

ECHAUFFEMENT avant la COMPETITION

A débiter au moins une heure avant la compétition.

15' de footing **très lent** : 60 à 65% de la VMA.

2' de marche.

5' de footing un peu plus rapide : 70 à 75% VMA.

2' de marche.

6 fois 100m à bonne allure ; pas de sprint, mais arriver à la 6^{ème} accélération à la vitesse de la compétition qui suit.

Récupération sur 100m en marchant entre chaque répétition.

Etirements légers 5'.

Faire quelques exercices dynamiques 1', afin de rattraper la perte de performance engendrée par les étirements. Montées de genoux, talons aux fesses, accélérations sur 10m.

Durant cette dernière heure, **boire 0.5 L d'eau par petites gorgées.**

Prendre un peu de **sucre.**

S'il fait très chaud, abritez vous au maximum des rayons du soleil. Mouillez vous la nuque, le visage, la tête et les avant-bras avant et pendant la course.

Revenir à sa voiture et terminer sa préparation :

- Changer de maillot si nécessaire.
- Epingler le dossard (4 épingles).
- Double nœud aux lacets des chaussures.
- Mesdames, pensez aux toilettes.
-

Se diriger vers la ligne de départ, **10' ou 15'** avant le coup de pistolet.

Refaire 3 ou 4 lignes droites (30 à 40m) à bonne allure (pas de sprint).

Choisir sa place, plutôt sur les côtés.

N'oubliez pas de **déclencher votre chrono** au coup de pistolet ou au passage sur la ligne de départ.

N'oubliez pas de **relever les temps de passage** au : Kms 1, 3, 7 pour un 10kms.

5, 10, 15 pour un semi

10, 21.1, 30 pour un marathon.