

# DOSSIER ENTRAINEMENT

## Chapitre 3 : les derniers préparatifs le jour J



*Le jour J, il faut aussi prendre quelques précautions pour que votre préparation soit efficace jusqu'au bout et que la course ne tourne pas au calvaire.*

- **Le lever :**

Vous vous levez de bon matin , **3 heures au moins avant la course** pour que l'organisme ait le temps de se mettre en action.

- **L'alimentation :**

Prenez un bon **petit-déjeuner 3 heures avant le départ** pour avoir le temps de digérer et permettre à l'organisme d'assimiler les nutriments. Ce petit-déjeuner doit vous convenir et ne pas vous gêner.

- **L'hydratation :**

**Buvez régulièrement avant la course** pour faire des réserves qui permettent de bien hydrater l'organisme pendant l'effort, surtout si vous courez un semi ou un marathon.

Pour l'**alimentation** comme pour l'**hydratation**, **n'innovez pas le jour d'une course**. Ne prenez que des **produits que vous connaissez**, auxquels vous êtes habitués et **que votre organisme supporte** car toute nouveauté peut être source de troubles digestifs.

# DOSSIER ENTRAINEMENT

## DERNIERS JOURS AVANT UNE COURSE

Pendant la course, buvez régulièrement par petites quantités et alimentez-vous à tous les ravitaillements ; l'important est d'aller au bout et l'organisme a besoin de carburant...

- **L'échauffement :**

Il faut bien s'étirer et trotter 10 à 20 minutes pour permettre à l'organisme de monter en régime et donner son meilleur rendement dès le départ.

Si vous voulez faire une « perf », c'est indispensable. Les coureurs « moyens », dont l'objectif est juste d'atteindre l'arrivée, profitent souvent des premiers kilomètres pour s'échauffer. Pourquoi pas. Mais il faut vraiment y aller progressivement.

- **Voilà, vous êtes prêts pour la grande chevauchée. Bonne course !**