

## **Du bon usage de la course des remparts**

### ***Conseils aux débutants***

La course des remparts de PROVINS est une course exigeante qui s'effectue sur un sol instable et comporte des portions de terrain particulièrement traumatisantes pour les muscles et les articulations. Il serait déraisonnable de se lancer dans cette aventure sans un minimum de préparation, même pour l'unique tour de 6km. Un petit mois de préparation devrait vous permettre une pratique plaisante et exempte de risque.

### ***Quelques rappels***

- Un seul entraînement par semaine est insuffisant pour adapter votre corps à l'effort ou espérer progresser. Deux à trois sorties hebdomadaires, même si elles ne sont que de 15 à 30 minutes, sont bien plus efficaces qu'une seule sortie de 1h30. Si vous ne faites qu'une seule sortie, ne dépassez pas 45 minutes.
- Si vous êtes débutant ou courez pour le plaisir, entraînez-vous en endurance. En l'absence de testeur cardiaque cela correspond à un rythme vous permettant une conversation sans essoufflement. Cela vous paraîtra très lent.
- La tenue : elle ne doit pas entraver les mouvements et être de préférence « respirante ». Il faut proscrire les vêtements de sudation qui accentuent la déshydratation et diminuent vos performances (rappelons que transpirer ne fait pas maigrir).
- Ne vous privez pas de boire, buvez de l'eau pure avant, pendant et après l'entraînement (surtout s'il fait chaud) .
- Les chaussures :
  - Elles doivent être spécifiques à la course à pieds
  - Elles se choisissent non pas en fonction de critères esthétiques mais selon vos appuis au sol, votre poids, le kilométrage effectué et le terrain sur lequel vous courez.
  - Elles doivent être essayées de préférence en fin de journée et avec les chaussettes prévues à cet effet.
  - Elles doivent être amples et confortables.

- Les chaussettes : il existe maintenant des socquettes dites « double peau » bien pratiques pour éviter les problèmes cutanés.
- Le jour de la course, le petit déjeuner doit être pris au moins 3 heures avant le départ car digestion et course à pieds ne font pas bon ménage. Il doit être léger et digeste (pain, lait écrémé, jus de fruit).
- Entre le petit déjeuner et le début de la course vous pouvez boire de l'eau pure, les boissons dites énergétiques ne présentent aucun intérêt pour vous, elles sont même contre indiquées.
- L'échauffement s'effectue dans les minutes qui précèdent le départ (en survêtement s'il fait froid), quelques exercices simples de types: trotinement sur place, quelques montées de genoux et de talons-fesses, quelques accroupissements suffisent amplement.
- Les pommades révulsives ne participent aucunement à l'échauffement, elles obstruent les pores de la peau ce qui perturbe la sudation et peuvent entraîner des réactions cutanées de types irritations ou brûlures.
- Pour vous la course doit être un plaisir, partez lentement et adaptez votre course aux difficultés du parcours (attention à la montée du « trou au chat » ainsi qu'à la descente de la « côte Saint-Nicolas »). L'euphorie du départ se paye cash à l'arrivée.
- Une course courte ne nécessite pas de se ravitailler, si vous le souhaitez, prenez une boisson sucrée mais pas d'alimentation solide. Si vous faites les 3 tours buvez des boissons sucrées.
- A l'arrivée, de l'eau pure pour la réhydratation suivie d'un grand verre de jus de fruit 30 minutes après.
- Pas d'étirement sauvage sitôt la ligne d'arrivée franchie car on n'étire pas un muscle contracturé ou enraidit. Prenez le temps de récupérer, rentrez au chaud et pratiquez des étirements lents, indolores et sans violents temps de ressort.
- Une antenne médicale est à votre disposition. Elle s'efforce de soulager les coureurs blessés mais peut aussi orienter, conseiller et répondre à bon nombre de questions.

Dominique LELONG