

Gestion d'une course : quelques conseils

1. Jour de la course

- Suivre son rituel de préparation à la course
- Se lever au plus tard 4h avant la course
- Adapter les vêtements aux conditions météorologiques
- Aller aux toilettes avant de se rendre à la zone de départ
- Utiliser quelques techniques pour diminuer le stress : ralentir ses mouvements, respirer lentement et profondément, remplacer les pensées négatives par des images positives, laisser son corps en pilote automatique durant l'échauffement et concentrer son esprit sur de la musique ou le paysage par exemple, ne pas se focaliser sur le résultat mais sur la course, ne pas se préoccuper des autres concurrents mais se concentrer sur ses efforts et compétences,...

2. Echauffement

- Objectif : préparer l'organisme à l'effort (systèmes cardio-vasculaire, respiratoire, neuromusculaire, locomoteur)
- Commencer suffisamment tôt afin d'avoir de la marge en cas d'imprévu (réglages techniques par exemple)
- Adapter son échauffement → raccourcir (ou supprimer) en cas de longues courses ou de températures élevées, peut être intégré en début de course si la course est longue

3. Stratégie

- Au départ : juste avant la course, se concentrer sur sa stratégie de vitesse → dépend de son niveau d'endurance, du type de course et des conditions météorologiques. Cette stratégie doit être établie au préalable (analyse du profil,...).
- Début du parcours : doser consciemment son effort (ne pas partir trop vite !!!), en cas de course longue distance il faut pouvoir parler au début de la course
- Durant la course : la gestion de l'effort dépend des objectifs personnels, de son niveau d'endurance, du type de course et de l'importance de la course (possibilité de prendre des risques et d'affiner sa stratégie en cas de course non prioritaire)
- Gestion de la vitesse : dépend des derniers entraînements longs, se baser sur l'échelle de perception de l'effort durant la course et non sur la fréquence cardiaque
- Gestion de l'énergie : déterminer à l'avance le type d'énergie/boisson à consommer et à quel moment (solide/liquide/gel → il n'y a pas de règles, à tester sur soi lors de la préparation)
- Course longue distance (type marathon) : essayer de bien intérioriser l'allure de son rythme de compétition (au-dessus du seuil d'endurance de base → léger essoufflement, perception de l'effort assez facile à un peu difficile)
- Préparer des stratégies mentales (images positives) auxquelles penser pendant les phases difficiles

4. Alimentation

- Précompétition :
 - 6 à 4 jours avant la course → régime mixte pouvant contenir 300g de glucides et entraînement habituel
 - 3 jours avant la course → régime riche en hydrates de carbone avec un apport de glucides solubles supérieur à la normale lors des 6 premières heures
 - 2 jours avant la course → poursuite régime riche en glucides (si prédisposition aux troubles digestifs, supprimer le lait, les végétaux crus et autres aliments difficiles à digérer) et respectez un jour off (sans entraînement)
 - 1 jour avant la course → régime riche en glucides moins copieux que la veille
 - Lors des 3 derniers jours : apport régulier d'acides gras insaturés (poissons gras, noix, huiles végétales pressées à froid,...) afin de charger les réserves intramusculaires mobilisables pendant l'effort
 - Dans les 48h avant la course : limiter les aliments riches en fibres alimentaires (céréales complètes, pommes...), boire régulièrement et sans excès
- Dernier repas avant la compétition entre 3 et 5h avant la course (à choix) :
 - substitut de repas semi-liquide (fructose, acides aminés,...)
 - repas avec laitage allégé, corn flakes, muesli sans oléagineux ou flocons de céréales, pain de mie ou biscotte, miel ou confiture
 - repas à la fourchette avec riz ou pâtes et ketchup, yaourt et confiture
- Dans l'attente (surtout en cas de risques d'hypoglycémie) : prendre à intervalle régulier une boisson au fructose (4 à 5dl au total) puis une boisson énergétique dès l'échauffement
- Pendant l'effort :
 - boissons d'effort ou gels correspondant à 40g-60g d'hydrates de carbone/heure d'effort
 - recommandations générales = 10-15g de sucre et 1-2dl d'eau par ¼ heure d'effort en cas de course longue
 - prise exclusive d'eau possible si effort < 90 minutes à condition d'une alimentation correcte la veille et le jour même
 - se ravitailler régulièrement même si vous n'en avez pas envie (pas de soif ou d'appétit)

Références

- Friel, J. (2000). *The Mountain Biker's Training Bible*, VeloPress : USA
- Suva (2010). *Pour un bon marathon : conseils pour les quatre semaines avant et après la course*, Suisse
- Le Gallais, D. & Millet, G. (2007). *La préparation physique : optimisation et limites de la performance sportive*, Masson : Paris