

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