

## **1<sup>er</sup> commandement : "à l'eau, j'écoute !!!!!.....l'hydratation....."**

**Règle d'or** : je suis au départ bien hydraté, soit un statut hydro-électrolytique d'au moins 1,7 litre par jour pendant la période d'entraînement et 1 ml d'eau par kilocalories dépensées en préparation du marathon. Des urines claires signent une bonne hydratation.

### **Pendant la course :**

je dois boire avant d'avoir soif, je commence à m'hydrater dès le premier ravitaillement au 5<sup>ème</sup> km et ceci tous les 5 kms (en pratique : 600 à 800 ml par heure soit de 100 à 200 ml par prise).

Cette eau sera plate ou glucidique. Seule la concentration en sucre varie en fonction de la température extérieure : servie entre 10 et 15 °C.

### **Après la course :** je tamponne.....

je préfère une eau à bulles (riche en bicarbonates) pour mieux récupérer. Cette eau peut être diluée de moitié avec de l'eau plate légèrement sucrée.

## **2<sup>ème</sup> commandement : "que ton aliment soit ton carburant .... la nutrition..."**

Manger varié et équilibré selon la règle d'A CREFF 4. 2 .1. pas de raisonnement en remplissage d'hydrates de carbones quelques jours avant le marathon.....

**Règle d'or** : raisonnement en besoins quotidiens puisqu'il y a activité physique et sportive régulière. Les besoins sont individualisés en fonction du :

- niveau de corpulence;
- niveau d'entraînement et de compétition;
- de la température extérieure et du degré d'hygrométrie.

### **Avant la compétition l'objectif est triple :**

- assurer une bonne réserve de glycogène par la consommation d'hydrates de carbones;
- garantir un bon état musculaire par la prise quotidienne de produit animalier;
- éviter tout inconfort digestif (repas sans sauce ni friture).

## **3<sup>ème</sup> commandement "marathonien je suis ou marathonien je veux être" !!!**

Je connais les exigences du marathon aussi bien physiques que mentales et je me sens apte à affronter cette distance mythique avec toutes règles d'éthique et de moralité liées à la pratique d'une activité physique et sportive de compétition, sachant que :

- la prise de médicaments peut rendre positif un contrôle anti-dopage;
- de demander l'avis d'un professionnel de santé (médecin ou pharmacien) n'est pas superflu bien au contraire;
- de se méfier de certaines préparations nutritionnelles à base de plantes contenant des substances interdites.
- que le marathon se prépare au moins 6 mois avant avec un minimum de 3 entraînements d'au moins de 40 minutes par semaine pour mettre le métabolisme aérobie en route.
- jamais de cigarette après la douche suite a un effort sportif ceci étant la première cause de mortalité dans le sport ...édifiant...!!!!

## **4<sup>ème</sup> commandement "gare au coup de pompe» .... les chaussures ...."**

- pas de chaussures neuves ou ayant peu servies le jour du marathon ;
- les chaussures qui devront être rodées le jour de la course seront en bon état pour être fiables. Elles seront adaptées: à vos pieds, au revêtement (macadam), à votre poids, à la distance, à votre niveau d'entraînement et de compétition.

## 5<sup>ème</sup> commandement "Le marathon c'est le pied ..! et le votre ? préparation des pieds"

- entretien du capiton plantaire par des périodes régulières d'entraînement pieds nus sur pelouse ou sur sable dur;
- lutter contre l'hyperhydrose en évitant coton et laine et préférant le fil d'écosse pour les chaussettes;
- soins réguliers des ongles;
- tannage des pieds au moins 2 semaines avant le marathon;
- protéger les zones sensibles pour éviter les ampoules.

## 6<sup>ème</sup> commandement "qui s'y frotte s'y pique"... les frottements...

Les irritations les plus fréquentes se situent à :

- la racine des cuisses: protection avec de la crème siliconée sur cette zone de frottement.
- la pointe des mamelons: un simple micropore collé avant le départ sur le mamelon suffit à prévenir cet inconvénient.

## 7<sup>ème</sup> commandement "chaud, chaud, courir à perdre la laine" !!!!! ...les vêtements...

- Inutile de trop se couvrir..... La température du corps va vite monter.
- un short et un maillot type débardeur suffisent et ils seront assez amples.

**Au départ** : ne pas trop se refroidir, trottiner sur place et s'habiller si besoin d'un grand sac poubelle ou garder les vieilles affaires qu'on abandonnera sur place.

**Pendant la course** : par forte chaleur le maillot à résille est de rigueur et une visière, casquette ou un chapeau ont leur utilité.

**A l'arrivée** : le corps reste chaud 10 minutes environ le temps de récupérer ses affaires sinon il faut marcher ou trottiner si on en a encore la force. **Attention : il faut se couvrir plus que d'habitude !!!!!**

## 8<sup>ème</sup> commandement "bonne route"....la course.....

- Dans l'agitation pensez à déclencher votre chronomètre;
- ne pas partir trop vite emporté par le flot;
- ne pas se prendre les pieds dans les sacs poubelles ou les survêtements abandonnés;
- s'hydrater dès le premier ravitaillement (la sensation de soif est toujours retardée par rapport aux besoins) ;
- rester à l'allure que vous avez programmée;
- en cas d'échauffement au niveau des pieds, ne pas hésiter à mettre un pansement contre les ampoules (cela vous évitera des kilomètres de souffrances ).

## 9<sup>ème</sup> commandement "La victoire au bout de la ligne !!!!!"....l'arrivée...

- Régime : boire et manger des sucres rapides et des sucres lents ; continuer à s'hydrater (même une soupe salée est souvent agréable ).
- Equipement: se couvrir plus que ne le voudrait la température extérieure ;
- Récupération: ne pas s'asseoir ou s'allonger la ligne d'arrivée franchie. Il faut marcher ou trottiner pour les meilleurs pendant au moins un quart d'heure. Cela améliore le retour au calme tout en luttant contre l'accumulation d'acide lactique;

## 10<sup>ème</sup> commandement "marathoniens n'oubliez jamais que la récupération est une intégrante de l'entraînement qu'il faut privilégier"... la récupération....

- privilégier la récupération active au repos. Elle se fera sous la forme de petites marches ou de footings lents pour les personnes bien entraînées;
- les étirements sont indispensables même en dehors du marathon. Ils sont effectués au quotidien avant

l'effort et après l'effort. Après l'effort ils éliminent les éléments de fatigue ainsi que les éléments de tension corporelle permettant une meilleure qualité de sommeil;

- la récupération totale sur le plan physique et biologique peut réclamer jusqu'à 6 semaines;
- cela n'empêche pas de reprendre la course au bout de 8 jours.

**Daniel HOUDOT - fondation sport santé (C.N.O.S.F)**