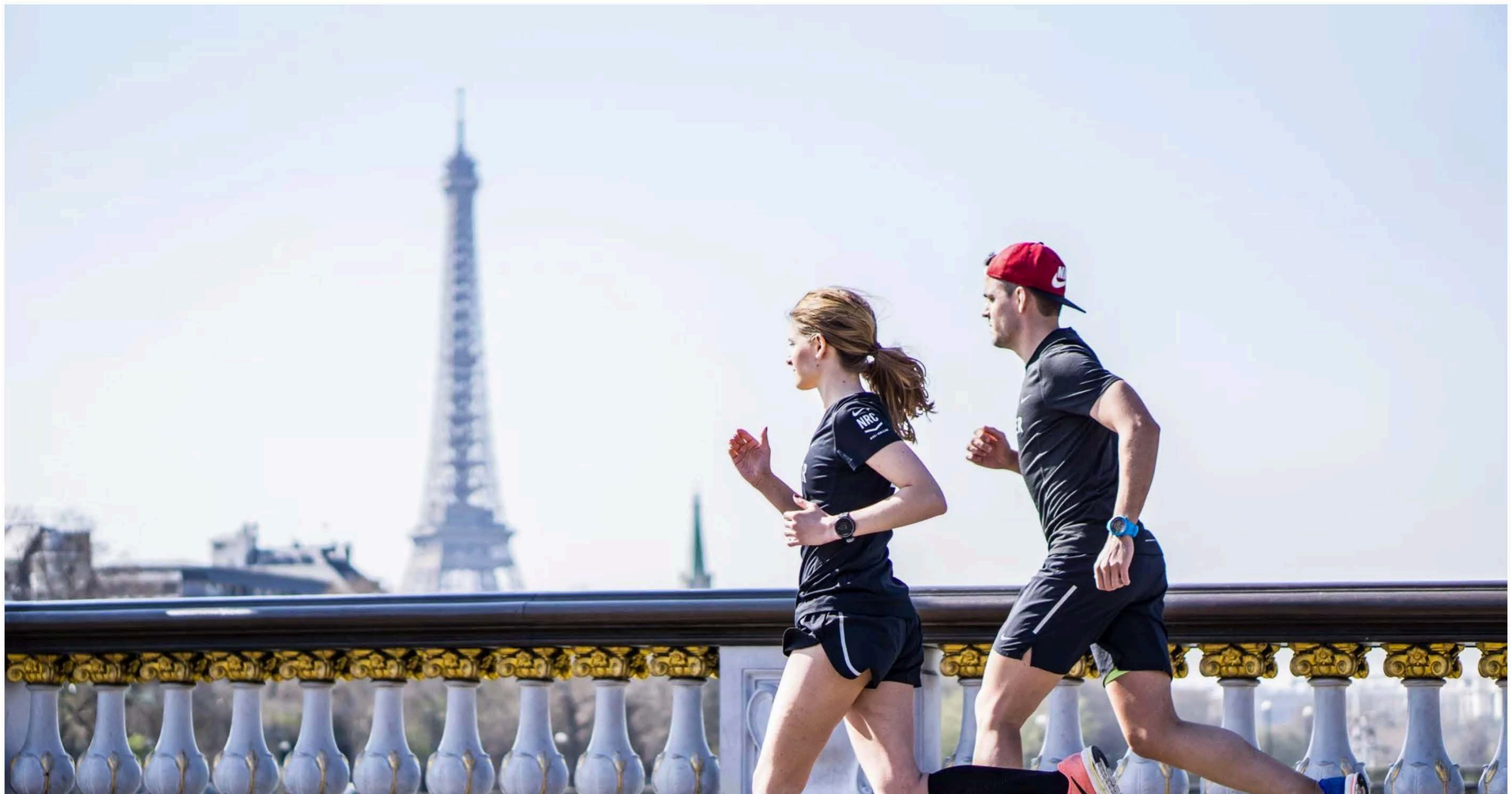
CONSEILS RUNNING : PRÉPARER SON MARATHON 2/2

PUBLIÉ LE LUNDI 3 AVRIL 2017



Crédit photo : Quentin Danel – Protagonistes : Maude & Jérémy

La préparation marathon arrive à son terme, il ne reste que 6 petits jours pour que votre corps soit prêt à se dépasser. Vous stressez ? C'est normal! Vous avez des petits bobos ? Normal aussi! Maintenant il existe quelques astuces qui vous aideront à récupérer et à bien aborder cette course.

RALENTIR SA PRÉPA

Depuis des semaines que vous vous entrainez, vous avez poussé votre corps dans des retranchements qui lui étaient sûrement inconnus à base de **fractionnés sur piste**, de **sorties longues** et de **footings de récupération**. Vous êtes prêts, ou tout du moins, ce n'est pas à 7 jours de la course que cela changera grand chose. Alors on ne réalise plus de gros entrainements et on se limite à deux sorties cette semaine : un footing très léger de 45 minutes, et un autre de 20 minutes la veille de l'épreuve. Vous devez pouvoir compter les moucherons que vous croisez sur votre chemin tellement vous vous ennuyez. Pas de vitesse !

LE CHOIX DE SA TENUE

Vous avez eu la possibilité d'éprouver vos chaussures, shorts, tops pendant de longues heures lors de vos sorties longues. Lesquels vous conviennent le mieux ? Il ne faut **rien changer à vos habitudes**. Surtout aucun vêtement neuf. Imaginez une irritation dans les zones de frottements (aisselles, entre-jambes ...) juste parce que vous avez privilégié le style au confort ? Pour ma part ce sera un short hyper léger qui ne fait quasiment aucun frottement, une paire de chaussettes hautes, ma paire de Voméro 12. J'hésite encore pour le haut selon la température mais je me tourne de plus en plus vers un débardeur ample et hyper léger car ils annoncent un risque de 20 degrés.

AIDER SON CORPS À RÉCUPÉRER

Vous avez 6 jours pour récupérer des petits bobos. La plupart du temps de la fatigue s'est accumulée au niveau des muscles et il devient nécessaire de bien masser et étirer. Les jours off doivent donc servir à prendre soin de soi avec des huiles spécialisées dans les douleurs liées aux sportifs. Ici deux produits que j'utilise : une **huile chauffante** que j'utilise pour me masser les zones telles que le bas du dos et les articulations et le **baume des titans** qui me sert lui pour les muscles avec un effet proche du mythique baume du tigre. J'apprécie particulièrement le côté Bio et naturel de ces produits qui permettent de ne pas craindre d'effets sur la peau. Petit conseil d'utilisation : on masse en profondeur, et pour les zones difficilement accessibles on trouve une âme charitable pour vraiment défaire les noeuds.

DÉCOMPOSER SA SEMAINE

Le pire dans cette phase c'est l'attente... Alors ma petite astuce c'est de décomposer ma semaine avec des activités qui ne sont pas trop énergivore comme aller au cinéma par exemple, ou bien faire une petite balade au soleil avec des amis ou son partenaire. Jusque jeudi vous êtes libres de vous amusez tant que vous respectez les règles élémentaires d'alimentation que je vais vous donner après.

A partir de jeudi, commencez à relâcher la pression. Faites de la relaxation si vous en ressentez le besoin. Maximisez les siestes et le temps de sommeil, mais aussi essayez de mettre vos jambes en l'air le plus souvent possible (sans mauvais jeu de mot). Personnellement le samedi sera une journée chill sur mon balcon à ne rien faire d'autre que lire, dormir, bronzer et passer du bon temps avec mes partenaires de running.

S'ALIMENTER CORRECTEMENT

Le principal ennemi du runner étant son estomac, je vous conseille de respecter quelques règles élémentaires qui vous aideront à ne pas finir en PLS pour crampes abdominales :

- Pas d'alcool : même pas une goutte, et surtout ne me sortez pas que la bière ce n'est pas de l'alcool,
- On diminue les fibres (sans totalement les supprimer) : surtout dans les 3 derniers jours avant le marathon + on privilégie les fibres dites « solubles » (flocons d'avoine, son d'avoine, pomme de terre épluchée, soupes simples, compotes de fruits ...),
- On augmente progressivement les glucides : vous devez ingérer un maximum de glucides au cours des derniers jours. Je vous recommande le riz blanc (le riz complet étant moins soluble) et les pâtes sans gluten,
- On s'hydrate en quantité : il faut absolument apporter de l'eau à votre corps, mais aussi et surtout des minéraux. Je vous conseille donc d'alterner les eaux avec un minimum de 2l par jour (hors jours d'efforts où vous devez augmenter). Voici ma liste de recommandations : L'eau Rosée de la Reine (qui commence à se faire sa petite réputation dans l'univers sportif et de la beauté – elle n'a pas de goût très prononcé et se boit donc facilement), la Saint-Yorre (réputée comme étant l'eau de la récupération – elle a un goût très fort, je conseille de la servir fraiche) et la Contrex (ou Hépar pour ceux qui préfèrent – pour apporter du magnésium).
- On diminue le mauvais gras et on augmente les bons sucres : autant vous dire que votre pot de Nutella va rester au fond du placard. Le but étant d'avoir une digestion parfaite donc on privilégie les sucres naturels (sucre de coco, fructose présent dans les fruits) et on limite les apports graisseux inutiles (beurre, laitages, fromages ...).

LES ASTUCES PAS GLAMOUR DU TOUT

Ok, être coureur ça veut parfois dire manquer de glamour. Les sujets de discussion dérapant souvent sur des choses vraiment gores (ongles bleus, ongles arrachés, courante du coureur ...). Âmes sensibles s'abstenir. Pour autant je voulais vous donner quelques astuces de dernière minutes pour votre marathon :

- L'anti-maux de ventre : le traditionnel Smecta est déjà connu du coureur chevronné, mais personnellement je lui préfère son homologue appelé Imodium. Un cachet la veille au soir, un au saut du lit et les soucis d'estomac sont prévenus,
- L'anti-frottements : le talc sera votre ami sur cette course, je suggère souvent d'en mettre sur les zones de frottements potentielles afin d'aider votre peau à prévenir les éventuelles douleurs,
- Le sparadrap : si vous êtes un homme et que vous ne portez donc pas la magnifique brassière à la mode, vous êtes sujet à un mal bien connu appelé « les tétons qui saignent ». Et oui, encore une raison de souffrance liée aux frottements. Alors on oublie le glamour et on se fait une croix sur les tétons avec du sparadrap résistant à la transpiration,
- L'anti-crampes : la sporténine n'est pas universellement connue mais elle permet de prévenir la fatigue musculaire et les éventuelles crampes. Elle se prend toutes les heures d'effort sous la forme d'un cachet qui se croque. Je vous le conseille pour éviter de marcher comme un canard sur les 200 derniers mètres de la ligne d'arrivée.

On se dit **Rendez-Vous dans 6 jours** les amis pour une expérience qui restera inoubliable : **mon premier marathon** !

PARTAGER AVEC UN AMI

ByMaude

ARTICLE PRÉCÉDENT

ARTICLE SUIVANT