**Marathon de Paris**

**Les essentiels :**

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.

**Le départ :**

**Arrivez en avance** dans votre SAS car l’accès y est difficile (beaucoup de coureurs qui cherchent, les bénévoles, les spectateurs et les gens du quartier). Cela vous évite du stress. Prenez avec vous une bouteille de boisson d’attente (soit que vous buvez, soit vide) afin (pour les garçons) d’uriner dedans au dernier moment et d’éviter de faire la queue aux WC et de « louper »son emplacement de départ.

Pour les femmes vous pouvez vous couvrir d’un sac poubelle 130L auquel vous aurez fait un trou pour passer la tête et vous n’avez plus qu’à vous accroupir pour le besoin pressant ! Il vous protègera aussi du froid.

Vous avez fabriqué un bracelet ou un petit mémo plastifié avec vos temps de passages. Préparez vous à l’éventualité que votre montre tombe en rade…ce n’est pas grave, vous êtes préparé et votre organisme à tout assimilé, même si votre tête vous dit le contraire. **Soyez positif !**

**La course :**

Le départ est donné !

Champs-Elysées km 1; ca va vite, très vite et c’est en descente. Attention, ce premier kilomètre n’est pas représentatif. Au premier virage place de la concorde concentrez vous et mettez vous à votre allure objectif final. Laisser les autres vous doubler, ils n’ont pas le même objectif, sont trop ambitieux, n’ont pas la même gestion ou n’ont pas de gestion du tout…

Km 4 à 6 environ ; Rue du Faubourg St Antoine longue d’1,5 km. Raccourcissez votre foulée car elle est en faux plat. Ne vous fiez pas à votre fraîcheur. En plus vous êtes porté par l’euphorie.

Km 10 à 11 ; Château de Vincennes faux plat long et léger. Raccourcissez à nouveau la foulée, subissez cette montée. Vous reprendrez tranquillement ensuite.

Km 16 à 17 environ ; Bois de Vincennes un autre faux plat mais plus court. Subissez-le et raccourcissez votre foulée. Raccourcir la foulée et « subir » permet de ne pas puiser, ni de se fatiguer et au final vous ne perdez rien sur le chrono.

Km 17 au semi ; relâchez vous, c’est roulant, profitez…

Km 22 à 23,5 ; avenue Daumesnil vous venez de passer le semi, la course commence maintenant. N’accélérez surtout pas !!! Les encouragements et la musique vous portent mais ne vous laissez pas déconcentrer. Gardez votre allure objectif ou recalez-vous dessus. Re concentrez-vous…

Km 24,5 ; montée vers Bastille. Raccourcissez la foulée.

**Km 27 à 28,5** ; les quais de Seine. Quatre tunnels à passer en montées/descentes et dans lesquels on n’entend plus un bruit, si ce n’est les claquements des pieds au sol. Réduisez votre foulée en montée et relâchez en descente. Respirez profondément car les tunnels sont « asphyxiants » et le manque d’air peut donner des crampes.

Km 30 ; vous l’avez atteint ! En légère montée en plus ! Ce n’est pas fini, conservez votre allure ou recalez vous dessus.

Km 32 à 33 ; Un faux plats puis une montée

Km 36 à 37 ; remontée de la route des fortifications, après la porte d’Auteuil. Raccourcissez votre foulée et reprenez votre souffle. N’hésitez pas à ralentir légèrement pour reprendre de l’énergie pour ensuite relancer.

Km 39 à 41 ; Bois de Boulogne en faux plat. On ne lâche rien, c’est la fin, plus que 3 km. Il faut être positif et se dire que vous pouvez rattraper des gens, améliorer le chrono, finir fort, finir fier(e), motivez-vous, c’est la fin.

Km42 ; Attention sortie de rond point Porte dauphine, il reste les 195 derniers mètres, vous verrez ce sont les meilleurs !

**L’après-course :**

Trottinez un peu pendant 5 à 10 minutes après pour que votre organisme et votre cœur s’en remettent.

Buvez de l’eau gazeuse. Alimentez-vous.

Une fois chez vous, prenez un bain tiède avec un cachet effervescent d’aspirine 1G, puis finissez avec une douche froide sur les jambes.

Le soir, étirez-vous sans forcer après un repas reconstituant.



