



MARATHON

LE GUIDE DE LA DERNIÈRE LIGNE DROITE

SOMMAIRE

PARTIE 1_ LA DERNIÈRE LIGNE DROITE DE TON ENTRAÎNEMENT

L'HEURE EST À L'AFFÛTAGE !	P. 04
NE PAS NÉGLIGER LE MENTAL	P. 05
L'ALIMENTATION DES COUREURS-EUSES : MODE D'EMPLOI	P. 06
LA CHECK-LIST SANTÉ PRÉ-MARATHON	P. 07
LE REPOS DU GUERRIER	P. 08

PARTIE 2_ LE JOUR J EST ARRIVÉ !

DEUX ERREURS QUI PEUVENT FAIRE (TOUTE) LA DIFFÉRENCE !	P. 10
MENEURS D'ALLURE : COMMENT CHOISIR LE SIEN	P. 11
COURIR SANS RISQUE AU COEUR D'UN PELOTON	P. 12
BIEN S'HYDRATER PENDANT LA COURSE	P. 13
LE GUIDE DU COUREUR-DE LA COUREUSE RESPECTUEUX-SE	P. 14
TOU-TE-S ÉCORESPONSABLES !	P. 15
APRÈS LA COURSE, LA RÉCUPÉRATION	P. 16

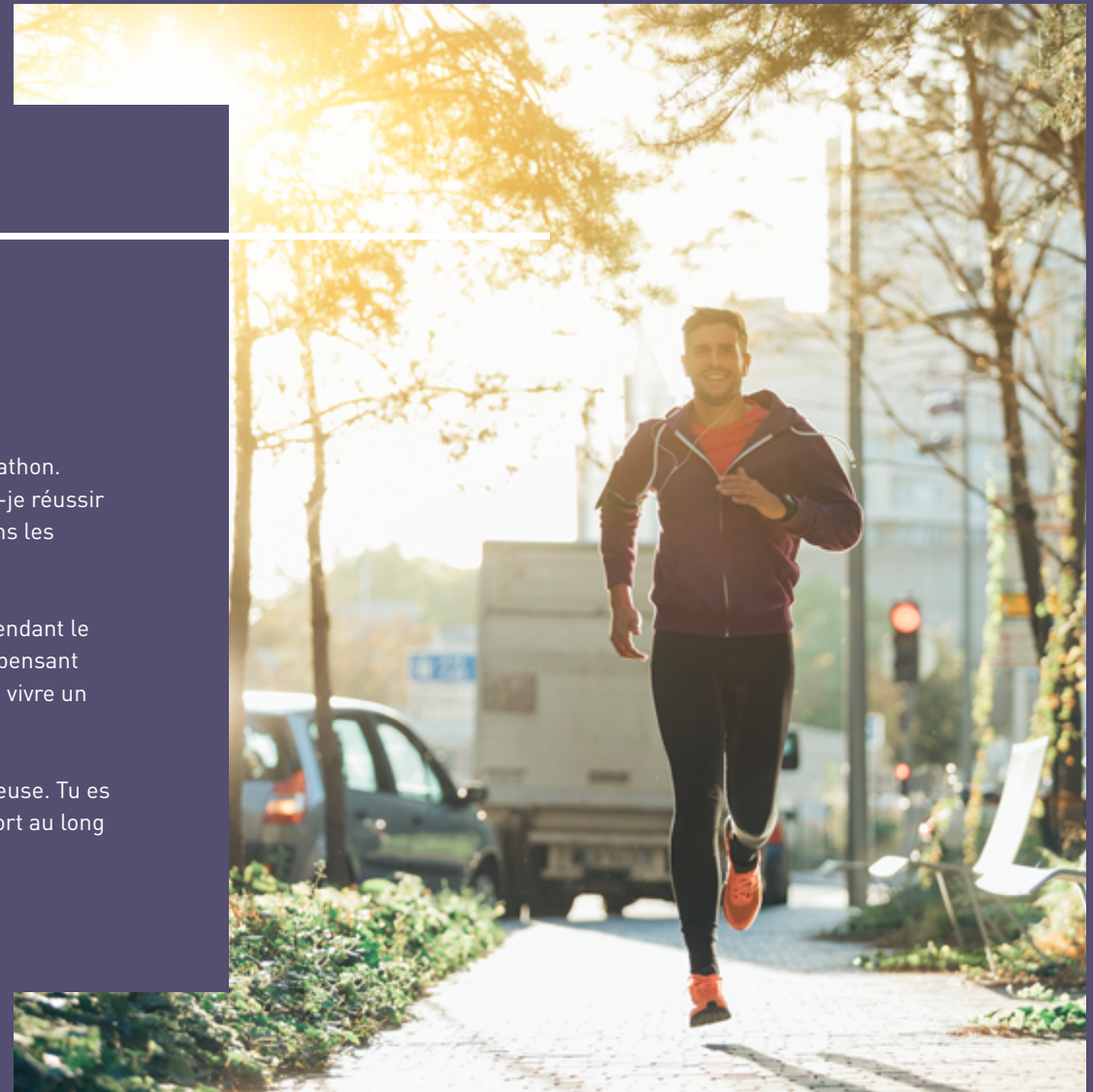
UNE EXPÉRIENCE EXCEPTIONNELLE !

Dans quelques jours, quelques semaines, tu prendras le départ du marathon. Pourtant, deux questions te trottent sûrement en tête : « Comment vais-je réussir à boucler une telle distance ? » et « Comment vais-je me comporter dans les derniers kilomètres ? »

Chasse le doute et la peur de mal courir ! Voici tes deux priorités en attendant le jour J : vivre ta vie aussi normalement que possible et te rassurer en repensant à tous les kilomètres courus à l'entraînement. Le tout pour être prêt-e à vivre un grand moment !

Ne doute pas des acquis d'une préparation sans doute longue et minutieuse. Tu es prêt-e. Tu as la distance dans les jambes. Tu sais comment gérer un effort au long cours. Tu es à l'aube d'un formidable exploit.

Désormais, au-delà de la fatigue engendrée par des mois de travail, tu entres dans la dernière ligne droite. Et tu peux être fier-e de toi !



L'HEURE EST À L'AFFÛTAGE !

L'affûtage doit débuter deux semaines avant le jour J. Cela permettra à ton organisme de récupérer en profondeur avant le marathon. Évite désormais les séances d'entraînement longues qui épuisent en vidant tes réserves glycogéniques.

LE BON RYTHME



L'idéal ? Courir deux à trois fois par semaine avec un temps d'effort global inférieur à une heure pour entretenir ton endurance. Tu peux réaliser quelques séries d'accélération en veillant à bien t'échauffer pour éviter les blessures musculaires.

C'EST L'HEURE DE SOUFFLER



Il est tentant de chercher un autre sport dans lequel assouvir son besoin d'effort. Attention, l'affûtage pré-marathon est une chose sérieuse. Ne le gâche pas en nageant ou en pédalant durant des heures : **l'objectif est de te reposer**. Méfie-toi également des disciplines de contact ou des sports de glisse : une blessure est vite arrivée !

ZÉRO CULPABILITÉ



Voici venu le moment du grand lâcher prise. Profite de tes moments libres pour passer plus de temps avec tes proches et t'offrir de vraies plages de repos sans culpabiliser : siestes réparatrices, grasses matinées... Tu as mérité cette période de grand calme avant la tempête marathon. Tu accumules une énergie précieuse !

GARE À L'HYGIÈNE DE VIE

Seule contrainte : porte une attention particulière à la nutrition. Évite les aliments trop gras, l'alcool et tout ce qui peut occasionner une digestion difficile. Offre-toi de bonnes nuits de sommeil pour emmagasiner un maximum d'énergie.

NE PAS NÉGLIGER LE MENTAL

Avoir la distance dans les jambes est une bonne chose. C'est même essentiel pour parcourir les 42,195 km d'un marathon. Mais attention à ne pas négliger le mental : c'est lui qui te portera quand l'inévitable fatigue se fera sentir.

— L'ART D'ÉCONOMISER SES FORCES

Même si tu as l'habitude de courir de longues distances, un marathon est une course exigeante. Garde en tête que la dernière heure, les derniers kilomètres seront probablement difficiles, physiquement comme mentalement. Il s'agit d'une épreuve d'endurance, alors ne donne pas tout dès le début et économise-toi au maximum.

— LA FIERTÉ AVANT TOUT

Inutile de s'attendre au meilleur, inutile de s'attendre au pire. Qu'il s'agisse de ton premier ou de ton 10^{ème} marathon, tu vas vivre des moments intenses, des hauts et des bas. De vraies montagnes russes ! L'essentiel est donc de prendre conscience que tu réalises un exploit, que tu repousses tes limites. Sois en fier-e, même si tu n'atteins pas ton objectif de chrono, même si tu marches ou que ta foulée est laborieuse sur les derniers kilomètres.

L'important, c'est de franchir la ligne d'arrivée.



L'ALIMENTATION DES COUREURS-EUSES : MODE D'EMPLOI

— UNE SEMAINE AVANT LE MARATHON

La charge d'entraînement étant allégée, tu peux essayer de diminuer les portions lors de tes repas afin de ne pas prendre de kilos superflus. À J-7, l'accent peut déjà être mis sur les sucres lents mais sans excès. Manger des pâtes, du riz ou des céréales permet certes de constituer des réserves de glycogène (ce super carburant de l'effort stocké dans les muscles et le foie), mais il est préférable de conserver une alimentation équilibrée à base de protéines et de lipides jusqu'à J-2. Garde en tête que les stocks énergétiques se constituent lors des 72h précédant l'épreuve.

— 48H AVANT LE MARATHON

Attention ! Ne consomme pas d'aliments inhabituels qui pourraient contrarier ta digestion. Reste sur ceux qui ont été privilégiés en amont des longues séances d'entraînement. Mange à satiété sans aller jusqu'à la sensation de ballonnement. Et surtout, bois régulièrement !

— LA VEILLE ET LE MATIN DU MARATHON

Dîne tôt le jour qui précède la compétition. Il est généralement conseillé de sortir de table douze heures avant le départ programmé de la course. Ne fais pas d'excès, cela nuirait à la qualité de ton sommeil.

Prends ton petit-déjeuner trois heures avant de te mettre en action. Évite les aliments gras (notamment les laitages) et n'exagère pas la quantité d'aliments ingérée. Privilégie le pain complet, les céréales non sucrées et les gâteaux énergétiques.

Les deux repas les plus importants avant ton marathon ? Ceux du vendredi soir et du samedi midi précédant la course !

Un exemple de repas « veille de marathon » :

- Entrée : un potage ou un taboulé ou une salade de pâtes au thon
- Plat : une escalope de dinde et du riz ou un poisson avec des tagliatelles
- Dessert : un fromage blanc et une pomme au four ou un gâteau de semoule et une clémentine



LA CHECK-LIST SANTÉ PRÉ-MARATHON

Pour un marathon réussi, il ne faut négliger aucun détail. Voici donc quelques petites vérifications de dernière minute à effectuer.

— ATTENTION À TES ONGLES



Les ongles souffrent particulièrement lors d'un marathon. Les extrémités, en contact direct avec la chaussure, ne doivent pas être négligées. Tu peux aller voir un pédicure ou un podologue environ dix jours avant un marathon ou une compétition de longue distance. Cet intervalle laisse aux ongles le temps de repousser. Ils doivent n'être ni trop courts ni trop longs, en veillant à respecter la forme de l'orteil.

— SOIGNE LES BOBOS ÉVENTUELS



Certaines plaies mineures ou zones irritées passent inaperçues sur de courts déplacements, mais peuvent s'aggraver lors d'un marathon, provoquer des saignements ou des douleurs particulièrement vives.

Ausculte minutieusement tes pieds mais aussi les régions en contact avec le tissu lors du marathon, pour vérifier qu'aucun bobo ne viendra gêner le bon déroulement de la course. Au besoin, pose un sparadrap sur les zones concernées. Idem sur les tétons et les zones particulièrement sujettes aux échauffements. Une couche de crème anti-frottements appliquée au niveau des aisselles et à l'intérieur des cuisses peut faire des miracles !

L'objectif est de te reposer.

— LE CHOIX DES CHAUSSURES ET DES CHAUSSETTES



Ton pied s'allonge lorsque tu cours. Pour tes chaussures de course, choisis une pointure supplémentaire aux modèles de ville. Et surtout, ne porte que les chaussures que tu as testées pendant tes entraînements, notamment tes sorties longues. On bannit les chaussures neuves le jour de la course ! Pour les chaussettes, les tissus dits techniques sont à privilégier. Moins de coutures = moins de frottements.

LE REPOS DU GUERRIER

Pas facile de se poser après des semaines d'entraînement, pas vrai ? Pourtant, juste avant la course, il est important de savoir (un peu) lâcher prise et de prendre du temps pour soi.

FAIS DU « JUS » !

L'augmentation du kilométrage de quatre à six semaines avant le jour J a laissé des traces. Il est donc logique de réduire la durée et la fréquence des séances d'entraînement, surtout la dernière semaine. On estime généralement que la période d'affûtage (deux semaines avant un marathon) doit s'accompagner **d'une réduction d'environ 50% du kilométrage.**

NE CHANGE PAS TES HABITUDES

Le trac d'avant-course est parfois à l'origine de curieux changements de comportement. Le-la coureur-euse s'appêtant à prendre le départ d'un marathon s'affame ou se gave, se force à modifier des comportements naturels et révolutionne son quotidien jusqu'à bouleverser ses habituelles sources d'équilibre.

Les jours qui précèdent un marathon doivent se concentrer sur le repos, rien de plus. **L'organisme aime la stabilité**, ne le bouleverse pas.

DEUX ÉLÉMENTS À GARDER EN TÊTE

- **Tu ne perdras aucun de tes acquis en diminuant ton volume d'entraînement quelques jours.** Aucun ! Inutile de paniquer et de croire que les kilomètres courus la dernière semaine auront une incidence sur la qualité de ta performance à venir, au contraire !
- **Tu dois écouter ton corps** et lui « offrir » un peu de mouvement s'il en exige. Garde toutefois à l'esprit qu'il vaut mieux préférer les séquences courtes et rythmées aux longs footings à l'allure endurance les derniers jours.



**LE JOUR J
EST ARRIVÉ !**



DEUX ERREURS QUI PEUVENT FAIRE (TOUTE) LA DIFFÉRENCE !

Courir te semble peut-être naturel, mais il faut faire attention à ne pas tomber dans les pièges qui t'attendent au tournant.

ERREUR N°1 : SE TROMPER D'ALLURE

C'est l'erreur la plus pénalisante ! En débutant sur un rythme trop ambitieux, tu gagneras peut-être les quelques dizaines de secondes perdues dans la cohue du départ mais tu risques d'épuiser tes réserves d'énergie trop rapidement.

Il est important de retrouver rapidement l'allure validée à l'entraînement, celle qui te permettra de tenir la distance. Le chronomètre est un précieux allié.

ERREUR N°2 : NÉGLIGER LES RAVITAILLEMENTS

Chacun sait la nécessité de s'hydrater de manière régulière et suffisante. Des bouteilles d'eau sont proposées à chaque ravitaillement.

Consomme aussi régulièrement des produits procurant un apport rapide et digeste en glucides. Par exemple, les boissons énergétiques offertes sur le parcours sont des aides précieuses pour combattre les conséquences du « mur du 30 ». Même chose pour les gels énergétiques ou tout autre produit riche en sucre que tu auras testés préalablement à l'entraînement. Tu limiteras les conséquences de la déperdition glycogénique après deux heures d'effort et conserveras un bon rendement au niveau musculaire.

LE "MUR DU 30", C'EST QUOI ?

Un phénomène physiologique connu qu'on appelle aussi le « mur du 30ème km ». Passé un certain niveau d'effort, les réserves de glycogène peuvent venir à s'épuiser. C'est la panne de carburant musculaire ! Conclusion : ne zappe pas les ravitaillements.

MENEURS D'ALLURE : COMMENT CHOISIR LE SIEN

À chaque objectif ses meneurs d'allure ! Au cœur du peloton, entourés d'autres coureurs, ce sont des métronomes essentiels. Leur rôle est simple : te montrer l'allure à suivre, de façon régulière, du début à la fin du marathon. Ils donnent souvent de vraies leçons de gestion de l'effort aux coureurs peu expérimentés. S'inspirer de leur foulée est généralement le meilleur service à se rendre pour tenir la distance. Encore faut-il bien le choisir...

NE PAS SE TROMPER D'OBJECTIF

La mission des meneurs d'allure est simple : maintenir un tempo régulier tout au long de la course. Charge aux runners de juger correctement leurs capacités.

AVANT LE DÉPART

Les meneurs sont facilement repérables à la longue flamme qui «flotte» au dessus d'eux. Dans le sas, approche-toi de l'un d'eux sans précipitation. Ça ne sert à rien de les coller : ils ne vont pas s'envoler !

SAVOIR PRENDRE LA BONNE FOULÉE

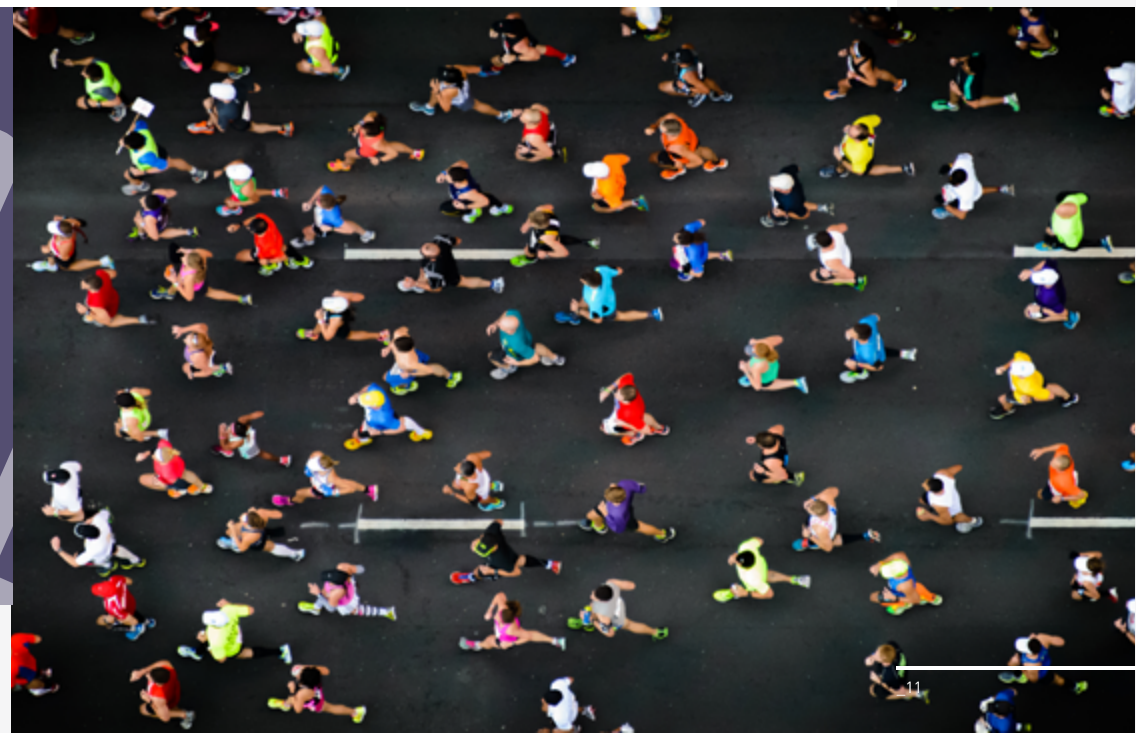
Conserve ensuite la flamme dans ton champ visuel, 20 à 30 mètres derrière. Ne te laisse pas distancer et contrôle lors des premiers kilomètres que l'allure est bien celle que tu avais prévue de suivre. Fais ensuite confiance au meneur, concentre-toi sur les ravitaillements et prends du plaisir.

SI ÇA VA TROP VITE...

Tu peux réaliser assez tôt dans la course que le tempo est trop rapide pour toi. N'attends pas. Laisse-toi distancer et installe-toi progressivement dans le rythme qui te convient. Ne t'arrête pas un quart d'heure sur le bord de la route pour attendre un autre meneur.

SI C'EST TROP LENT...

Parfois, les jambes sont en meilleure forme que prévu et le rythme imposé par le meneur semble léger. Accélérer ? Tu peux, mais attention de ne pas le faire de manière trop brutale. Fais les 35 premiers kilomètres avec le meneur et conserve de l'énergie pour la fin.



COURIR SANS RISQUE AU CŒUR D'UN PELOTON

Même si tu as l'habitude de courir en groupe, le jour de la course, ce ne sera pas tout à fait la même chose. Au moment de ton inscription, un sas de départ te sera attribué. L'objectif principal : s'assurer que les concurrents de niveau comparable sont d'emblée regroupés. Cela évite de trop grandes différences de vitesse et des bousculades qui peuvent s'avérer gênantes. Ne cherche pas à tricher ni à compliquer le travail des bénévoles.

Astuce > Écarte les bras devant toi pour créer un espace minimal permettant de prévenir une chute.

DES DIZAINES DE BÉNÉVOLES ŒUVRENT POUR QUE CE MOMENT À PART SE DÉROULE DE MANIÈRE AUSSI CONVIVIALE ET FLUIDE QUE POSSIBLE. IL EST TOUJOURS SYMPA DE LEUR FACILITER LA TÂCHE !

LES RAVITAILLEMENTS

Deux priorités : anticipe et reste zen. Si tu as choisi de consommer un gel, fais-le en amont du point de ravitaillement pour jeter l'emballage dans les bacs prévus à cet effet. En arrivant devant les tables, vérifie que tu ne gênes pas un.e coureur.se derrière toi en passant de la course à la marche. Prends ce dont tu as besoin et écarte-toi rapidement. L'accès aux tables doit rester libre.

À L'ARRIVÉE

Rien de plus normal que de célébrer ta victoire et ton statut de finisher au moment où tu franchis la ligne d'arrivée. Mais n'oublie pas que les coureurs suivants doivent eux aussi bénéficier d'une belle ligne d'arrivée dégagée. Alors lève les bras, crie, saute... Mais ne bloque pas le passage.



BIEN S'HYDRATER PENDANT LA COURSE

Sur le parcours de ton marathon, tu trouveras des points de ravitaillement situés tous les 5 km. Si tu n'as pas emporté de gourde ou de bouteille avec toi, pas question de les manquer. Il en va de tes performances, mais aussi – et surtout – de ta santé.

POURQUOI FAUT-IL BOIRE DÈS LE PREMIER RAVITAILLEMENT ?

Pendant la course, ton corps produit de la chaleur qui est éliminée sous forme de sueur. Or en transpirant, tu consommes l'eau contenue dans ton organisme qui se déshydrate. Ce phénomène s'amplifie quand il fait chaud bien sûr, mais la déshydratation s'opère également lorsque les températures sont basses ! Or qui dit déshydratation dit réduction de la consommation maximale d'oxygène, et donc surconsommation de glycogène, ce qui va vider tes batteries encore plus vite. En buvant dès les premiers kilomètres, tu empêches ce phénomène de nuire à tes performances.

N'attends pas d'avoir soif pour t'hydrater !



LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Attention, boire trop ou boire de l'eau trop froide peut également nuire à tes performances. Tu risques de te sentir ballonné-e ou même d'avoir des douleurs gastriques. Une bonne technique : réchauffe l'eau dans ta bouche avant de l'avaler.

LE GUIDE DU COUREUR-DE LA COUREUSE RESPECTUEUX-SE

Le jour de la course, il n'est pas impossible que tes repères soient chamboulés. Mais pas question pour autant de faire la tête ou de t'énerver sur qui que ce soit. Respect et courtoisie seront les maîtres-mots d'un événement qui se déroule dans la joie et dans la bonne humeur.

LA COURTOISIE AVANT TOUT

Il y a une vraie différence entre courir seul - ou en petit groupe à l'entraînement - et courir au sein d'un peloton lors d'un marathon. Alors, forcément, il peut y avoir des bousculades dans les premières centaines de mètres. Mais pas question de s'énerver. **Reste zen**, la situation va très vite se réguler.

RESPECTE LES CONSIGNES

Ces dernières sont là pour te faciliter la vie, et que tout se déroule dans l'harmonie la plus totale :

- N'essaie pas de te présenter avec un faux certificat médical ou un dossard photocopié.
- Rends-toi dans le sas qui t'a été attribué et qui correspond à ton niveau.
- Surveille ton comportement et évite de bousculer les autres pour être le.la premier-e à te lancer au moment du top départ.

LES VALEURS DU SPORT

Une belle performance, c'est celle qui a été réalisée dans le respect des règles :

- Prendre un raccourci n'est pas un crime, mais c'est de la triche.
- Si un concurrent a une défaillance physique, ne l'ignore pas : aide-le et préviens les secours positionnés sur le parcours.
- Rien ne sert de mentir sur ton chrono, sois fier-e de ta performance !



TOU-TE-S ÉCORESPONSABLES !

Le jour de la course, la ville t'appartient. Que tu sois chez toi ou en visite, respecte la. Il suffit d'un peu de civisme dans l'effort pour que nos courses soient les plus propres possible !

— S'ALIMENTER, C'EST BIEN. NE RIEN JETER, C'EST MIEUX !

Les gels énergétiques sont devenus les compagnons indispensables des courses d'endurance. Au point que certains coureurs en consomment jusqu'à cinq lors d'un marathon. Mais attention, les emballages ne sont pas biodégradables !

Les tubes de gel doivent être consommés quelques dizaines de mètres en amont d'un ravitaillement pour pouvoir ensuite boire de petites gorgées d'eau et se rincer la bouche voire les mains. Garde le tube et jette-le dans l'une des poubelles positionnées après les ravitos de chaque côté de la chaussée.

— ET SI TU APPRENAIS À VISER LES POUBELLES ?

Pense aussi à trier ! À chaque ravitaillement, il y a des bacs prévus pour les ordures ménagères et pour le recyclage (notamment pour les bouteilles en plastique). La signalétique est claire, tu ne peux pas te tromper ! Tout est fait pour qu'il soit possible de jeter facilement les contenants vides sans perte de temps. Attention aux bouchons : ils doivent être retirés pour que les bouteilles soient recyclées. C'est pour cette raison que les bénévoles les ôtent généralement en amont de l'épreuve.

Ces gestes de bon sens montreront ton respect pour les bénévoles et les populations résidant aux abords des épreuves.

— LE COVOITURAGE OU LES TRANSPORTS EN COMMUN POUR RÉDUIRE TON EMPREINTE CARBONE !

Tu veux adopter une démarche responsable et engagée ? Alors choisis le moyen de déplacement adapté pour te rendre sur le parcours du marathon ! Pense aux transports en commun si le réseau le permet ou rapproche toi d'autres participant-es pour organiser du covoiturage.

— PRÉVOIS DES VIEUX VÊTEMENTS POUR TE COUVRIR, ILS POURRONT ÊTRE RECYCLÉS.

Tu veux te protéger de la pluie et /ou du froid pendant la course ? Privilégie les vieux vêtements plutôt que les sacs : ils seront collectés à la fin de la course, puis recyclés ou donnés. Certain-es participant-es se délestent aussi de quelques vêtements sur la ligne de départ (tee shirts, polaires...). Sache que ces vêtements abandonnés sont également récupérés afin de leur donner une deuxième vie. Alors pense-y au moment de choisir comment te couvrir !

APRÈS LA COURSE, LA RÉCUPÉRATION

**La course est désormais terminée. Bravo, tu l'as fait, tu as couru un marathon !
Il est maintenant l'heure pour toi de souffler un bon coup et de prendre le temps de récupérer.**

___ J + 1 À 3

- Tu as mal aux jambes, c'est normal ! L'inflammation musculaire perdure jusqu'à deux semaines après le terme d'un marathon. Logique, donc, de ne pas courir. La marche, en revanche, va réactiver le flux sanguin au niveau des jambes. Cela permettra le réacheminement des nutriments et cellules nécessaires à la reconstitution des stocks énergétiques, et à la reconstruction des fibres musculaires.

- Repose-toi et continue à t'alimenter de manière régulière sans sauter de repas. Privilégie les protéines qui accélèrent la réparation de tes fibres musculaires endommagées.

___ J + 4 À 7

- Ton système immunitaire a été ébranlé par la durée et l'intensité de l'effort. Reste à l'écoute de ton corps et organise ton emploi du temps pour enchaîner plusieurs nuits à plus de 8 heures de sommeil.

___ J + 7 À 14

- Tu as sans doute envie de courir. Offre-toi des footings de récupération n'excédant pas 10km et analyse à froid la manière dont tu as vécu la période post-marathon.

- La deuxième moitié de la deuxième semaine peut être l'occasion d'un premier footing de reprise. Trottine très lentement. Pas plus de 5km. Si des douleurs subsistent, prends rapidement rendez-vous avec ton kiné pour vérifier que tout va bien.



FÉLICITATIONS !!

Tu peux encore une fois être fier.e de toi, tu es finisher !

Profite de ce statut de marathonien-ne.
Prends le temps nécessaire pour bien récupérer
(physiquement et mentalement) et à très vite
pour de nouvelles aventures !