



9 ERREURS A NE PAS COMMETTRE LE JOUR J

Jean-Claude BANFI

Coach du réseau WTS – *The Coaching Company* (<http://www.wts.fr>)

Professeur d'EPS

1. **Partir trop vite** : vous allez épuiser vos réserves de glycogène, « fatiguer » vos muscles, et les quelques minutes gagnées seront payées cher par la suite.
2. **Partir trop doucement** : il ne sert à rien de partir en dessous de votre vitesse « normale », vous risquez de voir les barrières horaires se rapprocher ce qui va générer du stress.
3. **Changer le type d'alimentation habituel**. Résistez à l'envie d'augmenter les quantités lors des derniers repas, vous ne ferez que surcharger votre estomac qui va de toute façon être mis à rude épreuve. Faites comme à l'entraînement (sauf si vous faites n'importe quoi à l'entraînement !!!)
4. **Utiliser de nouvelles chaussures** ou un équipement non testé.
5. **Se fier à ce que vous disent les autres coureurs** ou les bénévoles en ce qui concerne les distances et la durée pour arriver au prochain ravitaillement, ils peuvent se tromper. Etudiez bien les détails du parcours en amont.
6. **Se laisser abattre par les événements**. La course parfaite n'existe pas et il est normal d'avoir des coups de « moins bien ». Ca finit généralement par passer.
7. **S'emballer dans les moments d'euphorie**. La route est longue et qui veut voyager loin...
8. **Devenir grognon en se centrant sur ses problèmes** : les bénévoles ne sont pas responsables de la météo, de la longueur du parcours, ni de la fatigue. Prenez du recul, regardez la course d'en haut et anticipez mentalement les problèmes pour avoir une solution toute prête
9. **Rendre son dossard trop rapidement** si vous décidez d'abandonner. Réfléchissez bien et assurez-vous que vous ne regretterez pas votre décision le lendemain. Il faudra attendre longtemps avant de pouvoir retenter votre chance !

Pour être conseillé de manière personnalisée,

***n'hésitez pas à prendre contact avec nos spécialistes
de marathon, en appelant au 04 93 73 33 58,
ou en écrivant à contact@wts.fr***