**Les incontournables d’avant Marathon ;**

15 jours avant :

On réduit la charge d’entrainement avec des rappels mais moins de kilomètres. Rappels des bases que sont vitesse, résistance et endurance.

On imprime sa convocation au retrait des dossards

On continue à s’hydrater régulièrement en entraînements mais aussi tout au long de la journée.

**Les essentiels sur place:**

Consignes à disposition. Organisées par numéros de dossards.

Le départ et l’arrivée sont proches.

Les SAS sont indiqués même si difficiles d’accès.

Ne vous couvrez pas trop sur la course, même s’il fait froid. Cela peut vous gêner et engendrer des contractures.

Ravitaillez-vous dès le premier point au Km 5. **N’en sautez aucun**. Jusqu’à 3h de course vous pouvez vous contenter de liquide uniquement (en plus de gels). Au-delà prenez aussi du solide.

**La semaine avant la course :**

Préparez votre sac (épingles, temps de passages, etc.) et tenue **une semaine à l’avance**. Re vérifiez tout, le samedi veille de course.

Achetez vos gels à l’avance.

Mangez sainement (viandes blanches, poissons, légumes verts, féculents complets de préférence) sans vous rationner sur les quantités (vous pouvez prendre un kilo, il vous servira le jour « j ») et hydratez vous un maximum (afin d’éviter les crampes). **Privilégiez la Saint Yorre** surtout les deux jours qui précèdent.

Du lundi au mercredi soir ne mangez plus de féculents afin de d’appauvrir vos réserves. Puis remangez-en à partir du jeudi afin que votre organisme se « stock » un maximum.

Buvez de l’eau d’Hépar régulièrement toute la semaine.

Vos séances d’entraînement ne doivent plus être que des « rappels » à basse intensité (surtout ne pas faire de fractionnés au dessus de 80% de votre fréquence cardiaque maxi). Le samedi matin faites un footing d’assimilation (très léger) de maximum 20 minutes.

Le vendredi et le samedi essayez de ne pas trop marcher, piétiner, vous promenez. Sinon douche froide sur les jambes en fin de journée. La veille au soir étirez-vous et faites de la détente.

Dormez les pieds légèrement relevés afin de favoriser le retour sanguin et donc d’épurer vos muscles.

Le dimanche matin petit déjeuner copieux, digeste et suffisamment à l’avance (jus fruits frais, riz complet avec des raisins secs, fruits bien mûrs, une ou deux tranches de jambon, etc.) soit entre 3 et 4 heures avant le départ. Sinon, prenez un demi gâteau sport (jusqu’à une heure avant).

**Petits « trucs » :**

**Pas de chaussettes ou chaussures neuves** ; risques d’échauffement des pieds, d’ampoules. Des chaussures neuves ne sont pas faites à votre pied, vous aurez des ampoules.

**Coupez-vous les ongles** de pieds en arrondis.

Prenez un vieux tee-shirt ou sweet-shirt, que vous jetterez, pour vous couvrir avant le départ. Sinon un sac poubelle.

Continuez à vous hydrater jusqu’au top départ.

Même si vous n’avez jamais couru ce Marathon, la veille au soir, posez-vous et visualisez votre course. Imaginez-vous en train de passer la ligne d’arrivée.



