

VOTRE GUIDE

SPORT, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



PARTENAIRE SANTÉ



malakoff médéric
humanis

PARTENAIRE SANTÉ



malakoff médéric
humanis

www.malakoffmederic.com



MARSEILLE-CASSIS,
UNE COURSE DE SON TEMPS

4

DÉVELOPPEZ VOTRE MOTIVATION !

7

MARSEILLE-CASSIS,
LES CONSEILS D'UNE PRÉPARATION OPTIMISÉE

10

LA SANTÉ BUCCO DENTAIRE
ET LES PERFORMANCES DU JOGGEUR

12

PRÉVENTION,
DE QUOI PARLONS-NOUS ?

14

10 COMMANDEMENTS
DE LA PRÉPARATION MARSEILLE-CASSIS

18

COORDINATION DU GUIDE

Christine Cailhol

DIRECTRICE DE PROJET - SCO STE MARGUERITE

© PHOTOS :

Céline Domas, Laurent Gayte, Meryl Diffusion, Vincent Prieur

MARSEILLE-CASSIS, UNE COURSE DE SON TEMPS

Marseille-Cassis fête ses 40 ans en 2019.

L'histoire de cette course, devenue l'un des plus grands événements sportifs de la région marseillaise, est déjà largement partagée, nourrie de mémoires individuelles et collectives lui donnant valeur de patrimoine.

C'est que cette histoire n'est pas seulement celle d'une course à pied, elle est aussi celle d'une culture sportive en lien avec les évolutions sociales et culturelles de l'époque contemporaine ; une histoire entre Marseille et Cassis, ouverte vers de plus vastes horizons.

DU SPORT OUVRIER AU SPORT POPULAIRE

L'initiative et l'organisation de la course reviennent à un club fondé en 1936 dans le quartier ouvrier de Sainte Marguerite par des militants communistes et syndicalistes de la CGT, membres du comité Amsterdam-Pleyel engagés en faveur du pacifisme et la lutte contre le fascisme. L'engagement du Sporting club ouvrier (SCO) se fait au sein de la Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT).

Celle-ci, créée en 1934, soutient la politique menée par le gouvernement de Front populaire (1936) qui veut populariser le sport pour l'éducation et la santé des jeunes français. À Marseille, où les équipements sportifs font cruellement défaut, le SCO participe à la campagne "pour une



jeunesse, saine, forte et joyeuse" de la FSGT. Interdite par le régime de Vichy, la FSGT reprend ses activités après la guerre. En dépit d'équipement toujours insuffisants, le SCO élargit ses activités au-delà du seul football. Dans un quartier de moins en moins ouvrier, le club devient en 1969 la Société culturelle et omnisport, tout en restant attaché à l'esprit des fondateurs. Le club revendique "le droit au sport pour tous et le haut niveau possible pour chacun".

Un slogan qui sonne comme une devise. La course est créée en 1979, sous l'égide de la FSGT, par la jeune section athlétisme de la SCO et son président André Giraud.

LA COURSE EN LIBERTÉ

André Giraud aime rappeler les circonstances qui l'ont conduit à imaginer cette course : résidant non loin du Redon, il a pris l'habitude de faire en courant le trajet aller-retour jusqu'à Cassis pour rendre visite à ses parents.

Arpenté dès la fin du XIX^e siècle par les excursionnistes marseillais, puis gravi par les coureurs cyclistes du Tour de France (1912) ou de Paris-Nice (1933 et 1937), le col de la Gineste

est la principale difficulté du parcours. Pour André Giraud, il s'agit là d'un bon entraînement pour le marathon, une épreuve qui n'est plus, depuis le début des années 1970, l'apanage d'une élite. La pratique du jogging, en provenance des Etats-Unis, réinvente en effet la course à pied hors des stades. Au même moment où les Français sont de plus en plus nombreux à s'adonner à une pratique sportive. Le jogging (ou footing) constitue avec la natation et le football l'une de leurs pratiques préférées. Le marathon de New York s'installe comme une référence tandis qu'en France la course entre Marjevols et Mende, créée en 1973 en Lozère, est source d'inspiration pour une génération de coureurs, qui, selon l'ethnologue Christian Bromberger, de l'Université d'Aix-Marseille, sont "libérés de la cendrée des stades dont ils franchissent à jamais les portes".

Ces coureurs ont leur revue, Spiridon, qui insuffle un esprit de liberté, d'individualisme et d'hédonisme et, en écho à Mai 68, d'une défiance à l'égard des institutions de toute sorte, y compris les fédérations sportives. Celles-ci, qui n'ont eu de cesse de voir leurs effectifs croître depuis les années 1960, doivent faire face à l'émergence de nouvelles pratiques qui leur échappent, souvent en relation avec la nature, dont la course hors-stade est une expression.

La fédération française d'athlétisme (FFA) n'accorde d'ailleurs pas sa reconnaissance à ces "couraillons" qui contrairement aux "athlètes" ne font pas de la performance leur seule motivation. La course à pied est aussi, et d'abord, conçue comme un bénéfice pour la santé, la détente ou le bien-être.



Par
**Stéphane
MOURLANE**

MAÎTRE DE
CONFÉRENCES
EN HISTOIRE
CONTEMPORAINE

UMR TELEMME-MAISON
MÉDITERRANÉENNE
DES SCIENCES
DE L'HOMME.

ENTRE COMPÉTITION ET MASSIFICATION

Dès la première édition, en 1979, la course Marseille-Cassis, considérée comme un semi-marathon, présente une forme hybride, à la fois compétition pour coureurs aguerris, bientôt professionnels, et une foule d'“anonymes”, selon l'expression si souvent reprise par les médias. La FFA en saisit bien vite la portée et accorde son label au début des années 1980, aux côtés de la FSGT. Les podiums reflètent depuis 40 ans une dynamique sportive de l'échelle régionale à l'échelle internationale. Les premiers vainqueurs sont en effet des coureurs locaux, comme Alain Angelvy ou bien Tony Martins licencié au SCO, puis nationaux ; la première victoire étrangère est galloise en 1987. Par la suite, le palmarès de Marseille-Cassis s'inscrit dans la géopolitique sportive de l'athlétisme et des courses de longue distance avec un passage de relais des coureurs et coureuses des pays d'Europe de l'Est à ceux d'Afrique de l'Est, qui dominent sans partage depuis les années 1990.



Ceux et celles qui se disputent la victoire ne sont pas les seuls à faire la notoriété de cette course offrant un parcours aussi difficile que somptueux. Marseille-Cassis est d'emblée reconnue comme une course populaire avec ses 900 inscrits en 1979. Le nombre croît chaque année : le cap des 10 000 est franchi en 1988 alors que 2,1 millions de coureurs sont recensés en France. Les participants sont désormais 20 000. Chaque année, les femmes sont plus nombreuses, renvoyant ainsi à une sorte de préhistoire l'époque pourtant pas si lointaine où elles étaient interdites de courir des distances supérieures à 800 mètres et cantonnées à un rôle de supportrices. Marseille-Cassis s'est aussi imposé comme une fête dans un esprit parfois carnavalesque ; les médias de plus en plus nombreux à en assurer la couverture aiment à donner à voir et à entendre les participants aux déguisements facétieux. Tout au long de ces années, l'organisation s'est développée et structurée afin de répondre à l'engouement populaire tout en assurant le rayonnement d'une compétition de renommée internationale.

DÉVELOPPEZ VOTRE MOTIVATION !



“Marseille-Cassis, c'est dans la tête que cela se joue !” : il y a de fortes chances que vous entendiez cette expression à un moment ou un autre, avant ou pendant la course. Elle est à la fois fausse (si vous ne vous êtes pas du tout entraîné, avoir un mental d'acier ne sera certainement pas suffisant...) et vraie (l'effort physique peut difficilement s'envisager sans l'effort mental qui lui est associé, surtout lors d'une course de 20 kilomètres).

La question de la motivation se pose alors.



Par
Nicolas MASCRET

MAÎTRE DE
CONFÉRENCES,
INSTITUT DES
SCIENCES DU
MOUVEMENT,
UMR7287 CNRS,
MARSEILLE

DÉVELOPPEZ VOTRE MOTIVATION !

Au risque de vous décevoir, il n'existe pas de recette magique ou miracle pour développer LA motivation. Toutefois, certaines pistes sont à creuser pour développer VOTRE motivation. En voici quelques exemples non exhaustifs qui peuvent s'appliquer aussi bien pendant la phase d'entraînement que pendant la course elle-même, tout en s'appliquant autant aux quelques coureurs qui jouent la victoire finale qu'aux 20 000 autres coureurs de Marseille-Cassis.

Identifiez le but motivationnel qui vous correspond. Un sportif peut poursuivre des buts de performance-approche (ce qui le motive, c'est d'être meilleur que les autres : gagner Marseille-Cassis, terminer devant un ami au classement final, battre le temps réalisé par un collègue l'année précédente...) et/ou des buts de maîtrise-approche (ce qui le motive, c'est de réussir son objectif et de progresser : améliorer son meilleur chrono, terminer la course, faire moins de deux heures...). L'identification du type de buts qui vous correspond le mieux pourra participer à l'augmentation de votre motivation lors des phases d'entraînement ou pendant la course et vous donnera davantage d'énergie pour poursuivre votre effort, notamment lors des passages difficiles.

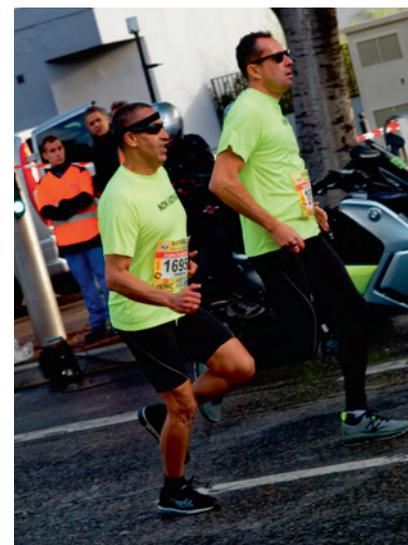


Trouvez la forme de plaisir qui vous donnera envie de courir. Le fil rouge de ce que l'on appelle la motivation intrinsèque est le plaisir. Elle peut prendre différentes formes : la stimulation ("Je cours pour les sensations et les émotions que cela m'apporte"), la connaissance ("Je cours pour le plaisir d'apprendre de nouvelles techniques d'entraînement, d'explorer un nouveau parcours, de découvrir une nouvelle course") ou l'accomplissement ("Je cours pour le plaisir de me surpasser ou de progresser"), c'est-à-dire terminer la course ou améliorer son chrono. Ces trois formes de plaisir ne sont pas exclusives, elles peuvent bien entendu se combiner.

Optimisez la définition de vos objectifs. Contrairement à ce que l'on pense, se fixer un objectif élevé, voire très élevé, est très souvent nécessaire pour développer sa motivation. Si l'objectif doit certes être élevé, il est nécessaire qu'il soit également à la fois réaliste et individualisé. Trop élevé, la motivation s'effondre car il paraît inatteignable. Trop faible, la motivation baisse car le coureur se dit souvent qu'il n'y a pas vraiment besoin de s'accrocher pour l'atteindre, ce qui conduit souvent à "sauter" des entraînements ou à ne pas se donner à fond pendant la course... C'est pourquoi un objectif élevé mais adapté à votre niveau habituel de performance et à vos possibilités d'entraînement semble le plus motivant.

DÉVELOPPEZ VOTRE MOTIVATION !

Décomposez vos objectifs. Un objectif final trop long à atteindre a souvent tendance à faire baisser la motivation car il semble irréalisable et trop lointain. Se fixer des objectifs à des échéances temporelles à court, moyen et long terme est un moyen d'entretenir sa motivation. Ainsi, déterminer un objectif d'entraînement pour les deux prochaines semaines ou fixer un temps à atteindre lors du prochain kilomètre pendant la course sont des exemples de mises en œuvre permettant d'éviter un effritement de la motivation. Dans cette optique, l'utilisation d'un carnet d'entraînement, d'une application pour smartphone ou d'une montre connectée est un excellent moyen de se motiver grâce à l'identification de ses progrès réguliers et à l'exploitation d'indicateurs d'effort permettant de se repérer (par exemple son temps au kilomètre ou son intervalle de fréquence cardiaque).



Ne soyez pas "négatifs". Poursuivre des buts d'évitement revient à vouloir éviter l'échec plutôt que vouloir rechercher la réussite. Se dire que l'on s'entraîne pour ne pas être le dernier de son groupe d'amis ou se dire pendant la course que l'on ne veut absolument pas terminer derrière le coureur avec le t-shirt jaune revient souvent à faire baisser la motivation en créant du stress lié à la peur de l'échec. Formuler de façon positive des buts de performance-approche ou de maîtrise-approche est donc beaucoup plus pertinent d'un point de vue motivationnel.

Si la motivation dépend de facteurs externes (l'environnement, l'entraîneur, les spectateurs, l'argent, la reconnaissance sociale, les amis, la famille...), elle dépend toujours au final de l'individu qui décide lui-même du niveau de motivation qu'il veut bien déployer dans une tâche. C'est donc à vous de trouver la meilleure façon de vous motiver pour réussir au mieux et à votre manière votre Marseille-Cassis !

MARSEILLE-CASSIS, LES CONSEILS D'UNE PRÉPARATION OPTIMISÉE

MARSEILLE-CASSIS,
LES CONSEILS D'UNE PRÉPARATION OPTIMISÉE

INFOS GÉNÉRALES

Suivant les écrits, les appellations des zones et des allures de course sont différentes, mais le principe reste le même : pour une distance de course de 20km ou ½ marathon,

- > ***Vous pouvez courir à 80 – 85 % de votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA*)***
- > ***Résistance douce, footing moyen, capacité aérobie***
- > ***95 à 100 % filière aérobie / 0 à 5 % filière anaérobie***
- > ***Utilisation du glycogène et des graisses suivant l'intensité de l'exercice***
- > ***Le profil du parcours n'est pas commun***



Par
**Laurent
MANNEVEAU**
COACH SPORTIF
SCO STE MARGUERITE



Vous pouvez ensuite orienter votre préparation

Planifier votre course avec un choix de stratégie

ORIENTATIONS

Il faudra donc privilégier : les footings à tempo lent, les sorties longues et les fractionnés sur des intervalles longs qui font intervenir le système aérobie

MAIS également :

- > ***Travailler à des % élevés de sa VMA* sur des intervalles de fractionné plus court***
- > ***Travailler musculairement car le profil vous l'impose surtout pour les chocs répétés en descente***

STRATÉGIE

Etablir son plan de course sera la clé de la réussite. Suite à votre entraînement, il en découlera vos allures de course, votre allure dans la montée de la Gineste, votre temps de passage sur les premiers kilomètres... tout ce qui pourra vous rendre serein au moment du départ.

MAIS également :

- > ***Reconnaître le circuit***
- > ***Prendre les ravitaillements***
- > ***Respecter les grandes lignes diététiques***

* VMA : La Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse à laquelle le corps utilise 100% de la consommation d'oxygène. Il s'agit de la vitesse maximale que l'on peut maintenir en continu entre 4 à 8 minutes selon son niveau d'entraînement.

LA SANTÉ BUCCO DENTAIRE ET LES PERFORMANCES DU JOGGEUR

De nombreuses études récentes démontrent clairement les liens qui existent entre la santé des dents, des gencives et de la santé générale ; par exemple les maladies de gencives peuvent accroître le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Les bactéries présentes entre la gencive et les dents passent à travers les vaisseaux de la gencive enflammée qui saigne. Ces mêmes bactéries s'étendent par voie sanguine à d'autres parties du corps et exposent ainsi à un problème de santé.

Notre bouche, porte d'entrée du corps, abrite naturellement plusieurs milliards de micro-organismes, majoritairement des bactéries. Si ces bactéries sont bénéfiques pour la digestion des aliments ou la protection de la cavité buccale contre les agents pathogènes, d'autres en revanche sont nocives, lorsqu'elles sont présentes en trop grand nombre.

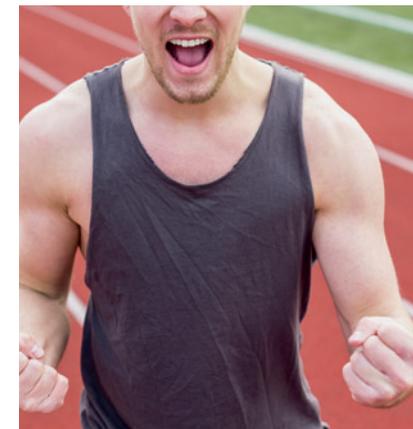


Par le Dr.
**Olivier
TROTEBAS**
CHIRURGIEN-DENTISTE

Les infections focales concernent les déplacements de germes et de toxines d'un foyer infectieux, supposé primaire, à un foyer infectieux secondaire. Les infections focales d'origine bucco-dentaire sont connues depuis longtemps et peuvent aggraver ou être responsable de certaines pathologies (maladies cardiaques, diabète, arthrite rhumatoïde, naissances prématurées, cancer du pancréas...).

Ces corrélations entre les dents et la santé générale s'appliquent à l'ensemble de la population mais aussi au coureur à pied amateur. Les problèmes dentaires (caries, kystes dentaires, maladies de l'os et des gencives) ne sont pas à l'origine d'un problème musculaire, tendineux ou articulaire mais ceux-ci seraient entretenus par une infection à distance.

En effet les bactéries se fixeront plus facilement sur un organe déjà lésé. Cette migration peut être favorisée par une baisse de l'immunité, parfois observée chez des sportifs très affûtés, mais aussi à cause d'un surmenage. Ainsi certains sportifs auraient du mal à se débarrasser de certaines affections par la présence de foyers infectieux dentaires ou autres.



LA SANTÉ BUCCO DENTAIRE ET LES PERFORMANCES DU JOGGEUR

Il est donc important de prévenir ces problèmes dentaires par :

Une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne : brossage des dents après chaque repas et nettoyage des espaces interdentaires à l'aide du fil de soie et ou de brossettes.

Un suivi annuel : une visite de contrôle permettra de vérifier l'absence de caries, de foyers infectieux et de problème parodontaux (os et gencives). Au cours de cet examen le dentiste pourra réaliser des radiographies et un détartrage polissage des dents.

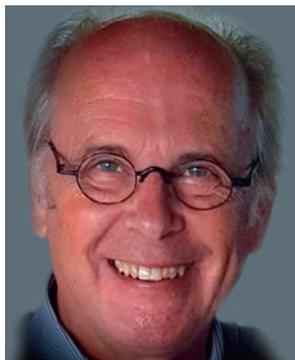
Le traitements des caries, des kystes dentaires, de la maladie parodontale.

Faire attention aux apports en sucre, responsable en partie des caries dentaires et éviter le grignotage. Si vous ne pouvez pas vous laver les dents après un entraînement ou à la pause du déjeuner ; rincez bien la bouche à l'eau claire et éventuellement prendre un chewing-gum sans sucre. d'autant plus que la déshydratation et le phénomène bien connu de "bouche sèche" favorise la survenue des caries, la salive ne jouant plus son rôle protecteur.

En conclusion, dans le cas d'une tendinite rebelle à tous les traitements, il sera donc toujours intéressant de faire d'abord un bilan dentaire complet.

PRÉVENTION, DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Prévention, un aspect de la médecine, autrefois souvent oublié, voire décrié qui, aujourd'hui, prend une place plus prépondérante. Mais derrière ce vocable se cachent différents aspects que nous allons essayer d'expliciter.



*Face à un problème de santé, nous pourrions résumer en disant que la prévention, suivant le moment ou stade où elle intervient, permet de l'éviter, de le **détecter** précocement voire d'en **réduire** les conséquences (complications).*

Ainsi, classiquement, nous distinguons :

LA PRÉVENTION PRIMAIRE

Elle désigne l'ensemble des actions menées pour éviter une maladie ou un problème de santé et de diminuer ainsi le nombre de nouveaux cas dans une population. La vaccination est un très bon exemple de cette prévention primaire. Ainsi la variole fut éradiquée grâce à des campagnes de vaccination massive menées par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Notons également que dans le cadre de la vaccination, la protection d'une personne peut empêcher la dissémination d'une infection. Cette prévention primaire peut donc se vouloir collective, en témoignent des mesures de salubrité, comme la distribution d'eau potable ou l'élimination de déchets.

PRÉVENTION, DE QUOI PARLONS-NOUS ?

LA PRÉVENTION SECONDAIRE

Elle correspond à la détection d'un problème de santé, à un stade précoce, chez un individu. Ceci facilite son traitement par une intervention au début de la maladie avant que les symptômes n'apparaissent.

Cette prévention est en fait le dépistage que nous connaissons au travers des grandes campagnes nationales : dépistage du cancer du sein, du col de l'utérus et du colon.

LA PRÉVENTION TERTIAIRE

C'est une action destinée à diminuer la fréquence des complications ou à retarder leur apparition dans le cadre d'une maladie chronique. C'est le cas de la prise en charge du diabète. Elle a pour objet, également, de réduire les invalidités fonctionnelles consécutives à une maladie. Elle s'apparente, alors, à la réadaptation.

En amont et en aval de cette classification usuelle, deux autres aspects peuvent être décrits : la prévention primordiale et la prévention quaternaire.

LA PRÉVENTION PRIMORDIALE

Dans cette prévention, l'action porte sur le comportement et plus spécifiquement sur l'hygiène de vie. Il s'agit de valoriser un mode de vie sain et équilibré pour prévenir l'apparition de maladie. Là où la prévention primaire lutte contre les facteurs de risque, la prévention primordiale les prévient, en agissant en amont ⁽¹⁾.

Le Pr Claire Mounier-Vehier, Présidente de la Fédération Française de Cardiologie, souligne que "La prévention primordiale sous-tend l'éducation à la santé en milieu scolaire, au travail et tout particulièrement auprès des populations les plus précaires souvent en rupture de soins." ⁽²⁾ Et comme le rappelle l'OMS ⁽³⁾, 80% des infarctus du myocarde prématurés pourraient être évités par une prévention plus efficace des facteurs de risque cardiovasculaires (tabac, sédentarité, obésité, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, etc.)

Il convient dans cette optique de se pencher sur les déterminants de santé ⁽⁴⁾, c'est-à-dire les facteurs qui influencent la santé, tels que le statut social, l'éducation, l'environnement, les habitudes de santé, etc. Plus une personne a de déterminants positifs, plus sa capacité d'être en bonne santé sera élevée. Il convient donc d'influer sur ces déterminants, car, sans cette approche, la prévention aboutira à un échec.





LA PRÉVENTION QUATERNAIRE

Elle est la prévention de la surmédicalisation. Nous devons ce concept au Dr Marc Jamouille^(5,6). Aujourd'hui, bien que critiquée, rien n'échappe à la médecine. Obnubilé la "bonne santé", l'individu se soumet à des investigations et des traitements inutiles. C'est le cas lorsque le patient est asymptomatique et que le praticien ne constate rien ; mais la personne, actrice de par sa demande, se met en danger. Le médecin se doit donc d'évaluer la pertinence des actes médicaux et freiner, voire empêcher ces excès d'explorations médicales.

Les gens bien portants ne sont pas des malades qui s'ignorent !

Cette revue ne serait pas complète si nous n'évoquions pas :

LA PRÉVENTION PRIMALE.

Celle-ci est une des composantes de la prévention primaire. Elle désigne les mesures ayant pour objet de favoriser le bien-être du fœtus et du nouveau-né jusqu'à un an⁽⁷⁾, les influences épigénétiques* de l'environnement ayant été démontrées.

Tout n'est pas génétiquement programmé ! Il est donc primordial d'informer les parents sur les conséquences défavorables du stress parental (impacts épigénétiques) - au cours de cette période primale - pour la santé future de leur enfant. Il convient également dans cette optique de leur octroyer les aides nécessaires et suffisantes (finances, congés parentaux, aidants...).

* Epigénétique : étude des influences de l'environnement sur l'expression de nos gènes.



EN CONCLUSION

“ J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ” Voltaire

Références bibliographiques

- (1) Starfield B., Hyde J., Gervas J., et al - The concept of prevention : a good idea gone astray ? *Journal of Epidemiology & Community Health* ; 2008 ; 62 : 580-583.
- (2) <https://www.fedecardio.org/La-Federation-Francaise-de-Cardiologie/Presse/une-semaine-pour-prendre-son-coeur-en-main>
- (3) https://www.who.int/nmh/publications/fact_sheet_cardiovascular_en.pdf
- (4) <http://promosante.org/promotion-de-la-sante-en-bref/determinants-de-la-sante/>
- (5) Jamouille M. - Information et informatisation en médecine générale. *Les informa-g-iciens*. Presses Universitaires de Namur. 1986 / 193-209.
- (6) Jamouille M., Roland M. Quaternary prevention From Wonca world Hong Kong 1995 to Wonca world Prague 2013. *Wonca world conference Prague 2013*.
- (7) Odent M. - Primal Health Research : four Essays - *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health* ; 2011 (2) : 99-120.

CAMPAGNES DE PRÉVENTION

AUTREFOIS



ACTUELLEMENT

DIX COMMANDEMENTS DE LA PRÉPARATION MARSEILLE-CASSIS

Comment se mettre dans les meilleures conditions pour aborder sa course ? Suivez ces dix commandements de la préparation Marseille-Cassis.

Des bons conseils applicables à toutes les courses auxquelles vous pourriez participer.

1 DANS UN PREMIER TEMPS, TU T'ÉQUIPERAS

Courir est peut-être naturel, néanmoins une pratique régulière et intensive peut engendrer des petits désagréments d'ordre physique qui peuvent être minimisés par les progrès technologiques en matière d'équipement.

Aussi, être bien chaussé est une nécessité. C'est pourquoi, il faut choisir son modèle de chaussures de course en fonction du type de pied de course que l'on a (supinateur, pronateur ou universel) mais aussi en fonction du terrain sur lequel on court. Choisir des vêtements respirant est également important.



2 LONGTEMPS AVANT, TU T'ENTRAINERAS

Participer à une course de 20 kilomètres n'est pas si facile que ça. Par conséquent, il est important de se préparer physiquement au moins 4 mois avant la course afin d'éviter toute mauvaise surprise le jour J. Il faut donc opter pour un minimum de 3 séances par semaine d'une durée de 45mn /1 heure.

3 DE FAÇON PROGRESSIVE, UN PEU TU FORCERAS

Si vous souhaitez améliorer vos performances, il est recommandé de varier un peu vos séances. Lorsque vous vous sentez prêt, n'hésitez pas à augmenter un peu votre allure, les distances parcourues et pratiquer quelques séances de fractionné.

4 LES DIX DERNIERS JOURS, TU RALENTIRAS

Il est important d'arriver "frais et dispo" sur une course. Aussi, ralentir son entraînement dans les quinze derniers jours permet de bien récupérer et d'aborder la course dans les meilleures conditions physiques.

5 LA SEMAINE PRÉCÉDENTE, BEAUCOUP D'EAU TU BOIRAS



L'eau est un élément indispensable à notre survie et d'autant plus lorsque nous faisons un effort physique. Notre organisme est composé à 60% d'eau et nos muscles en ont besoin pour fonctionner correctement. En courant, nous pouvons perdre jusqu'à 0,5 litre d'eau par heure. Il faut donc compenser ce manque et boire suffisamment. En plus, une bonne hydratation limitera les risques de blessure et les coups de fatigue.

6 DURANT LES 3 JOURS AVANT, DES SUCRES LENTS TU MANGERAS

Les glucides sont la source motrice de nos muscles. Ils doivent représenter la plus grande partie des apports énergétiques des trois derniers jours. Il faut donc faire le plein en glycogène. Pour cela, adaptez votre alimentation et mangez des pâtes et du riz.



7 LA VEILLE, TU TE DÉTENDRAS

Il faut éviter toute activité fatigante la veille de la course pour garder toute son énergie pour le lendemain. Évitez de vous agiter ou de vous énerver. Alors autant que possible, la veille c'est journée "farniente".



8 LE SOIR, TÔT TU DORMIRAS

Bien dormir pour être en forme c'est indispensable. Alors pour profiter au maximum du sommeil que l'on appelle réparateur, accordez-vous au moins 8 heures de sommeil.

9 3 OU 4 HEURES AVANT, BIEN TU PETIT-DÉJEÛNERAS



Il est important de déjeuner suffisamment en amont avant la course pour bien digérer et ne pas être gêné pendant l'effort. En revanche, plus tôt serait inutile et risquerait d'entraîner une hypoglycémie pendant la course. Et surtout, veillez à conserver vos habitudes alimentaires.

10 AVANT LA COURSE, TU T'ÉCHAUFFERAS

Il est indispensable de s'échauffer avant tout effort pour éviter de se blesser et rentrer rapidement dans sa course. Mais il ne faut pas non plus trop forcer au risque de se fatiguer.

L'idéal est donc de pratiquer quelques étirements, quelques minutes de footing, des séries de talons/fesses et des montées de genoux.