

Préparez-vous à relever le défi du Polar Bear Challenge !

Le Polar Bear Challenge est une épreuve unique et exigeante qui mettra à l'épreuve votre endurance, votre discipline et votre mental. Courir **6,3 km à toutes les heures pendant 12 heures** n'est pas seulement un défi physique, c'est aussi une aventure hors du commun qui demande préparation et résilience.

Ce document a pour objectif de vous guider dans votre préparation en proposant un plan structuré, des conseils alimentaires et une liste d'équipements essentiels. Ces recommandations sont conçues pour vous inspirer et vous aider à maximiser vos chances de succès.

- [Plan structuré – Avant, pendant et après](#)
- [S'alimenter pendant le Polar Bear Challenge](#)
- [Matériel nécessaire](#)

Cependant, il est important de garder en tête que chaque athlète est différent : adaptez toujours ces suggestions à vos besoins spécifiques et écoutez votre corps tout au long du processus.

Dans un tel défi, le plaisir et la sécurité doivent rester vos priorités. Respectez vos limites, apprenez à reconnaître les signaux que votre corps vous envoie, et rappelez-vous que la réussite ne se mesure pas seulement à la performance, mais aussi à l'expérience vécue. Amusez-vous, profitez de chaque kilomètre et célébrez l'effort que vous avez investi pour participer à une aventure aussi unique.

Avec une bonne préparation et une attitude positive, ce défi deviendra une expérience mémorable que vous serez fier d'avoir accompli. Alors, enfiler vos chaussures, préparez votre esprit, et relevez ce défi avec détermination et enthousiasme ! 🐻❄️

Plan structuré – Avant, pendant et après

1. Préparation physique

- **Suivre un plan d'entraînement structuré :**
 - Mettez l'accent sur la course longue distance et l'entraînement fractionné.
 - Entraînez-vous à courir plusieurs fois dans la même journée pour simuler les conditions de l'événement.
 - **Tester votre allure :**
 - Identifiez une allure confortable que vous pouvez maintenir pendant 12 heures.
 - **Repos avant l'événement :**
 - Réduisez l'intensité de vos entraînements dans les 5 à 7 jours précédant l'événement pour arriver frais et prêt.
-

2. Préparation logistique

- **Planifiez le lieu :**
 - Identifiez un parcours sécurisé et bien éclairé (si vous courez de nuit ou tôt le matin).
 - Vérifiez les conditions météo pour prévoir l'équipement adéquat.
 - **Organisez votre zone de transition :**
 - Choisissez un endroit où vous pourrez facilement accéder à vos affaires entre chaque course (sac, vêtements, nourriture, etc.).
 - Aménagez une chaise, une table et un espace pour changer de vêtements ou vous réchauffer.
 - **Transport :**
 - Assurez-vous que vous pouvez facilement vous rendre sur place avec tout le nécessaire.
-

3. Planification nutritionnelle

- **Élaborez un plan de nutrition :**
 - Déterminez quand et quoi manger entre les courses.
 - Prévoyez des collations faciles à digérer et des boissons riches en électrolytes.
 - **Hydratation :**
 - Fixez des rappels pour boire régulièrement.
 - **Tester vos choix :**
 - Essayez les aliments et boissons que vous consommerez à l'événement pendant vos entraînements pour éviter les surprises digestives.
-

4. Préparation matérielle

- **Vêtements :**
 - Préparez plusieurs ensembles pour vous changer, en tenant compte des conditions climatiques (froid, pluie, neige).
 - Ayez des couches supplémentaires pour vous réchauffer entre les courses.
 - **Chaussures :**
 - Emportez deux paires de chaussures adaptées aux surfaces où vous courrez.
 - **Accessoires :**
 - Lampe frontale pour les courses nocturnes.
 - Sacs imperméables pour protéger vos affaires.
-

5. Préparation mentale

- **Définissez vos objectifs :**
 - Fixez des objectifs clairs, comme finir toutes les courses ou maintenir une allure régulière.

- **Visualisez votre succès :**
 - Imaginez-vous en train de terminer chaque course avec confiance.
 - **Préparez des distractions :**
 - Listez des musiques, podcasts ou pensées positives pour rester motivé.
 - **Anticipez les moments difficiles :**
 - Préparez des mantras ou des techniques de respiration pour gérer la fatigue.
-

6. Organisation du soutien

- **Entourez-vous :**
 - Si possible, invitez des amis ou des membres de votre famille pour vous encourager ou vous aider à gérer votre équipement et votre nutrition.
 - **Coordonnez votre équipe :**
 - Si d'autres personnes participent, convenez d'un plan commun pour la logistique ou la motivation.
-

7. Gestion du temps

- **Planifiez votre routine horaire :**
 - Sachez exactement quand commencer chaque course, combien de temps vous prendrez et combien de repos vous aurez entre les courses.
 - **Chronométrez vos pauses :**
 - Ne perdez pas trop de temps entre chaque course, mais prenez le temps de manger, boire et vous réchauffer.
-

8. Gestion des conditions météorologiques

- **Préparez-vous pour toutes les éventualités :**
 - Si les températures sont très froides, prévoyez des vêtements isolants.

- Si la météo est humide, ayez des vêtements imperméables et des chaussures adaptées.
 - **Surveillez les prévisions :**
 - Mettez à jour votre équipement si la météo change.
-

9. Planification pour la récupération

- **Après l'événement :**
 - Ayez des vêtements secs et chauds pour vous changer immédiatement après votre dernière course.
 - Prévoyez un repas post-course riche en protéines et en glucides pour favoriser la récupération.
 - **Repos actif :**
 - Marchez ou faites des étirements doux après l'événement pour limiter les courbatures.
 - **Hydratation continue :**
 - Continuez à boire beaucoup d'eau pour compenser la déshydratation.
-

10. Prévoir les imprévus

- **Trousse de premiers soins :**
 - Incluez des pansements, une crème anti-frottement, et des médicaments contre les douleurs mineures.
 - **Plan de secours :**
 - Ayez une stratégie en cas de blessure ou de conditions météorologiques extrêmes.
-

Checklist express

- Plan de nutrition testé
- Équipement (vêtements, chaussures, accessoires) prêt et adapté

- Parcours sécurisé identifié
- Soutien ou coéquipiers informés
- Objectifs clairs et motivation au top

S'alimenter pendant Polar Bear Challenge

1. La semaine avant l'événement

L'objectif est de remplir vos réserves de glycogène et de rester hydraté.

Jours 7 à 3 avant l'événement :

- **Macronutriments** : Adoptez une alimentation équilibrée (55-60 % glucides, 25-30 % lipides, 15-20 % protéines).
- **Hydratation** : Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour, en ajoutant des électrolytes si vos entraînements sont intenses.
- **Exemple de journée type** :
 - **Petit-déjeuner** : Gruau avec des fruits frais (banane, bleuets), noix et une touche de miel.
 - **Collation** : Barre énergétique ou fruits secs.
 - **Dîner** : Poulet grillé, patates douces et légumes vapeur (brocoli, carottes).
 - **Collation** : Yogourt grec avec granola.
 - **Souper** : Saumon, riz brun et asperges.
 - **Avant le coucher** : Smoothie protéiné (lait d'amande, poudre de protéines, épinards, fruits).

2 jours avant l'événement :

- **Augmentez les glucides** : Faites le plein d'énergie avec 65-70 % de glucides (pâtes, riz, quinoa, pommes de terre).
- Réduisez les fibres pour éviter des inconforts digestifs.

- **Exemple de repas :**

- Petit-déjeuner : Pain complet avec beurre d'arachide et confiture, jus d'orange.
- Dîner : Pâtes avec sauce tomate légère, filet de poulet, légumes cuits.
- Souper : Riz blanc, filet de poisson, courgettes grillées.

La veille :

- **Dîner riche en glucides :** Mettez sur des pâtes ou du riz.
 - Mangez léger au souper pour éviter des ballonnements.
 - **Hydratez-vous :** Continuez à boire de l'eau avec des électrolytes.
-

2. Pendant l'événement

L'objectif est de maintenir votre énergie et de prévenir la déshydratation.

Avant chaque course :

- **30 minutes avant chaque départ :**
 - Mangez un petit snack rapide en glucides (ex. : une demi-banane, gel énergétique, compote).
 - Hydratez-vous avec 200-300 ml d'eau ou d'une boisson pour sportifs.

Entre les courses :

- Consommez des collations faciles à digérer pour reconstituer vos réserves.
 - Options : barres énergétiques, dattes, bretzels, fruits secs, gelées aux électrolytes.
- **Hydratation :** Buvez 300-500 ml de liquide entre chaque intervalle (alternez entre eau et boisson électrolytique).

À midi (ou mi-parcours) :

- Intégrez un repas léger pour éviter l'épuisement.
 - Exemple : wrap au poulet et légumes, ou riz avec tofu et légumes.

Conseils généraux :

- Testez tous les aliments à l'avance pour éviter des surprises digestives.
 - Ne surchargez pas votre estomac, optez pour des repas fractionnés.
-

3. Après l'événement

L'objectif est de maximiser votre récupération.

Immédiatement après :

- **Dans les 30 premières minutes :**
 - Consommez une collation riche en glucides et en protéines pour reconstituer vos réserves de glycogène et réparer les muscles.
 - Exemple : Smoothie avec fruits, lait ou boisson végétale, poudre de protéines.

Les 24 heures suivantes :

- **Hydratation :** Buvez beaucoup d'eau avec des électrolytes pour compenser la perte.
 - **Repas équilibrés :**
 - Petit-déjeuner : Omelette, pain complet, avocat.
 - Dîner : Quinoa, poulet ou poisson, légumes colorés.
 - Souper : Patates douces, lentilles, légumes rôtis.
-

Conseils supplémentaires

- Ajustez les quantités selon vos besoins énergétiques personnels.
- Évitez l'alcool avant et après l'événement, car il déshydrate.
- Reposez-vous suffisamment et accordez à votre corps le temps nécessaire pour récupérer après cet effort intense.

Liste de matériel nécessaire

Vêtements et équipements pour la course

- ☐ **Plusieurs ensembles de vêtements de course :**
 - ☐ T-shirts ou couches de base respirants (en mérinos ou tissu technique).
 - ☐ Collants ou pantalons de course.
 - ☐ Chaussettes anti-ampoules (plusieurs paires pour les changements).
 - ☐ Sous-vêtements techniques (évitez le coton).
 - ☐ **Couche intermédiaire :**
 - ☐ Chandails ou vestes légères pour conserver la chaleur.
 - ☐ **Vêtements d'extérieur :**
 - ☐ Coupe-vent imperméable.
 - ☐ Gants de course et bonnet ou bandeau pour la tête.
 - ☐ Cache-cou ou buff.
 - ☐ **Chaussures :**
 - ☐ Deux paires de chaussures de course (au cas où l'une serait mouillée).
 - ☐ Crampons ou chaussures avec une bonne adhérence (pour conditions glissantes).
 - ☐ **Accessoires :**
 - ☐ Montre GPS (pour suivre vos courses).
 - ☐ Lunettes de soleil ou casquette (si le soleil est présent).
-

Articles pour le confort entre les courses

- ☐ **Couverture ou sac de couchage léger** (pour vous réchauffer entre les courses).
- ☐ **Vêtements chauds pour les pauses :**
 - ☐ Manteau isolant.
 - ☐ Pantalon chaud ou survêtement.
 - ☐ Pantoufles ou chaussures confortables.
- ☐ **Petite serviette** (pour vous sécher si vous transpirez beaucoup).

- ☐ **Chaise pliante ou coussin** pour vous asseoir confortablement.
-

Nutrition et hydratation

- ☐ **Collations énergétiques :**
 - ☐ Barres énergétiques, gels ou chews.
 - ☐ Fruits secs (dattes, raisins secs, abricots).
 - ☐ Bananes, pommes ou compotes.
 - ☐ Bretzels ou craquelins (pour le sel).
 - ☐ Beurre d'arachide et pain ou wraps.
 - ☐ **Boissons :**
 - ☐ Gourdes ou bouteilles réutilisables.
 - ☐ Boisson électrolytique ou sports drinks.
 - ☐ Thé chaud ou bouillon salé (dans une bouteille isotherme).
 - ☐ Eau en quantité suffisante.
 - ☐ **Repas légers :**
 - ☐ Sandwichs simples (poulet, fromage).
 - ☐ Salades froides de pâtes ou de riz.
 - ☐ Soupes chaudes (dans un thermos).
-

Santé et hygiène

- ☐ **Trousse de premiers soins :**
 - ☐ Pansements pour ampoules (Compeed ou équivalents).
 - ☐ Baume anti-frottement (Body Glide, vaseline).
 - ☐ Bandes adhésives et désinfectant.
- ☐ **Articles d'hygiène :**
 - ☐ Lingettes humides.
 - ☐ Papier toilette ou mouchoirs.
 - ☐ Désinfectant pour les mains.
- ☐ **Médicaments ou suppléments :**

- ☐ Anti-inflammatoires (ibuprofène ou autre, si recommandé par votre médecin).
 - ☐ Sel ou comprimés d'électrolytes.
 - ☐ Suppléments vitaminiques ou énergétiques (comme de la caféine, si nécessaire).
-

Divers essentiels

- ☐ **Lampe frontale ou lampe de poche** (si certaines courses se font dans l'obscurité).
 - ☐ **Batterie externe** pour votre téléphone ou montre GPS.
 - ☐ **Sac étanche** pour protéger vos affaires contre la pluie ou la neige.
 - ☐ **Sacs en plastique ou ziplock :**
 - ☐ Pour les vêtements mouillés.
 - ☐ Pour les déchets (collations, emballages).
 - ☐ **Horaires ou rappel des courses** (imprimé ou sur votre téléphone).
-

Motivation et divertissement

- ☐ **Écouteurs ou casque audio** (pour la musique entre les courses ou pendant, si autorisé).
- ☐ **Livre ou magazine** pour les moments de repos.
- ☐ **Carnet ou journal** pour noter vos impressions et vos progrès.