

Il faut donc ne rien négliger et mettre toutes les chances de votre côté en soignant ces différents aspects : les chaussures, bien sûr, votre tenue évidemment, mais également, vos pieds car, sur les longues distances, ce sont vos plus précieux alliés et les négliger peut être cause d'abandon.

Les chaussures

Vous devez être à l'aise dans vos chaussures de running et, non seulement les avoir bien choisies mais également les avoir bien "faites" avant le jour de la course. Il ne faut donc pas s'élancer avec des chaussures neuves aux pieds sinon vous risquez de ne pas en voir le bout.

Les chaussures doivent donc être à l'entraînement plusieurs semaines avant le jour J pour être bien souples.

La tenue

Courez léger et aéré avec des matériaux techniques. Sur ces aspects techniques, nous vous renvoyons aux dossiers des experts New Balance qui vous expliquent comment bien choisir ses chaussures et les matières textiles.

MON 1^{er} MARATHON

Il faut aussi tenir compte des conditions climatiques (froid, pluie ou soleil) et s'équiper en conséquence avec des gants, des collants, une sur-couche transpirante ou des lunettes de soleil et une casquette si vous courez à partir du mois de mai quand le soleil commence à taper.

La préparation des pieds

C'est sans doute l'aspect le plus négligé par les coureurs et pourtant, les pieds peuvent devenir les véritables talons d'Achille du marathonien, à cause des ampoules principalement.

Sachez, si vous ne le saviez pas encore, que vous pouvez vous préparer les pieds et que cela est même conseillé. Nous vous renvoyons pour cela au dossier réalisé par nos experts podologue et dermatologue sur la préparation des pieds en course à pied.

Voici en résumé, ce qu'il faut prévoir :

- **les ongles** : la dernière taille doit se faire plusieurs jours avant la course
- **les ampoules** : vous pouvez les prévenir par un tannage de la peau
- **l'hygiène** : les pieds, c'est comme les dents, ça se lave (et ça se sèche bien) tous les jours pour éviter des petits maux (mycoses) qui vont vous polluer l'existence.