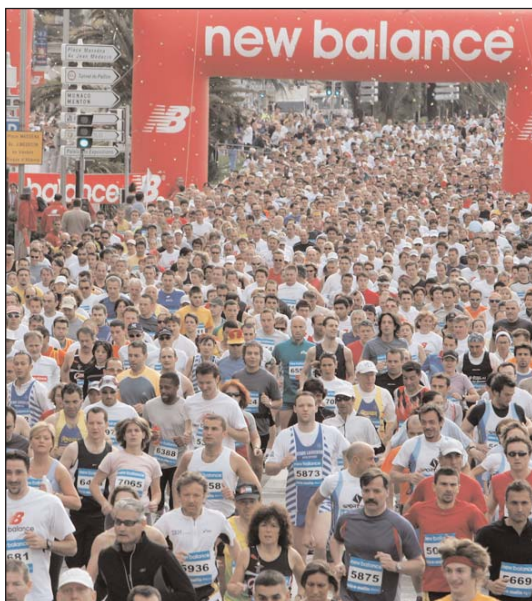


DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON LE JOUR "J"

Chapitre 1 : l'avant-course « Démarrez du bon pied »



*Le défi de réussir votre premier marathon ne se gagne pas dans les heures précédant la course mais vous pouvez échouer à cause d'erreurs, alimentaires principalement, commises la veille ou le matin même. Un aliment mal adapté ou mal digéré et votre course est compromise...
Donc, soyez vigilants dans ces dernières heures.*

Préparez-vous la veille

La course commence la veille avec un bon repas de soir. Il doit être **digeste, riche en féculents** pour maintenir les réserves et assurer une glycémie suffisante le lendemain matin.

Prenez donc un **repas de type hyperglucidique** mais **très digeste**.

Par exemple :

- Crudités et féculents (par exemple : taboulé)
- Viande maigre (poulet, steak)
- Féculents : pâtes et beurre cru ou crème fraîche
- Riz au lait
- Banane
- Boire au moins 1,5 à 2 litres.

Levez-vous du bon pied

- Vous devez vous lever du bon pied, **de bonne heure et de bonne humeur** car c'est un grand jour, quatre à cinq heures avant l'heure du départ pour permettre à votre organisme d'être à plein régime à l'heure H.

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON - LE JOUR "J"

"Petit-déjeunez" adapté :

Le petit-déjeuner a pour but de **faire le plein de réserves en sucres** qui, sous forme de glycoènes, sont les carburants de l'effort pendant la course.

- Il doit être pris **3 à 4 heures avant le départ** pour permettre à la digestion de se faire et à l'organisme d'assimiler les éléments nutritifs.
- **Ne bouleversez pas vos habitudes alimentaires** parce que c'est jour de marathon et, surtout, ne consommez aucune denrée nouvelle à laquelle vous n'êtes pas habitué car votre organisme pourrait ne pas la tolérer et là, vous passeriez des mauvais moments sur la route.
- Un petit-déjeuner « normal » peut se composer de pain-confiture ou flocons d'avoine ou de pâtes, d'une pomme cuite ou compote ou jus d'orange ou banane, d'une boisson et selon votre tolérance, d'un laitage.

On déconseille de prendre des aliments gras ou frits, comme des œufs au plat par exemple, car la **graisse allonge inutilement le temps de digestion**.

Vous pouvez aussi **absorber une préparation vendue dans le commerce** sous forme de gâteau à cuire au four dont l'apport énergétique est important et qui est facile à préparer à l'avance et à emporter, si vous dormez à l'hôtel la veille de la course.

Évidemment, le jour J, certains ont l'estomac noué et l'appétit qui flanche, mais il faut se forcer à ingurgiter quelque chose car **on ne prend pas le départ d'un marathon le ventre vide**. Cela peut être des aliments sous forme liquide, plus faciles à absorber et à assimiler.

Hydratez-vous en permanence

À partir de votre réveil et jusqu'au départ, vous devez **continuer à boire par petites quantités** régulièrement pour que votre organisme, bien hydraté, puisse d'emblée fournir de l'énergie et assimiler tous les compléments énergétiques que vous allez devoir lui apporter pendant l'effort.

Donc, vous devez **boire 1 litre à 1,5 litre dans l'heure précédant le départ**.

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON - LE JOUR "J"

Échauffez-vous léger

Vous ne partez pas sur une distance courte pour laquelle votre organisme doit être à la bonne carburation dès le départ, ni pour faire une perf', il faut donc **juste se mettre en jambes**.

10 à 20 minutes de **mise en jambes tranquille** suffisent pour s'échauffer, les premiers kilomètres de course complétant aussi l'échauffement.

Étirez-vous en douceur

Là encore, **pas besoin d'en faire de trop**. Étirez-vous doucement et lentement pour réveiller vos muscles mais quelques mouvements suffisent.

Il faut effectivement que vos muscles soient les plus relâchés possibles car ils vont devoir supporter un fort taux de toxines, mais inutile de les solliciter avant la course. **C'est pendant la course que tout se joue**.