

# Comment préparer sa première course à pied officielle

Publié le 17/05/2019

|  
3 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

étirements

## Se fixer des objectifs réalistes

Pour votre première course à pied officielle, ne soyez pas trop ambitieux et visez un **objectif atteignable et réaliste : finir la course et profiter de l'expérience**. Si vous vous fixez un objectif de temps, même s'il est en adéquation avec vos entraînements, vous risquez de vous mettre la pression et d'être déçu si le résultat n'est pas à la hauteur de vos attentes. En effet, lors d'une course officielle, avec l'**excitation générale** et l'**adrénaline du départ**, vous pouvez partir à une vitesse plus élevée que d'habitude sans vous en rendre compte. Vous vous essoufferez alors rapidement car votre corps ne sera pas habitué à une telle cadence. Il est donc important de savoir que, si vous gagnez du temps sur les premiers kilomètres, vous êtes susceptible d'en perdre davantage sur votre chronomètre final. Munissez-vous plutôt d'une montre afin d'**évaluer votre temps au kilomètre**. Ainsi, vous pourrez **respecter votre rythme habituel** et **courir sereinement**.

## S'entraîner régulièrement

Avant de participer à une course officielle, préparez-vous un **plan d'entraînement** et respectez-le. Inutile d'essayer de rattraper à tout prix une séance que vous n'avez pas pu faire ou de vous acharner seulement trois semaines avant le jour J. Vous risquez alors d'infliger trop d'efforts à votre corps et de vous blesser. L'important est d'**être régulier** et de **varier les exercices**. Vous pouvez alors :

- Faire des sorties longues pour travailler la **distance** et l'**endurance**.
- Travailler votre **vitesse** et votre **fréquence cardiaque** grâce à des exercices de **fractionné**.
- Faire des exercices de **renforcement musculaire** qui pourront vous éviter des blessures.

N'oubliez pas également de vous **échauffer** avant chaque entraînement et de vous **étirer** après. Cela permettra à votre corps de se mettre en condition avant la course puis de récupérer correctement après l'effort.

## S'alimenter avant la course

Il est élémentaire de fournir à votre corps un **carburant adéquat avant la course**. L'idéal est de s'alimenter trois voire quatre heures avant le début de l'effort afin que le bol alimentaire soit correctement assimilé par votre organisme. Dès la veille de la course, consommez des **glucides** (pâtes) et évitez les **fibres** (légumes, fruits), les **aliments acides** (sodas, jus de fruits) ou **riches en matières grasses** (charcuteries). En effet, ces derniers peuvent provoquer des **désordres intestinaux**. Il est également préférable de ne pas consommer d'alcool et de limiter votre consommation de crudités 48h avant la course.

## Anticiper les petits détails

Enfin, voici quelques recommandations afin de finaliser au mieux votre préparation :

- Si possible, **récupérez votre** dossard la veille de la course. Cela vous évitera le stress de la cohue le jour

même.

- **Préparez votre tenue à l'avance** : imaginez que la température durant la course est de 15°C supérieure à la température ambiante. Pour être à l'aise, ne prévoyez donc pas une tenue trop chaude.
- **Mentalisez le parcours**: tout comme les grands sportifs, visualisez les points importants de votre course et imaginez l'ambiance surchauffée qui y règne. Vous limiterez ainsi votre peur de l'inconnu.
- N'hésitez pas à **repérer les points de ravitaillement**, sur un plan, pour planifier au mieux vos arrêts. Il faut vous hydrater toutes les 20 minutes, voire plus en cas de forte chaleur.

### **Découvrez notre [gamme sport NUTRATLÉTIC](#)**

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## **"Ces articles pourraient vous intéresser**