LIVRET D'ACCUEIL DE L'ATHLETE

FFA

On est tous Athlètes

SOMMAIRE

1. **Le mot du coach,**

2. **Le code du sportif,**

3. **Mon sac de sport,**

4. **L'échauffement,**

5. **S'étirer,**

6. **La récupération,**

7. **Le sommeil,**

8. **Mon guide,**

9. **Les conseils du coach en période de grand froid,**

10. **Les conseils pour le jour J**

11. **Conclusion.**

LE MOT DU COACH

Bonjour

Vous venez de vous inscrire ou renouveler votre adhésion à votre club d'athlétisme, dont le but principal est d'offrir à ses adhérents la possibilité de découvrir le goût de l'effort physique et les plaisirs de pratiquer les différentes disciplines de l'athlétisme dans le cadre de la fédération française d'athlétisme.

Votre entraineur vous a remis ce livret afin qu'il vous serve à garder en mémoire toutes les étapes de vos entrainements dans une structure organisée et reconnue.

Toutes les performances que vous serez amené à réaliser seront contrôlées et certifiées par votre club et votre entraîneur qui est diplômé.

Vous pourrez, si vous le souhaitez, en cours de saison découvrir et vous initier aux joies de participer en qualité de juge dans le domaine qu'il vous plaira.

Vous pourrez aussi comparer vos valeurs dans les différentes disciplines de l'athlétisme.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bonne chance et la bienvenue dans le premier sport olympique « l'athlétisme ».

Votre coach

L'athlète :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

N° de votre licence :

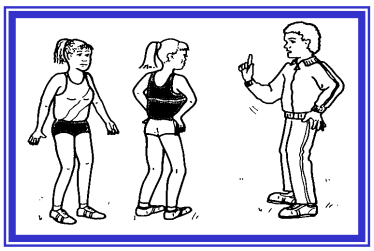
Jours	Horaires	Lieux
Lundi	En fonction de votre Disponibilité	A définir en fonction de la séance
Mardi	De 19h30 à 21h00	Au stade
Mercredi	En fonction de votre Disponibilité	A définir en fonction de la séance
Jeudi	De 19h30 à 21h00	Au stade
Vendredi	En fonction de votre Disponibilité	A définir en fonction de la séance
Dimanche	En fonction de votre Disponibilité	A définir en fonction de la séance

CODE DU SPORTIF

Règles de bonne conduite

Tout sportif, débutant ou champion, s'engage à :

1. Se conformer aux règles du jeu,
2. Respecter les décisions de l'arbitre et des juges,
3. Respecter ses adversaires et partenaires,
4. Refuser toute forme de violence et de tricherie,
5. Etre maître de soi en toutes circonstances,
6. Etre loyal dans le sport et dans la vie,
7. Etre exemplaire, généreux et tolérant,
8. Avoir une tenue correcte,
9. Respecter la charte ou le règlement intérieur du club



MON SAC DE SPORT

Ce que doit contenir mon sac de sport :

1. Mon livret d'accueil,
2. Ma licence,
3. Mon maillot de club (obligatoire pour les compétitions officielles)
4. Mon short,
5. Mes chaussures de compétition (ex : **pointes** …),
6. 4 épingles,
7. Une serviette,
8. Mes vêtements de rechange (tee-shirt, sweat, survêtement, chaussures),
9. Mon coupe-vent (vêtement chaud pour l'hiver, bonnet, gants etc.),
10. De l'eau et quelques barres de céréales ou fruits.

L'ECHAUFFEMENT

S'échauffer : une transition entre le repos et l'effort ;

Pourquoi :

- Se préparer
- Se protéger
- Etre plus efficace.

But et intérêts

Comprendre ce qui se passe pour être plus efficace.

Il s'agit de préparer l'organisme à l'exercice physique.

Principe et explication :

La température centrale habituelle de l'organisme (36.5-37°) est insuffisante dés qu'il faut répondre efficacement à des sollicitations physiques importantes. Par cotre lorsque cette température s'élève autour de 38.5° l'organisme va fonctionner beaucoup plus efficacement. D'autre part, certains mécanismes producteurs d'énergie ont besoin d'un peu de temps pour offrir le meilleur d'eux même.

Ce qui se passe :

La mise en route progressive va permettre :

Une augmentation du débit cardiaque et respiratoire qui favorise l'élimination du CO_2 et l'absorption d'O_2 nécessaire à l'effort.

Les contractions musculaires provoquent aussi une élévation de leur température qui aura pour effet d'améliorer :

- Leur vitesse,
- Leur efficacité,
- Leur qualité,
- Leur réactivité.

L'échauffement permet aussi de protéger le corps car il améliore la tolérance des articulations aux charges et diminue les tensions internes et donc augmente la flexibilité.

L'échauffement vous permet enfin de retrouver votre efficacité motrice et vous place dans de meilleures conditions physiques et psychologiques.

Comment s'échauffer ?

Les règles à respecter.

La progressivité :
Augmenter l'intensité des exercices tout au long de l'échauffement. Terminer par des phases intensives courtes ne provoquant pas l'épuisement.

L'alternance :
Réaliser des exercices de mobilisation cardiorespiratoire (ex : course) et des exercices de mobilisation musculaire, pour maintenir la température corporelle atteinte après course (pas d'arrêt supérieur à 5').

La spécificité :
Si la course permet d'augmenter plus rapidement la température centrale en raison du grand nombre de masses musculaires sollicitées, les exercices doivent ensuite devenir spécifiques :

- Dans la forme,
- Dans la vitesse,
- Et dans l'amplitude gestuelle.

Exemple d'échauffement

D'abord écouter bien les conseils de votre entraîneur.

- Commencez toujours par un footing de 20 à 30' à faible allure en groupe c'est plus attrayant.
- Faites les quelques exercices (gammes) que vous avez appris avec votre entraîneur : montées de genoux, talons fesses, pas chassés, etc…
- Faites quelques étirements spécifiques (forme et amplitude) pas plus de 10" pour chaque étirement.
- Faites quelques accélérations (entre 3 et 5) afin de faire monter le rythme cardiaque.
- Faites ensuite quelques exercices spécifiques (mobilisations musculaires et articulaires) suivant la course ou le concours que vous aller réaliser.

L'échauffement du coureur à pied

L'échauffement doit précéder toute compétition ou séance d'entrainement. Il prépare l'athlète à réaliser qualitativement un ou plusieurs efforts dans sa discipline. Mal mené, il conduit à la contre performance, voire à la blessure. Un bon échauffement laisse donc peu de place à l'improvisation. Le protocole d'échauffement doit rendre compte pour chacun des spécificités de sa discipline et de son niveau de pratique.

Rôle de l'échauffement :

- Il assure le passage du repos à l'état de vigilance et conditionne la pratique physique : c'est un sas méthodologique entre l'inertie et l'action.

- Un échauffement pour une épreuve matinale est plus long que pour une activité en fin d'après midi.

Sur le plan physiologique :

- L'élévation de température corporelle prime car elle prédispose à l'action.

- Une mise en train progressive permet aux systèmes cardio-vasculaire et respiratoire d'accroitre l'irrigation sanguine des muscles (donc d'absorber plus d'O2 et d'éliminer plus de CO2).

- Il prépare l'appareil locomoteur (Os, articulations, et muscles) aux efforts spécifiques à suivre.

- Le footing seul s'avère insuffisant, grâce aux gammes de foulées, ces muscles sont sollicités de façon plus analytique, ce qui augmente leurs disponibilités et l'efficacité de leurs contractions.

- Les étirements actifs qui préparent la mise en tension et l'amplitude gestuelle ne peuvent pas s'envisager sur des muscles froids.

Sur le plan de la psychomotricité :

- A l'instar des chanteurs et des musiciens qui répètent leurs gammes avant de se produire en public, l'athlète a besoin de revoir ses routines techniques pour retrouver la gestuelle de sa discipline.
- Ces exercices spécifiques sont réalisés à petite allure et faible intensité, ils préparent le système nerveux central en sollicitant tous les capteurs sensoriels liés à la coordination motrice.

Sur le plan mental :

- L'échauffement est le moment privilégié durant lequel l'athlète se focalise sur sa séance ou sa compétition.

- Il prépare mentalement pour atteindre l'objectif du moment.

- Il passe en revue les principes d'efficacité de sa discipline, révise les points techniques qu'il doit améliorer.

- Une bonne représentation mentale de l'activité permet au coureur de retrouver rapidement les coordinations gestuelles des différentes phases techniques mémorisées à l'entrainement.

Composition de l'échauffement

Un échauffement se compose de deux parties, elles même étant constituées de deux phases :

- La partie générale de l'échauffement comprend la mise en train et les gammes de course. Elle est commune à toutes les courses athlétiques et disciplines sportives comprenant de nombreux temps de course. (Néanmoins, leur calibrage relève d'une approche plus individuelle que spécifique).

- La partie spécifique se compose :
  1. D'étirements actifs et de gainage articulaire,

  2. De routines techniques et de séquences d'effort à intensité spécifiques (ex : accélérations progressives sur 80 m environ). Elle met en jeu les aspects bioénergétiques de la discipline et oriente l'athlète dans sa spécialité.

Le retour au calme

En fin de séance, l'objectif premier du retour au calme est de retrouver un état fonctionnel et organique qui permette de poursuivre ses activités (études, cours, travail, etc.).

Le second est d'activer les processus de récupération physiologique et psychologique du sportif.

Le protocole à suivre dépend de la séance. Une séance à haute intensité bioénergétique réclame une courte séquence aérobie (7 à 10' de footing lent) afin d'aider à l'oxygénation et à la resynthèse des lactates.

Une séance de musculation sera suivie de stretching modéré pour restituer les longueurs musculaires sans chercher de gain de souplesse.

Une séance stressante sur le plan technique suppose une sortie par la relaxation.

Dans tous les cas, c'est le moment privilégié pour se réhydrater et se détendre.

Il faut éviter les étirements profonds après une séance d'entraînement de forte charge, surtout après des efforts pliométriques, de vitesse ou de force maximale, qui peuvent fragiliser les structures tissulaires. Dans ces cas, mieux vaut prendre une grande douche, voire un bain en fin de journée.

Les erreurs à éviter

- Penser que l'on atteint l'objectif lorsque l'on commence à transpirer.
- Chercher à améliorer sa souplesse lors de l'échauffement.
- Rester immobile trop longtemps.
- Se découvrir lorsque l'on commence à avoir chaud.
- Penser qu'un massage peut bien chauffer les muscles.
- Commencer l'échauffement trop rapidement.
- Rester trop longtemps au soleil avant de faire du sport.

S'ETIRER

Des mouvements pour votre pratique sportive

Quand ? Comment ? Pourquoi ?

Le sportif réalise des étirements pour s'échauffer, récupérer, après l'entraînement, entretenir ou améliorer sa souplesse.

Si l'action d'étirer semble globalement la même, les objectifs visés sont pourtant différents. Sur le terrain, chacun s'efforce d'appliquer les règles entendues ici ou là aux grés des expériences sportives. Mais l'évolution des règles et des connaissances issues des recherches sur le sport tarde souvent à se faire connaître au plus grand nombre.

Au début du 20ème siècle on faisait de la souplesse en réalisant des mouvements lancés, brusques et saccadés. Au cours de la moitié du 20ème siècle, cette technique était abandonnée par les athlètes de haut niveau au profit de mouvements lents, longs et maîtrisés.

Aujourd'hui, les conclusions de nombreuses études récentes montrent que les étirements n'ont pas forcément les vertus que l'on croit. Pour profiter pleinement de l'action des étirements il convient d'adapter la technique utilisée aux objectifs poursuivis.

Etes-vous dans le vrai ? Ce que l'on sait aujourd'hui. Contrairement à ce que beaucoup pensent.

Un étirement soumis trop longtemps à un étirement (30" à 1'30") subirait une régression de ses capacités de force et de vitesse.
L'étirement prolongé diminue la tension musculaire mais provoque aussi une sorte d'anesthésie qui modifie le seuil de perception de la douleur.

Les étirements réalisés à l'échauffement n'auraient pas d'impact sur la prévention des blessures.

Pour autant, les étirements à l'échauffement restent nécessaires :

1. Pour retrouver les amplitudes gestuelles spécifiques à l'activité pratiquée.

2. Favoriser la récupération après l'effort.

A chaque objectif sa technique

Echauffement :
Retrouver sa souplesse par la réalisation de gestes techniques simples qui mobilisent progressivement les articulations et les groupes musculaires sollicités par le geste sportif jusqu'à des amplitudes, des vitesses et des intensités spécifiques.

Récupération :
Après l'effort particulièrement éprouvant :
Mettre ses muscles en position d'allongement pour favoriser la circulation et le drainage.
Garder la position d'allongement non extrême environ une minute.

Souplesse :
Améliorer sa flexibilité musculaire, plutôt en fin d'entraînement en travaillant seul ou à deux (étirement passif) dans un local bien chauffé (le froid raidit le muscle), en utilisant les techniques de contraction relâchement (5" de contraction puis 15" d'étirement) 4 fois

Pourquoi est-il intéressant d'être souple quand on fait du sport

Cela permet d'augmenter l'efficacité du geste sportif :

En produisant des mouvements de plus grande amplitude et des contractions musculaires plus intenses (cycle étirement-détente).

Cela permet d'éviter des blessures qui pourraient être occasionnées par le geste sportif :

Les muscles et les tendons ne sont pas étirés au maximum de leur possibilité et ils sont donc ainsi moins exposés aux tensions excessives.

Cela permet dans certaine mesure de limiter l'apparition des courbatures

Les erreurs à éviter

1. Faire beaucoup d'étirements lorsque l'on a des courbatures.
2. S'étirer après une déchirure musculaire.
3. Chercher à améliorer sa souplesse à l'échauffement.
4. Faire des étirements avec des mouvements par à coup après un entrainement.
5. Faire des étirements en fin de séances dans le froid alors que l'on est en sueur.
6. Faire des étirements dans la douleur.

LA RECUPERATION

L'hydratation,

L'alimentation,

Et le sommeil fait partie de la pratique sportive car ils peuvent agir favorablement sur la récupération, la gestion de l'effort et le rendement à l'entraînement et donc en compétition.

Boire au bon moment

Notre organisme est composé de 70% d'eau. Ce milieu est vital pour son fonctionnement et son développement.

Pour compenser les pertes quotidiennes habituelles de notre corps, nous avons besoin de 1.5 l à 2 litres d'eau par jour. Lors de l'exercice physique, ces pertes augmentent. Lorsque les pertes sont supérieures aux entrées, nous devons donc veiller à ne pas nous déshydrater.

Une diminution de liquide (déshydratation) équivalente à 2% du poids corporel entraine une baisse de rendement de 20%. A 5% de pertes on risque l'accident et à 10% les risques de mort sont réels.

En nous déshydratant nous perdons :

- Notre capacité à lutter contre la chaleur par la transpiration.
- Nous risquons d'avoir des crampes car nous avons perdu des sels minéraux essentiels pour les mécanismes de la contraction musculaire.
- Nous nous épuisons plus rapidement car notre organisme a un mauvais rendement.

Pour éviter la déshydratation :

- Boire régulièrement avant, pendant et après l'effort,
- Ne surtout pas attendre d'avoir soif,
- Boire par petites quantités (2 à 4 gorgées toutes les 10 à 20 minutes),
- Boire des boissons peu fraîches.

Quelles boissons ?

- Avant l'effort : boissons légèrement sucrées (25g/l) et eau plate juste avant l'effort,
- Pendant l'effort : boissons plus riches en sels minéraux et en nutriments (50 à 80 g de glucose /l) ou simplement de l'eau (éviter de mettre du sucre de table, miel ou du lait dans l'eau car cela prolonge le séjour dans l'estomac) ,
- Après l'effort : boire abondamment, boisson sucrée + eau gazeuse riche en bicarbonate pour lutter contre l'acidose provoquée par des efforts intenses.

Attention :

Pas de boisson très sucrée juste avant l'effort. Le taux de sucre sanguin est stabilisé autour de 1g/l. S'il s'élève suite à la prise de boissons ou d'aliments sucrées, le corps sécrète une hormone (l'insuline) pour abaisser ce taux et le ramener aux valeurs normales.
Il est fortement recommandé de ne pas démarrer un effort à ce moment là.
Diluer les boissons de l'effort proposées dans le commerce car elles sont concentrées.

Manger équilibré

Avoir une alimentation équilibrée et variée tout au long de l'année, c'est suffisant pour apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin lorsque l'on fait du sport.
Pour cela, chaque groupe d'aliment doit être présent soit à chacun des repas
Ou mieux encore sur l'ensemble de la journée.

Catégorie	Apports en nutriments	Aliments
Protides : (Protéines et acides aminées) Matériaux de construction et fonctionnement de l'organisme. Origine animale et végétale. Utilisées en complémentarité	Fer Vitamines du groupe B Calcium Vitamines des groupes B.A.D	2 portions / jour de viandes, poissons, œufs Alterner viande rouge, viande blanche, œufs 1 produit laitier au moins à chaque repas Lait, yaourt, fromage blanc, fromage maigre etc…

Catégorie	Apports en nutriments	Aliments
Glucides : (Glucose, fructose, sucre, amidon, lactose…) Carburant de l'effort	Oligoéléments, fibres, vitamines (Les fibres sont importantes pour le transit intestinal). Vitamines du groupe B minéraux, Cellulose sucres lents). Source d'énergie rapide (sucreries)	2 grosses portions de légume/jour (haricots, choux, épinards, courgettes, salades, petits pois…) 3 ou 4 portions de fruits /jour (minimum) pomme, poire, orange, banane, pamplemousse, ½ melon, ½ ananas, 4 abricots, 3kiwis… 1 portion de féculents ou légumes secs à chaque repas Pâtes, riz, pain, semoule, pommes de terre, ou haricots secs, lentilles. 1 petite gourmandise de temps en temps c'est bon pour le moral. Attention à ne pas les consommer juste avant l'effort.

Catégorie	Apports en nutriments	Aliments
Lipides : (Un peu) Les matières grasses, d'origine animale ou végétale, interviennent dans les structures cellulaires, la production d'énergie et le fonctionnement de l'organisme)	Vitamines A, D, E Pour le plaisir	Privilégier les lipides d'origigne végétales (huile) et un peu de lipides d'origine animale (beurre, crème fraîche) Consommer avec modération (charcuterie, fritures, sauces, fromages gras, pâtisseries) .

BIEN MANGER POUR BIEN RECUPERER

1. Prendre le temps d'un petit déjeuner comprenant au minimum : des céréales, un laitage, un fruit, un jus.
2. Prendre une collation juste après un entraînement ou une compétition.
3. Consommer des sucres lents (riz, pâtes, semoule…) plutôt au dîner pour favoriser l'endormissement.
4. Eviter les viandes le soir, elle entraîne la libération d'adrénaline.
5. Eviter l'alcool après l'effort.

<u>Exemple de collation après un entraînement :</u>
Barres de céréales, fruits, yaourt, pain d'épice, jus de fruit.

<u>Profiter de la richesse des aliments :</u>

- Consommer le plus souvent les légumes et fruits crus ou à peine cuits.
- Cuire les légumes à la vapeur, cuisson à l'eau faisant perdre une quantité importante d'oligo-éléments.

LE SOMMEIL

Dormir suffisamment

Le sommeil est globalement composé de cycles qui comprennent des phases de sommeil lent plus ou moins profond et des phases de sommeil paradoxal durant lesquelles se produisent les rêves. Les cycles durent environs 90 minutes et se répètent 5 ou 6 fois au cours de la nuit.
En début de nuit et durant la sieste, les phases de sommeil lent profond sont plus importantes. Le matin est plus riche en sommeil paradoxal.
Si nous avons en général besoin de dormir 8 heures par nuit, le moment de l'endormissement a une grande influence sur la qualité de notre sommeil.

Un sommeil fondamental

Les phases de sommeil lent et profond jouent un rôle prépondérant dans la récupération du sportif :

1. C'est pendant ce type de sommeil que la production naturelle d'hormone de croissance est la plus importante,

2. Durant ces phases de sommeil lent profond il y a une relaxation générale et complète de tous les muscles qui favorisent la régénération des cellules musculaires, l'élimination des toxines et la reconstitution des stocks énergétiques,

3. Ce sommeil lent et profond joue un rôle important dans la stimulation des systèmes de défense immunitaire,

4. Enfin, un sommeil de qualité contribue largement à l'équilibre et au bien être psychologique de l'individu.

Pour toutes ces raisons, il vaut mieux se coucher assez tôt et quand c'est possible, faire une petite sieste.

MON GUIDE

Règles de l'entraînement

- Détermination et volonté de réussir ;
- Régularité et continuité dans le temps ;
- L'entraînement ne s'improvise pas : « il se programme » ;
- Savoir se reposer en dehors de ce qui est prescrit à l'entraînement. Le repos et le sommeil font partie intégrante de toute programmation.
- Se conformer à des règles diététiques élémentaires ;
- Prévoir un apport hydrique important pendant et juste après l'entraînement (2 à 3 litres par jour en dehors des repas) (eau carbonatée de préférence) ;

Programmation de l'entraînement

- Carrière :
- Périodes : de 3 à 5 mois ;
- Etapes : de 1 à 3 mois ;
- Cycles : de 15 jours à 3 ou 4 semaines ;
- Micro cycles : de 3 à 4 ou 6 jours ;
- Séance ou séquence : de 30 minutes à 2 heures

LES CONSEILS DU COACH EN PERIODE DE FROID

Pendant la vague de froid de l'hiver de notre région et à l'approche des compétitions un certain nombre de mesures s'impose afin d'aborder au mieux les compétitions.

Dans la période de grand froid, nous sommes plus vulnérables et susceptibles d'une grande fatigabilité nos organismes sont soumis à des contraintes dont il faut se protéger.

Petites recommandations :

- Limiter les déplacements non indispensables les 2 jours précédents votre compétition rester au chaud ;
- Attention, prudence lors de vos éventuels déplacements ;
- Suspendre les activités de piscine la semaine précédant la compétition ;
- Equiper vous de vêtements adaptés au climat (bonnets, gants, parka, polaire…)
- Prévoir toujours des vêtements de change ;
- Après chaque entrainement prenez le temps de vous couvrir ou de vous changer ;
- Prévoir une serviette éponge dans votre sac de sport ;
- Rester le plus souvent dans des endroits sec et chauffés ;
- Favoriser la consommation de boissons chaudes ;
- Prenez un repas ou une collation toutes les 4 heures (favoriser les sucres lents)
- Proscrire la consommation d'alcool ;
- Pour rejoindre le lieu d'entrainement ou de la compétition adapter votre horaire de départ.
- Avant votre déplacement vers la compétition vérifier que votre équipement soit complet.

1 – Descriptif horaire avant le départ de votre course :

Vous devrez prévoir le délai nécessaire pour arriver sur le lieu de la compétition 1 heure minimum avant le départ de votre course.

- 10' pour rejoindre le groupe à la tente du club ;
- 5' pour se dire bonjour et prendre son dossard ;
- 20' à 25' de footing d'échauffement ;
- 10' étirements légers + gammes (talons fesses, montées de genoux, pas chassés) ;
- 5' mettre son maillot + son dossard + vos chaussures à pointes **(les pointes devront être préparées par vos soins la veille)** ;
- 5' prendre les dernières consignes du coach si besoin ;
- 5' réaliser 3 à 4 accélérations progressives avant le départ.

Conseils pour le jour J

J – 5 à J – 1

- Récupérer !!! Se coucher tôt et se forcer à dormir, s'économiser. Etre concentré sur l'entraînement.

J – 1

- Reconnaitre le parcours (configuration du terrain), anticiper sur les intentions à produire pendant la course.

- Préparer son sac :
  - Prévoir et vérifier son équipement habituel nécessaire à la course (short ou collant, paire de pointes ;
  - Ne pas oublier sa licence ;
  - Prévoir pour la course des vêtements de rechange en cas de pluie ;
  - Prévoir des vêtements chauds pour l'attente avant la course, un vêtement de pluie, des épingles pour le dossard ;
  - Penser à prendre une crème chauffante ou l'huile camphrée en cas de problème musculaire (se vend en pharmacie) ;
  - Prévoir une boîte de barres de céréales ou de pâte d'amande (ration d'attente), des gâteaux secs et ou des fruits frais ;
  - Prendre une bouteille d'eau (1,5l).

- Veiller à son alimentation :
  - Le repas du soir est important,
  - Privilégier les pâtes ou riz, éviter les viandes rouges, les desserts à la crème, les boissons sucrées. Préférer les poissons, les viandes blanches, un fruit et boire de l'eau.
- Ne pas se coucher tard :
  - Il vaut mieux se coucher tôt (avant 22 heures) et se lever tôt (7 heures) plutôt que l'inverse afin de profiter d'un meilleur sommeil.

H – 4

- Se réveiller calmement et lentement, se répéter des phrases positives comme : « aujourd'hui tout va bien ! » ou « je me sens bien prêt car je me suis bien préparer ! ».
-

H – 4 ou H – 3

- S'alimenter en prenant un petit-déjeuner.
  - Trois incontournable : il faut manger (même noué par l'appréhension), prendre son temps et ne pas innover ! Pour une bonne digestion, boire plutôt du thé ou du café que du chocolat au lait, éviter les jus de fruits acides (préférer au jus d'orange les jus de raisins ou de pommes), coupé avec 50% d'eau) manger des céréales, de la confiture plutôt que du beurre, éventuellement des pâtes ou du riz si l'horaire de la course est plus éloigné et si le cœur vous en dit.

H – 3

- Dernière limite pour avaler quelque chose de solide, à partir de maintenant il faut se contenter de liquide.

H – 2

- Se rendre sur le lieu de la course, repérer les lieux, s'installer au calme, choisir un parcours d'échauffement.
- Prendre éventuellement une ration d'attente, s'hydrater et rester assis le plus possible.
- Conserver une vision positive de l'événement (pas de monologue intérieur !), en profiter pour mettre son dossard sur le maillot.

H – 1

- Se mettre calmement en tenue pour l'échauffement.

H – 50'

- S'échauffer pendant 50' environ.
- S'habiller en fonction de la météo et de la température (aisance thermique).
- Choisir un lieu (parcours) où le terrain est plat et facilement praticable (où l'on n'aura pas à s'épuiser sur un terrain lourd).
- Courir lentement pendant 15 à 20' (ne pas forcer les sensations), accélérer légèrement et progressivement sur les 3 à 4 dernières minutes.
- Pendant 3 minutes faire en marchant quelques exercices d'échauffement des épaules en insistant sur la respiration (expirations profondes et relâchement gestuel).
- Sur 20 à 25 m, enchainer des gammes (montées de genoux, talons fesses, foulées bondissantes, pas chassés), revenir en marchand activement entre les exercices (5 ').

- S'étirer calmement en maintenant des positions sur 10 à 15" (sans aller sur des postures extrêmes) en sollicitant les membres inférieurs et le bassin. Ne pas s'arrêter entre les étirements (5 à 7').
- Faire 3 à 4 répétitions de 45" à 1 minutes de course accélérée et progressives (allure cross), revenir en courant lentement. Courir relâché (e), ne pas forcer l'allure, penser à respirer activement (5').
- Après 3' de récupération, faire pour terminer l'échauffement un parcours de 100 à 150 m à allure de l'épreuve à venir (départ). Vérifier le temps et récupérer lentement en marchant jusqu'à son sac (5')

H – 15'

- Se changer tranquillement, mettre sa tenue de course et ses pointes.

H – 5'

- Rester chaud dans la chambre d'appel (trottiner), se rendre sur la ligne de départ.
- Faire une ligne droite de 80 m environ à un rythme un peu plus élevé mais contrôlé. Revenir en marchant.
- Attendre près du départ se concentrer sur la course, visualiser son déroulement, éviter de se laisser distraire par les autres concurrents ou par l'environnement.
- Se placer dans son box derrière la ligne de départ suffisamment tôt, souffler, se relaxer, se concentrer.

2 – Préparation de votre matériel :

Penser à prendre :

- Votre maillot de club ;
- 4 épingles de sûretés ;
- Vos chaussures à pointes *(je recommande des pointes de 9 mm ou 12 mm)* ;
- Votre collation si votre course est éloignée du petit déjeuner ;
- Une bouteille d'eau et une collation pour après l'épreuve ;
- Des vêtements de change ainsi que des chaussures de sport pour le retour et reprendre votre voiture ;

3 – Conseils alimentaires

Avant tout : éviter les excès alimentaires (charcuteries, alcool etc….) durant la semaine précédent l'épreuve ;

La veille de la course		
Matin	Midi	Soir
Thé, café ou chocolat Jus d'orange Céréales Pain grillé confiture Yaourt	Salade de tomates ou niçoise Pâtes viande blanche Salade verte Fromage ou yaourt Fruits : orange, clémentines, bananes	Soupe Salade de riz ou taboulé Blanc de poulet ou poisson blanc avec pommes de terre Yaourt ou fromage blanc
Le jour **j**		
Matin	Midi	Soir
Thé, café ou chocolat Jus d'orange Céréales Pain grillé confiture Yaourt	Salade de riz, pâtes ou taboulé Cakes aux fruits ou quatre quarts Fruits : orange, clémentines ou bananes	Raisonnable, liquide, et digeste (soupe par exemple)

Attention !

Ceci est une proposition l'important est de consommer des aliments que l'on digère correctement sans fatiguer inutilement son organisme.

Il est important la veille et le jour de la compétition de faire le plein de sucre lent (carburant indispensable à la pratique de notre discipline). Nous les trouvons principalement dans les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre, certaines céréales, les bananes, etc….

Le jour J les athlètes ayant leur départ éloigné du petit déjeuner il sera important que la collation soit éloignée de 2 h 30 minimum du départ de votre course.

4 – Le repos la semaine précédent la course

- Penser à bien récupérer des dernières séances ;
- Penser à boire et si possible des eaux riches en bicarbonate (ex : VICHY St YORRE ;
- Penser à ne pas vous coucher trop tard. Le sommeil réparateur est plus efficace lorsque l'on se couche entre 22 heures et minuit. Au-delà on prend des risques.

5 – La récupération après la compétition

Après la course ne négliger pas de prendre le temps de faire un petit footing de récupération entre coupé de marche avant de rejoindre votre domicile et vous mettre au chaud pour un repos bien mérité.

N'oublier pas votre coach, aller le voir pour lui faire part de vos sensations après votre course, il aura besoin de vos informations pour vous aider et concevoir vos prochains programmes d'entraînements.

CONCLUSION.

Ces quelques repères devraient vous permettre d'aborder l'athlétisme dans les meilleures conditions.

Votre entraineur est là pour vous conseiller il est expérimenté, diplômé et bien sûr passionné par la discipline qu'il vous enseigne.

« N'aie pas peur de perdre face aux autres.
L'important c'est de vaincre ses faiblesses, ses doutes et de progresser.
Là alors, tu pourras être devant les autres ».

Stéphane DIAGANA

Il ne vous reste plus qu'a vous munir d'une paire de chaussures de sport adaptée à la course, d'un short et c'est parti.

« A vos marques ! Prêt ! Courez ! »

Bibliographie

- Informations générales SSP, Brochures Sport, santé, préparation physique Service des sports 94000 CRETEIL,
- Athlétisme « 3 les courses » de Frédéric AUBERT et Thierry CHOFFIN édition Revue EPS,