

LES CONSEILS D'UNE PRO

Se préparer à courir son premier semi-marathon

Après plusieurs courses sur 10 km, il est légitime de vouloir aller se tester sur la distance supérieure : le semi-marathon de 21,1 km.

En respectant certains principes fondamentaux, l'objectif de terminer son premier semi-marathon est à la portée de la quasi-totalité des coureurs. Voici les conseils de Catherine Thomas Pesqueux, athlète de haut niveau et professeur d'éducation physique et sportive au collège Molière de Beaufort-en-Anjou.



Après plusieurs 10 km, ou tout simplement pour tenter le challenge, vous avez franchi le cap de l'inscription du semi-marathon de Beaufort-en-Anjou, vous voilà devant cette distance de 21,097 km à parcourir. Quels que soient les objectifs, votre motivation, il convient de respecter quelques principes fondamentaux pour bien vivre cette première expérience.

- 1- Un semi-marathon ne s'improvise pas** et il convient pour bien vivre cette belle aventure de disposer d'un plan d'entraînement adapté à vos objectifs.
- 2- La progressivité de vos entraînements est aussi déterminante pour ne pas se blesser**, on ne passe pas d'1 à 3 entraînements par semaine du jour au lendemain, ni de 40 minutes de footing à 1h30.
- 3- Il vous faudra développer votre endurance pour tenir la distance**, d'où l'importance d'augmenter la durée de vos sorties toujours progressivement par exemple de 10 minutes chaque semaine, cette sortie longue ne devra pas dépasser 1h50 quel que soit votre niveau.
- 4- Le travail passe aussi par une séance hebdomadaire de « fractionné »**, il s'agit ici de monter le rythme cardiaque pour mieux gérer l'effort. Par exemple après un échauffement de 30 minutes effectuer 3 x 2000 mètres ou 3 x 8 minutes à allure 10km.
- 5- L'importance du matériel et aussi déterminante**, avoir de bonnes chaussures, celles-ci sont en général prévues pour courir 1000 km et si elles sont trop anciennes le bénéfice de l'amorti est souvent perdu et peut générer des blessures.
Une montre GPS qui vous donne votre allure devient rapidement un atout pour vos entraînements, le budget de ce matériel a vraiment beaucoup baissé depuis quelques années.
- 6- Sur cette distance, l'importance d'un petit ravitaillement à mi-chemin** vous donnera l'énergie pour affronter les derniers kilomètres, il est souvent conseillé de les tester lors de vos sorties longues, pour être sûr que vous tolérez bien le produit.
- 7- La semaine qui précède le marathon le repos s'impose**, juste deux petits footings légers, mais le travail est fait, il faut désormais se reposer, la qualité du sommeil et de l'alimentation est importante.
Il ne s'agit pas bien sûr pas de changer complètement ses habitudes, de nombreux conseils sont expliqués dans les revues spécialisées ou sur internet.
- 8- Ayez confiance en vous** et en vos capacités, il n'y a pas de raison de ne pas réussir votre défi.
- 9- Le jour de la course, pensez à diminuer les risques de stress**, ne pas hésiter à arriver au moins 1h avant le début de l'épreuve, le temps de récupérer le dossard et de s'échauffer....
- 10- Le coup de sifflet et annonce le départ, surtout respectez bien vos allures et ne partez pas trop vite** au risque de le payer à partir du 17^{ème} km, mieux vaut partir lentement et finir bien, malgré l'euphorie du départ il faut rester prudent.
- 11- Savourez la chance que vous avez de pouvoir courir**, profitez