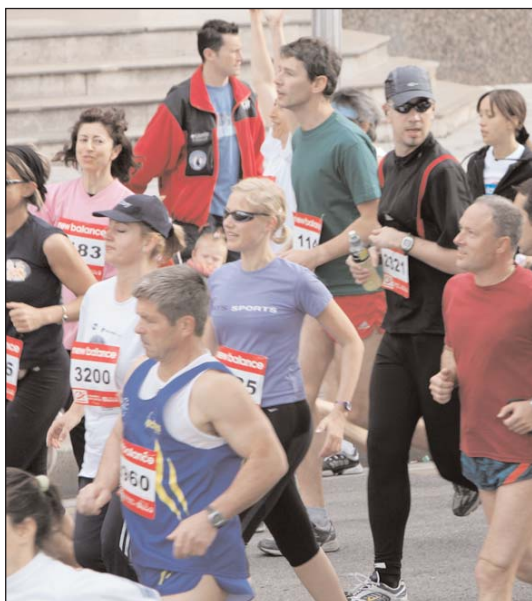


DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON LE JOUR "J"

Chapitre 2 : pendant la course « Concentration et volonté »



A ce stade, si vous avez suivi une préparation normale sans pépins, vous êtes prêt et motivé pour affronter avec succès les 42,195 km. Il faut continuer à ne pas commettre d'erreurs idiotes qui pourraient transformer ce grand moment en calvaire.

La réussite est aussi une question de volonté et ça peut « se jouer dans la tête », comme on dit. Un coup de pompe se produira forcément, sachez-le et soyez prêt à le surmonter. Vous devez donc vous concentrer sur la gestion de votre course et vous tenir prêt à faire face à tous les aléas qui ne manqueront pas de se produire.

C'est bon ? Attention, c'est parti...

Ne partez pas trop vite

C'est le piège le plus évident qui se dresse sous les pieds du coureur. Dans l'euphorie du départ, on se laisse aller à prendre une foulée et donc un rythme qui n'est pas le sien.

Il faut donc s'économiser, car on ne sait pas comment l'organisme va réagir, et trouver son allure de croisière et s'y tenir car **votre objectif est d'aller au bout dans les meilleures conditions.**

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

Courez à votre allure

Chacun à une allure qui lui est propre. Vous pouvez trouver quelqu'un qui court à la même allure que vous, mais c'est tout de même rare. Il est vrai que courir avec quelqu'un peut être un précieux secours sur la distance, notamment en cas de coup de pompe lorsqu'on peut s'encourager mutuellement. Mais ce n'est pas la garantie d'aller au bout.

En tout cas, il ne faut jamais dépasser votre allure de base et éviter les accélérations subites et les changements de rythmes qui ne servent à rien sinon à vous fatiguer davantage. Il faut donc aussi garder une allure la plus régulière possible. C'est en la respectant que vous avez le plus de chances d'aller au bout.

En cas de coup de pompe, vous pouvez même marcher quelques minutes pour reprendre des forces, ce n'est pas interdit.

Concentrez-vous sur votre course

Le marathon, c'est d'abord une victoire sur soi-même. Ne vous dispersez pas en regardant les autres ou en essayant de suivre ou, pire, de dépasser d'autres concurrents au prix d'efforts que vous paierez à un moment ou à un autre.

Donc, vous ne vous occupez que de vous-même et vous êtes à l'écoute de votre corps en ménageant vos efforts pour vous économiser. C'est d'abord contre vous que vous courez, pas contre les voisins...

Hydratez-vous dès le départ

Comme vous avez bu avant le départ, vous devez continuer à boire dès que la course est lancée.

Il faut donc s'hydrater régulièrement, par petites quantités, à espaces réguliers. Et ne pas attendre d'avoir soif pour boire car cela signifie que vous êtes déjà en situation de déshydratation relative et donc que le processus de production d'énergie de votre organisme est moins efficace.

Dès les premiers kilomètres, vous buvez. Ensuite, il ne faut sauter aucun point de ravitaillement, généralement situés tous les 5 km. À chaque fois, vous devez boire 10 à 15 cl. Selon votre allure, ce sera toutes les 20 à 30 minutes.

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

Consommez des aliments de l'effort

Au bout d'une heure ou une heure et demie de course, vous devez aussi **reconstituer votre stock de glucides** qui sont les carburants de l'effort. L'eau minérale ne suffit pas à reconstituer ces stocks.

Un apport en glucides est indispensable après 1 h 30 de course (sous forme de gels ou de boisson de l'effort).

- **Les gels** sont à consommer avant le ravitaillement en eau, toutes les demi-heures. Il faut privilégier les compositions comportant aussi des sels minéraux comme le sodium et potassium qui favorisent une hydratation optimale en se diffusant rapidement dans le sang.
- **Les boissons** dites de l'effort peuvent être consommées toutes les 15-20 minutes à raison de 10 à 15 cl. Mais cela dépend de la tolérance de chacun. C'est à chacun de voir ce qu'il peut et doit boire car chaque organisme réagit différemment à ces boissons et aliments.

Il faut évidemment **profiter de l'entraînement pour tester ces aliments** et trouver ce que votre organisme tolère. Surtout, ne faites pas d'expériences alimentaires nouvelles pendant la course.