

Le jour J approche ! Plus que quelques jours avant le marathon de Tana !

La dernière semaine

Plus question d'accumuler les kilomètres : suivant votre niveau et ambition, 2 petits footings de 40-50' suffiront par exemple. L'heure est au repos, à la bonne alimentation, et à la préparation logistique.

→ Les repas des derniers jours

Votre réussite se joue aussi dans votre assiette !

Il faut **éviter les aliments peu digestes** qui pourraient vous gêner pendant la course : fromages fermentés, gibier, viandes fumées, faisandées ou grasses, pain, artichaut, poivron, navet, céleri, tous les choux... Mais bon, à Mada, le régime local riz, zébu, fruit est très adapté !

L'essentiel est de **manger équilibré, sans augmenter exagérément les quantités**. Privilégier les aliments à fort potentiel énergétique afin de permettre aux muscles de se constituer des réserves suffisantes en glycogène : pâtes, riz à 1 repas sur 2, les 3 derniers jours par exemple.

Un peu de **fibres** (légumes, pain complet), pour favoriser le transit : il ne faut pas se charger inutilement...

Il faut également veiller à **bien s'hydrater** car l'organisme a besoin de beaucoup d'eau pour fixer les sucres sous forme de glycogène musculaire : **buvez au moins 2 litres par jour** dans les 2-3 derniers jours avant la course.

Jour J-1

Un **dernier footing** est conseillé la veille du marathon.

Et surtout, toujours, veiller à **s'alimenter et s'hydrater** correctement pour éviter tout problème digestif.

→ Le dernier footing

Le **samedi après-midi** (la veille du marathon), dernier entraînement. Il se composera d'un léger footing de **15 à 20 min en endurance**, à 70-75% FCM (vous devez pouvoir parler facilement en courant), et que vous terminerez par une **accélération de 3 min** à allure marathon.

→ Etirements légers, relaxation et concentration

Après ce dernier footing, **étirez vous** pour vous relaxer et vous concentrer sur votre course du lendemain. Respirez profondément et calmement en imaginant de façon positive le déroulement du marathon.

Limitez vous aux exercices auxquels vous êtes habitué et ne forcez pas plus que d'habitude. Ce n'est pas le moment de risquer la déchirure !

→ Dernier repas

Le **samedi soir, faites un repas riche en glucide lents** : riz, pâtes, et viandes facile à assimiler jambon. Un peu de fromage rapé ou sauce tomate pour donner du goût. Un petit fromage blanc, et un fruit ou une compote, par exemple.

→ Préparation logistique

Pour éviter le stress de dernière minute et ne rien oublier, préparez vos affaires à l'avance

- Maillot déjà équipé du dossard, tenu par 4 épingles
- Chaussures (vérifiez les lacets), chaussettes ni possible sans couture, sans trou...,
- Casquette, crème anti-frottement, crème de protection solaire
- Pansement pour éviter les frottements du maillot aux points sensibles
- Barres énergétiques, préparation de la boisson d'attente (boisson isotonique, riche en minéraux que vous perdrez en quantité pendant la course, très légèrement sucrée)

La dernière nuit

Il n'est pas nécessaire de vous coucher plus tôt que d'habitude. La dernière nuit de sommeil n'influe que très peu sur la performance. Si le sommeil ne vient pas, lisez ou regardez la télévision pour penser à autre chose, le sommeil viendra naturellement.

Il est normal à la veille d'un grand rendez-vous, de ressentir un stress qui retarde le sommeil ; c'est le signe que votre esprit est déjà concentré sur la course.

Le Jour J, enfin...

→ H-3 : le petit déjeuner

Le petit déjeuner doit être pris 3h avant le départ de la course. Ou 4 heures, si vous êtes déjà réveillé, mais il vaut mieux essayer de profiter un peu de la nuit, même courte. 3 heures suffisent pour digérer un petit déjeuner normal.

Il vous faut un petit déjeuner **facile à assimiler** et riche en **glucides** pour prévenir les défaillances. Et entre le petit-déjeuner et le départ du marathon, vous pouvez prendre une boisson d'attente par petites gorgées, légèrement sucrée.

Voici une suggestion de **petit-déjeuner** :

- 1 bol de café ou de thé
- du riz au lait (au lait écrémé) ou des céréales avec un laitage
- du pain, des biscottes ou d'un gâteau diététique « énergétique »
- un peu de miel, confiture ou compote
- 1 jus de fruit maison ou 1 fruit frais bien mûr
- 1 tranche de jambon maigre ou un œuf mollet
- 1 banane !

Recouchez vous pour vous détendre un peu, ou préparez-vous calmement, suivant le temps qu'il vous faut pour rejoindre le départ.

→ Heure H-2 :

C'est l'heure d'enfiler les chaussures ! Préparez vos pieds en les enduisant de **crème anti-frottement** (crème NOK par exemple). **Evitez de mettre des pansements sur vos orteils**. Avec l'échauffement occasionné par la course, vous attraperez des ampoules encore plus rapidement !

Mettez en sur toutes les zones d'échauffement : tétons, entrejambes, dessous de bras...

Enduisez également vos chaussettes, recto-verso. En début de course, vous aurez un peu l'impression de nager dans vos baskets mais cela limitera l'apparition d'ampoules.

Et un peu de protection solaire pour les blancs, les roux... qui en auront bien besoin. Le soleil cogne vite et fort !

→ Heure H-1 : petit échauffement, et quelques étirements

Pendant l'échauffement, concentrez-vous sur votre marathon, en vous rappelant bien de ne pas partir en surrégime. Une fois échauffé, placez-vous sous les ordres du starter

En attendant le départ, maintenez votre échauffement en sautillant, mais ne perdez pas trop d'énergie..

Heure H

Voilà, vous y êtes : à vous de jouer !

Des points de ravitaillement sont prévus tous les 5kms, profitez-en : hydratez-vous à chacun des postes, grignotez avant d'avoir la fringale. Ne vous arrêtez pas à chaque poste, essayez de trotter en buvant quelques gorgées à la bouteille. Arrêtez-vous de temps en temps, en faisant quelques étirements ou petits massages

Profitez des points d'épongeage prévus tous les 7,5kms, pour vous rafraichir le visage

Prenez des forces avant le 30^{ième} kilomètres : les 10 derniers sont parfois durs. Certains se heurtent au fameux « Mur des 30 ». C'est un moment difficile à passer, mais la forme revient, et la motivation prend le dessus sur la fatigue : puis c'est le moment du compte à rebours : 9km, 8, 7... et bientôt l'arrivée devant vous ;-)

Bonne course !