

# ■ Guide pour gérer le jour de votre semi■marathon

Des conseils simples pour arriver serein, courir intelligemment et profiter pleinement de votre course.

## ■ La veille au soir

Préparez votre tenue complète : dossard, chaussures, montre, gels et épingles.

Vérifiez l'heure de départ et le temps de trajet pour éviter le stress.

Préparez votre petit■déjeuner pour le lendemain matin.

Privilégiez un repas simple et digeste (pâtes, riz, protéines légères).

Essayez de vous coucher tôt pour optimiser la récupération.

## ■ Le matin de la course

Réveillez■vous environ 2h30 à 3h avant le départ.

Prenez un petit■déjeuner que vous avez déjà testé à l'entraînement.

Hydratez■vous progressivement sans trop boire d'un coup.

Arrivez sur place en avance pour prendre vos repères.

## ■ L'échauffement

Commencez par marcher quelques minutes pour réveiller votre corps.

Faites 5 à 10 minutes de footing très léger.

Ajoutez quelques accélérations progressives.

Réalisez quelques mouvements dynamiques pour activer les muscles.

## ■ Pendant la course

Résistez à l'envie de partir trop vite malgré l'excitation du départ.

Respectez votre allure cible dès les premiers kilomètres.

Profitez des ravitaillements pour boire régulièrement.

Si vous utilisez des gels, consommez-les comme à l'entraînement.

## ■ Gestion mentale

Il est normal d'avoir des moments plus difficiles.

Concentrez-vous sur votre respiration et votre posture.

Encouragez d'autres coureurs : l'énergie collective aide beaucoup.

Pensez à votre objectif ou imaginez la ligne d'arrivée.

## ■ Les derniers kilomètres

Si vous avez bien géré votre course, accélérez légèrement.

Gardez une foulée propre et contrôlée.

Profitez de l'ambiance et du public pour vous porter.

## ■ Après l'arrivée

Continuez à marcher quelques minutes pour faire redescendre le rythme.

Hydratez-vous et mangez quelque chose.

Faites des étirements légers plus tard dans la journée.

Prenez le temps de célébrer votre performance.