

A background image of three runners (two men and one woman) in motion, smiling, wearing athletic gear. The image is overlaid with a semi-transparent dark blue filter. The text is centered over the image.

10 KM

LE GUIDE DE PRÉPARATION

SOMMAIRE

PARTIE 01_SE PRÉPARER DANS LES BONNES CONDITIONS

LA CHECK-LIST

P. 04

LA PANOPLIE DU COUREUR / DE LA COUREUSE

P. 05

BIEN MANGER = BOOSTER SES PERFORMANCES

P. 06

OBJECTIF AFFÛTAGE !

P. 07

DE L'EAU, DE L'EAU ET ENCORE DE L'EAU !

P. 08

PARTIE 02_S'ENTRAÎNER

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTRAÎNEMENT

P. 09

LA SORTIE LONGUE, POUR L'ENDURANCE

P. 10

LE FRACTIONNÉ, POUR PROGRESSER

P. 11

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

P. 12

LES PRINCIPAUX EXERCICES DE LA PPG

P. 13

10 KM EN MOINS D'UNE HEURE, C'EST POSSIBLE ?

P. 14

LA RÉCUPÉRATION, UN POINT À NE PAS NÉGLIGER !

P. 15

PARTIE 03_LE JOUR J !

LES DERNIERS DÉTAILS

P. 16

COMMENT S'ÉVITER DES TROUBLES GASTRIQUES PENDANT L'EFFORT

P. 17

LA BONNE ATTITUDE SUR LE PARCOURS

P. 18

ATTENTION, PRÊT·E ? PARTEZ !

Courir 10 km : c'est la distance de base du running sur route mais surtout le défi que tu t'es fixé·e. Que tu l'abordes pour la première fois ou pas, elle reste toujours chargée d'un brin de mystère et d'excitation...

Courir avec un dossard sur la poitrine est d'abord synonyme de plaisir. Tu as rendez-vous avec un vrai moment de convivialité sportive. Mais avant de prendre part à la fête, il faut passer par une préparation méticuleuse.

Si tu t'apprêtes à vivre ta première expérience de running en compétition, ne tarde pas à entrer de plain-pied dans ta préparation. C'est elle qui va te porter jusqu'à la ligne d'arrivée, même lorsque tu auras des doutes ou un coup de fatigue. Un plan d'entraînement efficace et bien construit est l'assurance d'aller jusqu'au bout pour relever le défi et atteindre ton objectif ! Si tu es un·e habitué·e et que tu veux améliorer tes performances, tu es aussi au bon endroit !

Alors prêt·e ? C'est parti pour l'entraînement, bon courage !



LA CHECK-LIST

Pour une course sans encombre, rien de tel qu'une solide préparation et une organisation à toute épreuve. C'est le meilleur moyen d'éviter les coups de stress et de rester serein-e jusqu'au jour J. Voici nos premiers conseils :

LE CHECK-UP SANTÉ

Fais établir rapidement un certificat médical mentionnant ton « aptitude à la course à pied en compétition ». Ce certificat est obligatoire pour pouvoir récupérer un dossard. N'attends pas les derniers jours pour te le procurer.

LE BON MATÉRIEL

Équipe-toi avec du matériel de qualité. Il est nécessaire de posséder au moins une paire de chaussures correspondant à ta morphologie, voire à ton type de foulée. Sans oublier des vêtements de sport confortables et adaptés à la météo, pour courir dans les meilleures conditions.

UN ENTRAÎNEMENT BIEN PENSÉ

Valide ta méthode d'entraînement. Ton plan doit tenir compte de ton niveau initial, du total de séances hebdomadaires courues, du nombre de semaines te séparant du jour J et de la nature de ton objectif. Respecte deux paramètres importants : la progressivité au niveau du kilométrage couru et les phases de récupération. T'entraîner, oui. T'épuiser ? Pas question !

SEUL·E OU À PLUSIEURS ?

Rejoins, si tu le peux, un groupe de coureur·se·s. C'est le meilleur moyen de faire face aux potentiels aléas de motivation des prochaines semaines. Le running aussi est un sport d'équipe !



LA PANOPLIE DU COUREUR / DE LA COUREUSE



_ LES BASKETS

Le nerf de la guerre ! Le choix de chaussures est très important : il faut trouver basket à son pied en essayant des modèles à l'entraînement. Le confort est à privilégier. Le jour J, on s'interdit bien sûr les chaussures neuves !



_ LES CHAUSSETTES

Moulée à ton pied, la chaussette ne doit pas être lisse et doit maintenir correctement le pied et la cheville. Une chaussette adaptée = pas d'ampoule !



_ LA CEINTURE PORTE-GOURDE

La vraie meilleure amie de tout-e coureur-euse qui se respecte pour s'hydrater pendant une sortie longue !



_ LE DOSSARD

Seule preuve de ton inscription à la course. À récupérer en temps et en heure avant le départ, et à porter sur la poitrine pendant la course.



_ LA TENUE

Elle doit être confortable et adaptée à ta physiologie. Les textiles synthétiques sont recommandés : le coton n'est pas adapté quand il est trempé de sueur !



_ LA MUSIQUE

À chacun ses petits trucs, mais beaucoup préparent une playlist de musique survitaminée pour l'entraînement. Un bon moyen pour se booster !



_ LA CRÈME ANTI-FROTTEMENT

À appliquer si besoin au niveau des aisselles – ou même de l'entrejambe – avant une sortie longue, pour éviter les irritations.



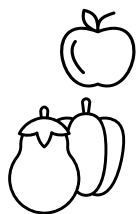
_ LE SPARADRAP

Une astuce masculine pour ne pas finir la course les tétons irrités ! Des petits sparadraps permettent de les protéger des frottements avec le t-shirt.

BIEN MANGER = BOOSTER SES PERFORMANCES

La performance se joue aussi dans l'assiette ! Une alimentation équilibrée et qui correspond parfaitement à tes besoins est essentielle pour courir vite et courir loin. Voici les bases de l'alimentation à adopter pour être performant-e.

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS : LA BASE



Fais le plein de fibres et de vitamines grâce aux fruits et aux légumes de saison. Ils vont servir de véritables boosters d'énergie. Le bon ratio ? Mange deux fois plus de légumes que de fruits, pour ne pas exploser le quota de sucres rapides. Et attention, rappelle-toi : les pommes de terre ne sont pas des légumes mais des féculents !

FAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE



La seconde moitié de l'assiette doit aussi être divisée en deux parties égales.

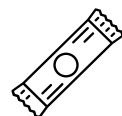
- **Les carbohydrates** : ces sucres lents qui apportent une majeure partie du glycogène stocké dans les muscles. Préfère les aliments complets (pain, riz, pâtes) plus riches en fibres. Consomme des carbohydrates à chaque repas, tu auras un meilleur équilibre nutritionnel.



- **Les protéines** : pas de distinguo entre les protéines animales et végétales. Limite tout de même les apports en viande rouge et évite la charcuterie, plus difficile à digérer.

Privilégie les huiles d'olive et de colza pour la cuisson ou l'assaisonnement. Limite le beurre et dis non aux graisses saturées. Bois de l'eau, du thé et du café, limite-toi à un petit verre de jus de fruits et à un ou deux verres de lait par jour. Enfin, pour l'alcool, la modération reste évidemment de mise.

AVANT LA COURSE



Une bonne hygiène de vie est essentielle pour courir et l'alimentation est un point clef. L'idéal est bien sûr d'avoir une alimentation adaptée toute l'année, mais comme cela n'est pas toujours facile, pense à faire le point sur tes habitudes pendant ta préparation. N'oublie pas de manger des fruits, des légumes, des féculents et des protéines pour faire le plein de bonne énergie. Et surtout, évite les aliments trop gras : ces derniers vont impacter ton transit et donc tes performances.

LE GLYCOGÈNE, C'EST QUOI ?

Tout simplement le « carburant de l'effort », celui qui va te donner de l'énergie tout au long de la course. Si tu en manques, tu verras tes performances baisser à toute vitesse !

OBJECTIF AFFÛTAGE !

Pour t'aider à rééquilibrer ton alimentation, voici un tableau qui te servira de guide pendant ta préparation. Le principe est simple : essayer au fil de ton entraînement de cocher toutes les cases ! Pour commencer, coche déjà toutes les déclarations qui correspondent à tes habitudes actuelles. En te fixant de nouveaux objectifs au fur et à mesure, tu devrais approcher les 100% à l'aube de ton objectif sportif !

HYDRATATION



Boire au minimum 1 litre et demi d'eau par jour + 500 ml par heure de pratique sportive.

Ne plus consommer de boissons sucrées (sodas, boissons chaudes sucrées du distributeur, jus de fruit, sirop).

Ne plus consommer d'alcool.

Limiter les eaux gazeuses sources de sel (sauf après une séance de plus d'1 h 30).

PRODUITS CÉRÉALIERS



Consommer majoritairement des produits céréaliers complets : pâtes, riz, boulgour, blé, pain complet, au levain, de campagne.

Le soir, consommer deux fois moins de produits céréaliers sauf si veille d'une sortie longue de plus d'1 h 30.

L'assiette contient toujours plus de légumes que de féculents.

Ne pas cumuler sur un même repas du pain et des féculents. Toujours conserver un produit céréalier, vrai carburant.

Même au petit-déjeuner, éviter les aliments de type biscottes et biscuits qui ne calent pas à long terme.

Privilégier les mueslis sans sucre ajouté (avec noix et fruits secs intégrés, ou copeaux de chocolat) aux céréales sucrées, transformées, en pépites.

AU QUOTIDIEN



Ne JAMAIS sauter les 3 repas principaux.

En cas de collation, consommer le fruit entier ou produit laitier prévu initialement au repas suivant.

Le repas dure au moins 20 minutes : le temps nécessaire à la satiété. Inclure une entrée (par exemple une soupe).

ÉQUILIBRE DES REPAS



Pour conserver le muscle, consommer une source de protéines à chaque repas : viande, charcuterie peu grasse, poisson, oeuf, crustacés, légumineuses (lentilles, haricots rouges, fèves), quinoa, tofu...

Consommer les légumes et les fruits crus, afin d'assurer leurs apports en vitamines et antioxydants.

Ajouter une entrée de crudités si le plat principal ne contient pas de légume.

Consommer un produit laitier (½ écrémé ou soja) nature par repas (donc trois fois par jour). Dans l'idéal, le décaler en collation après l'effort.

Au maximum une fois tous les deux jours, consommer une portion de fromage (mozzarella, gruyère râpé, fêta, camembert) en remplacement du produit laitier.

Consommer une portion de fruits frais par repas (donc trois fois par jour).

Remplacer la crème fraîche, le beurre et la friture des repas principaux par une cuillère à soupe d'huile (colza ou olive) par repas.

DE L'EAU, DE L'EAU ET ENCORE DE L'EAU !

___ AU QUOTIDIEN

En moyenne, chaque jour, on consomme entre un litre et un litre et demi d'eau. C'est le strict minimum pour être en bonne santé.



___ PENDANT L'EFFORT

Se dépenser, c'est transpirer et donc éliminer à toute vitesse l'eau présente dans notre organisme. D'où l'obligation de boire régulièrement : si tu as soif, c'est que tu es déjà déshydraté.e. L'idéal est de boire quelques petites gorgées régulièrement plutôt qu'une grande rasade toutes les heures, par exemple. Le bon calcul ? Compte 500 ml par heure d'activité sportive.

___ APRÈS L'EFFORT

L'effort terminé, le corps continue de perdre de l'eau. Il faut donc continuer à boire régulièrement, même au repos.



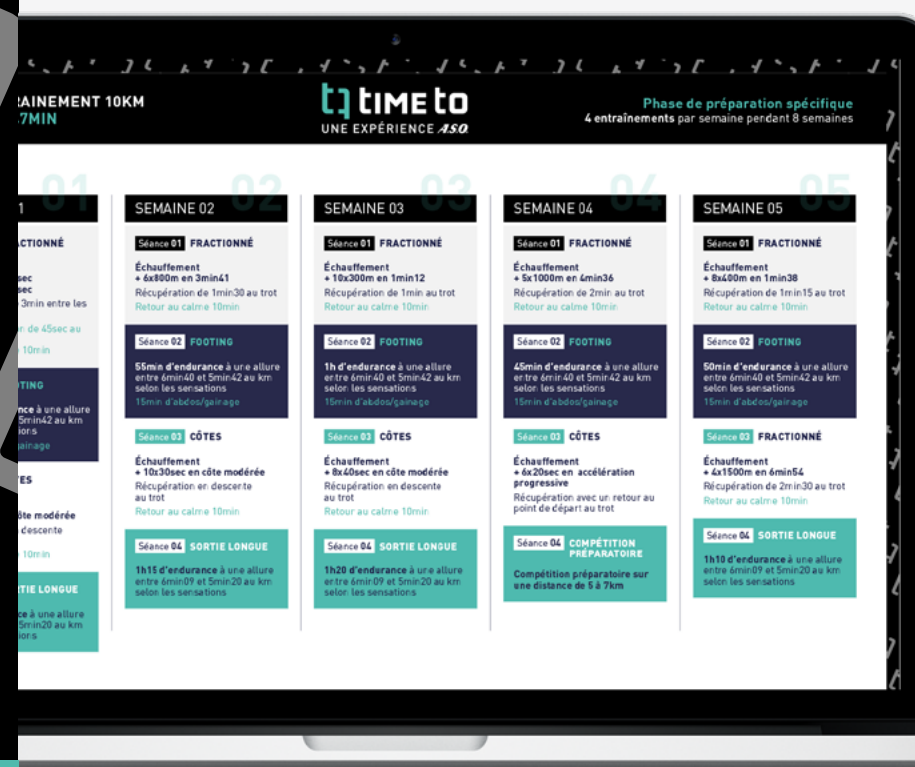
LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Le premier objectif d'un 10 km ? Atteindre la ligne d'arrivée, en particulier s'il s'agit de ta première course en compétition. Par la suite, tu pourras te servir de cette distance pour te dépasser et améliorer ton chrono. Mais dans tous les cas, cela passe par un entraînement précis.

S'entraîner pour un 10 km, cela ne consiste pas simplement à courir, courir et courir encore. Il existe plusieurs types d'entraînements qui visent à renforcer ton endurance – histoire de tenir la distance – mais aussi à améliorer ta vitesse et à éviter les blessures.

Pas d'inquiétude, ce n'est pas si compliqué, d'autant plus que nous sommes là pour t'aider. Nous avons travaillé avec des professionnels et conçu des plans d'entraînement adaptés aux différents objectifs. Ces plans t'accompagneront pendant les semaines de préparation qui précèdent le jour J.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**



LA SORTIE LONGUE, POUR L'ENDURANCE

L'ESSENTIEL

Les sorties longues sont un passage obligé dans la préparation d'une course. Elles permettent de s'habituer aux longues distances. L'idée ? Y aller graduellement. Pour cela, augmente petit à petit la distance, avance par palier et, surtout, ne t'impose pas d'allure. Petit à petit, tu trouveras le rythme idéal pour toi.

LE MOT-CLÉ À RETENIR : PROGRESSIVITÉ !

Exemple d'entraînement progressif

Pour une allure de course comprise entre 7 min et 6 min au km :

- Semaine 1 : 40 minutes en gardant une allure fixe
- Semaine 2 : 45 minutes en gardant une allure fixe
- Semaine 3 : 50 minutes en gardant une allure fixe

QUELQUES CONSEILS

- La durée de l'entraînement augmentera progressivement. Respecte des paliers raisonnables, entre 5 et 10 minutes supplémentaires.
- L'intensité de l'effort doit être faible à modérée. Tu dois être capable de soutenir une conversation sans difficulté.
- Pense à bien t'hydrater, particulièrement si les températures sont élevées.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**



LE FRACTIONNÉ, POUR PROGRESSER

L'ESSENTIEL

Le fractionné permet de progresser autant sur le plan cardiovasculaire que sur celui de la technique de course. Les séances rapides renforcent la qualité de l'appui et le gainage. Différents types de séances de fractionné existent avec des répétitions d'efforts plus ou moins longs, à différentes intensités. Les temps de récupération entre chaque effort varient aussi selon les séances, mais sont toujours faits de manière active, en trottinant. La pratique du fractionné est la méthode reine pour réussir à optimiser ton potentiel en course de fond.

Il existe différents types d'entraînements fractionnés qui sont indépendants mais complémentaires. Tous ont le même objectif : te permettre de te préparer au mieux à tenir la distance le jour J.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur **time to**

3 exemples d'entraînement fractionné

- **Le 30/30 :**

12 x 30 secondes de course rapide, alternées avec 30 secondes de course lente. L'effort est court, intense mais ce n'est pas du sprint : il faut veiller à parcourir à chaque fois la même distance.

- **La séance au seuil :**

3 x 10 minutes de course à ton allure record, avec 3 minutes de trot entre chaque répétition.

- **La séance de côte :**

12 x 20 secondes de course rapide en côte alternées avec une récupération en redescendant au point de départ. Ne choisis pas une côte trop pentue et veille à la régularité sur chaque effort. Ce genre de travail contribuera à améliorer ta puissance musculaire.

LE FARTLEK : DU RYTHME !

Un autre type de fractionné moins strict et plus nature, le Fartlek. C'est un mot suédois qui signifie "jeu de vitesse". Cet exercice de course en pleine nature permet de travailler la vitesse et la force en variant les distances et les allures.

QUELQUES CONSEILS

- Échauffe-toi au moins vingt minutes, d'abord à l'allure footing puis en accélérant progressivement.
- Alterne les séquences d'efforts intenses et les séquences de récupération.
- N'hésite pas à abréger ta séance de fractionné si tu ressens une gêne quelque part : pas question de risquer une blessure.



LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

L'ESSENTIEL

La PPG permet de te renforcer sur le plan musculaire et de te rendre plus efficace pendant l'effort. Ce bon niveau de renforcement musculaire pourra aussi t'épargner certaines blessures. Si les fractionnés améliorent le rendement de ton moteur, la PPG est là pour soigner ta carrosserie !

Cette préparation physique peut se composer de plusieurs exercices simples, ne nécessitant pas forcément de matériel. Ils s'adressent à toutes et tous, quel que soit ton âge ou ton niveau !

Les exercices sont un excellent moyen de booster le renforcement musculaire. Ils doivent ensuite laisser place à des exercices plus légers, afin d'éviter les blessures juste avant la course. À toi de choisir les exercices qui te conviennent pour ton circuit idéal.

Tous les plans d'entraînement sont à retrouver sur le site **time to**

Quelques exemples d'exercices

- 3 x 10 squats sur place, suivis de 30 secondes de récupération sur place en trot léger.
- Dos au mur, place-toi en position "chaise" et garde la position 30 secondes.
- Gainage (30sec de maintien en position de planche puis 30sec sur chaque côte).

Tu peux aussi travailler en circuit en enchaînant les exercices plusieurs fois !



LES PRINCIPAUX EXERCICES DE LA PPG



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12

- 01. Sauts (totalité du corps)
- 02. Chaise contre un mur (jambes-quadriceps)
- 03. Pompes (haut du corps-pectoraux, biceps)
- 04. Abdominaux (sangle abdominale)
- 05. Montée de chaise (totalité du corps)
- 06. Squats (jambes-quadriceps, ischio-jambiers)
- 07. Travail triceps avec chaise (haut du corps-triceps)
- 08. Planche (sangle abdominale)
- 09. Montées de genou statiques (totalité du corps)
- 10. Fentes (bas du corps-fessiers)
- 11. Pompes et rotation (haut du corps-pectoraux, biceps)
- 12. Planche latérale (sangle abdominale)

ATTENTION

Pour que ce circuit soit efficace, respecte bien le temps d'effort et de récupération.

Consacre 30 secondes à chaque exercice puis 10 secondes de repos avant d'enchaîner. Pas plus !

Si les périodes suggérées se révèlent trop difficiles, réduis la durée de chaque exercice mais effectue le circuit dans sa totalité.

Si à l'inverse tu effectues le circuit sans effort, tu peux le répéter plusieurs fois de suite ou à différents moments de la journée.

10 KM EN MOINS D'UNE HEURE, C'EST POSSIBLE ?

Nombreux-ses sont les participant-e-s d'un 10 km qui espèrent boucler le parcours en moins d'une heure. En théorie, c'est tout à fait possible ! Mais pour cela, il faut évidemment adapter ton entraînement pour cette performance. Voici trois conseils essentiels.

PRENDS CONSCIENCE DE LA DISTANCE

Si 10 km paraissent forcément moins intimidants qu'un marathon ou qu'un semi-marathon, il s'agit quand même d'une belle distance. Teste-toi lors d'une sortie longue. Niveau chrono, tu es loin du compte ? Pas la peine d'être trop gourmand-e, ce n'est pas en quelques semaines que tu vas gagner plusieurs minutes.

SOIS CONSTANT·E DANS TES EFFORTS

Dis au revoir aux fausses excuses pour zapper l'entraînement et bonjour à la régularité ! Un carnet d'entraînement, dans lequel tu peux noter le détail de tes séances et de ton ressenti, est un bon moyen d'évaluer tes progrès et ta constance.

ADOpte UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

L'alcool, la cigarette, la malbouffe... Tout ça ne peut qu'entraver ta foulée. Adopte un régime alimentaire équilibré, fais attention à toi, et pense à bien dormir, c'est essentiel pour recharger tes batteries.



QUELQUES PETITES ASTUCES POUR GAGNER EN VITESSE

- **Sois progressif-ve** : n'accélère pas trop vite d'un coup, sous peine de te blesser ou de t'épuiser. On le répète, il faut avancer pas à pas !
- **Ne néglige pas ta préparation physique générale** : gainage et musculation permettent d'améliorer ta foulée.
- **Change de terrain de jeu** : varie les parcours, travaille en côte, tu vas très vite progresser.
- **Le fractionné est ton ami** : les pointes d'accélération sur de courtes durées permettent de vite gagner en vitesse !

LA RÉCUPÉRATION, UN POINT À NE PAS NÉGLIGER !

Parce qu'une séance d'entraînement ne doit pas te laisser sur les rotules pendant des jours, voici trois points à connaître pour récupérer au plus vite et repartir du bon pied.

LE SOMMEIL

Rien de tel que le sommeil pour te refaire une santé. Siestes et nuits réparatrices sont essentielles pour accélérer la production d'hormones de croissance, celles qui réparent efficacement les dommages musculaires et tendineux causés par les séances d'entraînement. Alors à toi les bonnes nuits de sommeil mais aussi les petites siestes (20 minutes, pas plus !).

LE RAVITAILLEMENT

Pendant un entraînement prolongé, il faut refaire le plein d'énergie ! En buvant de l'eau d'abord, mais aussi avec de la nourriture, pour reconstituer tes stocks de glycogène. Alors pense à emporter un snack adapté pour aller courir.

L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

Courir ne fait pas tout. Au lendemain d'une sortie longue, il est recommandé de pratiquer une activité sportive pour stimuler le débit sanguin et dynamiser le processus de récupération. Une séance de running risque d'être trop exigeante ; préfère donc une petite séance de natation, de vélo ou encore d'elliptique à la salle de gym.



LES DERNIERS DÉTAILS

Dans quelques heures, tu vas te lancer à l'assaut de cette belle course qu'est le 10 km. Il est donc temps de régler les derniers détails !

L'avant-course

- Prends un petit-déjeuner solide mais léger afin de ne pas être encombré-e plusieurs heures avant la course. La digestion doit être totalement achevée avant le départ.
- Prépare ta tenue : elle doit être confortable et adaptée à la météo.
- Trouve ton lieu de départ : il est conseillé de s'y trouver au moins 20 minutes avant le départ pour s'échauffer tranquillement.

La gestion de la course

- Le départ : méfie-toi de l'excitation des premières centaines de mètres, tu risques de vouloir aller plus vite que d'habitude. Adopte rapidement le tempo qui a été répété à l'entraînement lors des sorties longues pour te mettre en jambe.
- Du Km 2 à 7 : Sois dans ta zone de confort. Ton essoufflement doit être faible à modéré. N'oublie pas de boire quelques gorgées au ravitaillement du cinquième kilomètre.
- Du Km 7 à l'arrivée : ces derniers kilomètres vont probablement te sembler plus longs. Concentre-toi sur ta foulée et découpe la distance restante en petits tronçons, ce sera plus facile à appréhender.

Les meneurs d'allure

- Ils sont là pour toi, alors autant profiter de leur présence ! Ce sont des métronomes essentiels qui vont te montrer l'allure à suivre, de façon régulière, du début à la fin de la course.
- **Comment choisir le sien ?** À chaque objectif ses meneurs d'allure alors ne te trompe pas de cible ! Les meneurs sont facilement repérables à la longue flamme qui «flotte» au dessus d'eux, avec l'objectif indiqué dessus. Contrôle lors des premiers kilomètres que l'allure est bien celle que tu avais prévue de suivre.
- **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 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 à ne pas le faire de manière trop brutale. Pense bien à conserver de l'énergie pour la fin de la course.

LE PETIT-DEJ' IDÉAL

Une tranche généreuse de gâteau énergétique ou deux tartines de pain complet avec du miel ou de la confiture suffisent généralement à reconstituer les stocks entamés pendant le sommeil. Évite les aliments gras (notamment les laitages), les fruits et n'abuse pas du café, ton petit-déjeuner sera ainsi solide mais digeste !

Respecte bien un temps de digestion suffisant entre la fin de ton petit-déjeuner et le départ de la course. Garde en tête que la participation à une compétition est source de stress, il faut aussi tenir compte de cet élément !

COMMENT S'ÉVITER DES TROUBLES GASTRIQUES PENDANT L'EFFORT

Il n'y a rien de plus gênant que d'avoir mal au ventre pendant une course. Malheureusement, les troubles gastriques sont classiques lors des épreuves d'endurance. Voici quelques astuces pour les éviter.

ATTENTION AUX QUANTITÉS !

Certain·e·s sont tenté·e·s de s'enfiler une bonne plâtrée de pâtes avant la course pour avoir une bonne dose d'énergie. Mauvaise idée : mieux vaut augmenter les apports en féculents dans les jours qui précèdent la course, pour renforcer les stocks de glycogène. La veille d'une course, évite les repas trop lourds et trop copieux, sous peine de te sentir lourd·e le lendemain.

LE MATIN DE LA COURSE

Ici encore, pas question de faire un petit-déjeuner trop copieux : la digestion pourrait te peser sur l'estomac. Le maître-mot ? DIGESTE ! Des aliments riches en sucres lents - du pain complet, par exemple - valent mieux que des œufs et du bacon. Evite les fibres, les jus de fruits et prends le temps de bien mâcher. Dernier conseil ? Mange environ trois heures avant la course pour avoir le temps de digérer avant de te lancer.

PENDANT LA COURSE

Pas question de grignoter dans le sas de départ, ou tu risques vite de te sentir ballonné·e. Un détail qui a son importance : attention à la température de ton eau. Trop froide, elle risque de te donner des crampes d'estomac ! Pense à la réchauffer dans ta bouche avant de l'avaler.



LA BONNE ATTITUDE SUR LE PARCOURS

Le jour de la course, il n'est pas impossible que tes repères soient chamboulés. Mais pas de panique, on souffle un coup et on se détend : respect et courtoisie sont 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-e - ou en petit groupe à l'entraînement - et courir au sein d'un peloton lors d'une épreuve. Alors, forcément, il peut y avoir de petites bousculades dans les premières centaines de mètres. Mais pas question de s'énerver. Reste zen, la situation va très vite se réguler.

Idem pour le ravitaillement : en arrivant devant les tables, ne passe pas de la course à la marche sans vérifier que tu ne gênes aucune personne derrière toi. Prends ce dont tu as besoin et écarte-toi rapidement. Les tables doivent rester libre.

LE RESPECT DES CONSIGNES

Elles sont là pour te faciliter la course et que tout se déroule dans l'harmonie la plus totale.

- Pense bien à avoir un certificat médical valide (qui date de moins d'un an) le jour de la course.
- Rends-toi dans le sas qui t'a été attribué et qui correspond à ton niveau.
- Ne bouscule pas les autres pour être le.la premier-e à te lancer au moment du top départ.



LES VALEURS DU SPORT

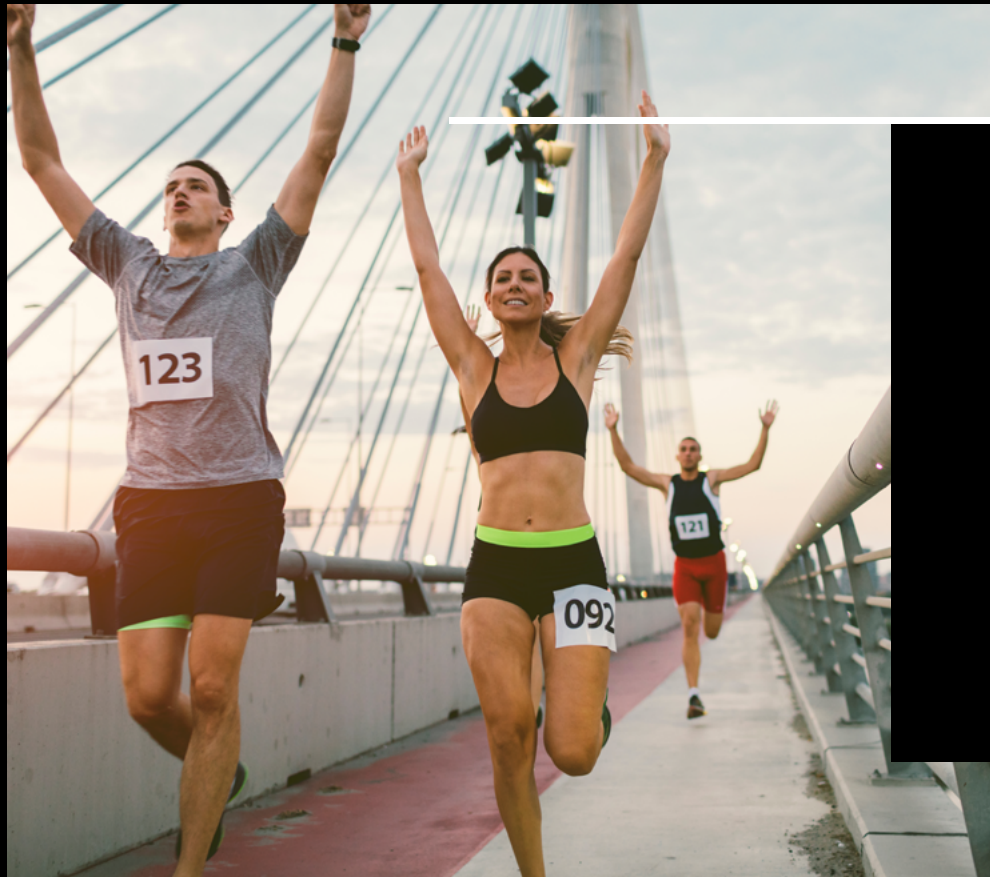
Une belle performance, c'est celle qui a été réalisée dans le respect des règles :

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

À L'ARRIVÉE

Rien de plus normal de célébrer ta victoire au moment où tu franchis la ligne d'arrivée. Mais n'oublie pas que les coureur-se-s suivant-e-s doivent aussi bénéficier d'une belle ligne d'arrivée dégagée. Alors lève les bras, crie, saute... Mais ne bloque pas le passage.

Tu en es là grâce à tous les efforts réalisés, tu peux en être fier-e !



**MAINTENANT C'EST À TOI !
BONNE PRÉPARATION...**

**ET SURTOUT : N'OUBLIE
PAS D'EN PROFITER !**