



La dernière ligne droite *Par Eric LACROIX du Team Endurance Shop*

Vous voici enfin prêt à affronter votre épreuve , après tant de concessions faites à l'entraînement. Mais attention les derniers jours , et plus particulièrement la dernière semaine est primordiale pour la réussite de votre course .

Pour résumer voici les « maître mots » :

- Ne pas vouloir se rassurer dans les derniers entraînements en effectuant des séances dures, ou se tester..
- Faire des pauses ou des siestes réparatrices dès que vous le pouvez
- Ne pas s'atteler à des tâches trop exigeantes (bricolages, nettoyage de printemps, voyages..)
- Avoir son quota d'heures de sommeil par nuit (8 à 9h), les heures avant minuit étant les plus bénéfiques.
- Bien s'hydrater toute la semaine (1,5L à 2,5L d'eau /jour)
- Ne pas manger des aliments trop riches en fibres (pain complet, céréales, fruits) les derniers jours , pour éviter les problèmes intestinaux
- Se concentrer sur son objectif avec un stress positif : se faire plaisir avant tout.
- Se dire que « le sentiment de réussite produit la réussite »

Faisons un état des lieux jours après jour :

✓ Le DIMANCHE : J-7

Il ne faut pas effectuer un footing trop long (1h à 1h15' suffit). C'est le jour ou vous pouvez tester vos chaussures que vous allez prendre en compétition .Attention à ne pas mettre des chaussures neuves (ni des chaussettes neuves) le jour du marathon. Sinon vous courez à la catastrophe , en risquant de grosses ampoules ou de sérieuses blessures dues aux frottements .Vous attaquez maintenant la dernière semaine...

✓ Le LUNDI : J-6

C'est le début des jours très « relax ». Un petit footing (30'), » pour suer » est suffisant .Par contre faites beaucoup d'étirements et commencez à vous hydrater un peu plus. Côté alimentaire, mangez équilibré en privilégiant les protéines, mais en vous interdisant un peu tous les sucres rapides.

Exemple de menu midi ou soir :

Soupe de légumes, escalope de dinde, Haricots verts, fromage blanc sans sucre.

✓ Le MARDI : J-5

Prolongez la démarche effectuée le lundi. Bien récupérer et bien s'hydrater.
Une journée sans footing est préférable pour bien recharger nerveusement.

Exemple de menu :

Salade verte, radis, omelette, Yaourt ou,
Avocat, Foie de veau, Brocolis, salade de fruits frais.

✓ Le MERCREDI : J-4

Vous commencez à bouillonner. L'échéance approche, mais il faut rester tranquille.
Allez vous dégourdir les jambes en effectuant un footing tranquille de 35 à 45'. Mais attention à ne pas aller trop vite et soyez à l'écoute de vos sensations. Essayer de faire ce footing dans un endroit tranquille, et sur un parcours pas dur.

Exemple de menu

Midi : Tomates mozzarella, steak, haricots vert ou épinards, fromage blanc.
Soir : Soupe de légumes, poulet, macaroni, tarte (début des glucides)

✓ Le JEUDI : J-3

Il faut oublier un peu la course à pied et se reposer physiquement et mentalement.
Faites des pauses (siestes, assis) dans la journée pour éviter de cumuler de la fatigue.
Il faut commencer à charger en carburant (glucides) pour la course.

Exemple de menu :

Betteraves ou carottes, poisson, pommes vapeur, gâteau de riz

✓ Le VENDREDI : J-2

On a hâte d'y être !!. Alors pour cette journée ou vous devez encore effectuer un repos complet, vous pouvez préparer vos petites affaires pour le déplacement en vous faisant une petite liste (par écrit ou dans votre tête) : chaussures, chaussettes, short, maillots, épingles, tenue de rechange, tenue d'échauffement, sacs poubelle, gels énergétiques, boissons, pommade anti-frottements, pommade chauffante, etc..
Buvez à petites gorgées toute la journée, de l'eau et des boissons sucrées (jus de fruit, thé, infusions..)

Exemple de menu

Salade de pâtes, blanc de volaille, purée, tarte aux abricots

✓ Le SAMEDI : J-1

La veille, c'est toujours très difficile d'attendre. Alors ne restez pas enfermés. Allez chercher votre dossard. Ne piétinez pas trop !
Effectuez un petit footing de mise en jambe de 25' à 30' pour vous dégourdir les jambes et étirez vous tranquillement sans stress.

Exemple de menu

Midi : Salade de riz, escalope milanaise, pâtes à volonté, sorbets ou yaourts aux fruits
Soir : Soupe, spaghettis, poisson blanc, dessert sucré

✓ LE DIMANCHE : LE JOUR J

Enfin, le grand jour..

Réveillez vous 4 heures avant le départ, et sortez un peu pour marcher et regarder la météo.

Prenez votre petit déjeuner au moins 3 heures avant le départ. Absorbent des aliments digestes (pas de café au lait, des croissants gras...)

Exemple de menu

Thé sucré, biscottes ou pain avec confiture et un peu de beurre, yaourt sucré.

Vous pouvez aussi vous contenter d'un gâteau diététique, à consommer jusqu'à 1h40 avant le départ.

Ensuite faites une petite marche digestive (5 à 10').

Épinglez votre maillot, fixez votre puce à votre chaussure.

Buvez par petites gorgées jusqu'au départ.
Echauffez vous en marchant – trotter sur 5'/10' et en vous étirant.

PENDANT LE MARATHON...DES REGLES ESSENTIELLES

- Ne partez pas trop vite. Ne pas oublier que vous vous êtes entraîné à courir sur la durée et non sur l'intensité. Sachez que votre objectif est de terminer en vous faisant plaisir , donc prudence..
- Buvez à tous les ravitaillements. Marchez si il le faut pour bien boire.
- A partir du 15^{ème} kilomètre vous pouvez consommer des aliments solides (fruits secs..) ou bien commencez à prendre vos gels énergétiques (toutes les 45' minimum si possibles)
- Essayer de vous tabler sur vos temps de passage prévu, mais ne stressez pas si vous êtes en retard : le marathon est une épreuve difficile et tant que le km 37 n'est pas passé, la course n'est pas terminée. Maintenant c'est à vous..