

Running: Conseils pour les compétitions

A l'approche du jour J, les jambes frétilent, la tension monte et l'impatience grandit: mais avant cela, quelques points méritent une attention particulière si l'on veut mettre toutes les chances de son côté.



Derniers jours avant la course

- Gardez votre rythme de sommeil habituel.
- Renseignez-vous sur la compétition, le parcours, les conditions-cadres (p. ex. voyage, vestiaires, météo, postes de ravitaillement) et préparez-vous en conséquence.
- Effectuez votre dernière séance intensive au plus tard cinq jours avant la course. Réservez les quatre jours précédant le départ à des sorties courtes et faciles.
- Visualisez intérieurement le parcours et déterminez le tempo de départ, les temps prévus au kilomètre et la stratégie de ravitaillement.

Jour de la course

- Levez-vous au moins quatre heures avant la course.
- Prenez un dernier repas riche en glucides trois à quatre heures avant le départ.
- Arrivez suffisamment tôt pour retirer votre dossard sans stress, découvrir le terrain et vous échauffer idéalement.
- Préparez-vous mentalement à la course. Divisez le parcours de course en étapes. Choisissez des mots et des images positives que vous pourrez invoquer dans les moments difficiles de la course.
- Régulez votre nervosité en écoutant de la musique, discutant avec les autres coureurs, etc.
- Maintenez la chaleur de votre corps jusqu'au départ, surtout si la température est fraîche.

Effectuez un petit échauffement de cinq à dix minutes avec quelques accélérations et des exercices de mobilisation.

- Rejoignez la ligne de départ à temps pour vous placer dans la zone correspondant à votre niveau.
- Dosez consciemment votre effort et courez avec relâchement. Au départ, ne vous laissez pas entraîner par le rythme rapide des autres coureurs. Sur les premiers kilomètres, vous devez avoir l'impression de pouvoir courir plus vite s'il le faut.
- Calquez-vous sur le rythme des «pacemakers».
- Buvez à intervalles réguliers.
- Essayez de garder la même allure dans la seconde moitié du parcours, malgré la fatigue.
- Après l'arrivée, mettez sans tarder des habits secs et chauds ainsi que des chaussures confortables.
- Trottinez ou marchez un peu afin de faciliter le retour au calme.
- Offrez-vous un petit plaisir (p. ex. un bon souper, un massage).

Premiers jours après la course

- Rechargez vos réserves d'énergie avec une alimentation appropriée.
- Le premier entraînement après la course, contentez-vous d'un petit footing de récupération ou faites l'impasse sur la séance.
- Reprenez un rythme de course plus rapide quand vous vous sentez bien reposé.
- Analysez votre course et notez les points positifs et négatifs.
- Tirez des enseignements pour les prochaines compétitions.
- Planifiez vos courses à plus long terme (p. ex. sur une année) et préparez-vous en conséquence.

Plus d'informations

- [Une course parfaite avec Louis Heyer](https://mobilesport.ch) | mobilesport.ch

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO