



## Conseils d'entraînement

Prenez le départ du *Brussels Airport Half Marathon* au meilleur de votre forme ! Le 2 octobre, ce sera le moment de vérité ! Médecins du Monde vous aide à mener à bien votre recherche de sponsors, mais aussi la course. Consultez nos trucs et astuces et préparez-vous à franchir l'aligne d'arrivée avec nous.

### Équipement

Évitez les pieds douloureux. Ne prenez surtout pas le départ avec de nouvelles chaussures. Il faut en effet un peu de temps pour que celles-ci s'adaptent à la forme de vos pieds. Pensez donc à les porter bien à l'avance, de préférence le plus tôt possible dans votre programme d'entraînement. Veillez aussi à ce que la semelle soit adaptée à vos pieds. Demandez pour ce faire conseil aux vendeurs.

Votre tenue joue aussi un rôle primordial. Optez pour des matières synthétiques (nylon ou polyester), qui maintiennent votre corps à la bonne température. Évitez les matières naturelles telles que le coton.

### Alimentation

Durant les 24 dernières heures avant le *Brussels Airport Half Marathon*, essayez de ne pas ingérer de graisses et de sucres, afin d'éviter les maux de ventre et les pics de glycémie. Privilégiez les céréales, les légumes crus, les noix... pour maintenir votre énergie à niveau. Pensez-y lorsque vous prendrez votre petit-déjeuner le 2 octobre.

Deux heures avant le départ, faites un repas complet. Les pâtes sont idéales avant un effort physique intense. Faites cependant attention à la sauce : les graisses et ingrédients difficiles à digérer sont à éviter. Avant le départ du semi-marathon, avalez une barre énergétique pour un dernier complément d'énergie. Et pendant la course, il n'est normalement pas nécessaire de manger.

Dès le petit-déjeuner, hydratez-vous suffisamment jusqu'au départ de la course. À 10 h, buvez encore une boisson isotonique (boisson sportive), afin d'être parfaitement hydraté au moment de prendre le départ, à 10 h 30.

Pensez aussi à boire suffisamment durant la course. Trois bonnes gorgées tous les deux kilomètres devraient suffire. Par temps chaud, buvez-en cinq. Si vous commencez à avoir soif, c'est qu'il est déjà trop tard et vous aurez dès lors moins d'énergie pour atteindre la ligne d'arrivée.

**Attention** : tenez compte de votre heure de départ personnelle pour adapter l'horaire des conseils ci-dessus.

### Entraînement

Un bon équipement et un régime adapté sont deux éléments cruciaux de votre préparation, mais un entraînement adéquat est bien entendu indispensable.

Consultez notre programme d'entraînement pour vous préparer au *Brussels Airport Half Marathon* en dix semaines. Les coureurs expérimentés peuvent commencer à partir de la troisième semaine.



Pour les autres, n'hésitez pas à suivre un programme d'entraînement adapté à votre condition physique.

Tout au long de la semaine d'entraînement, de petites promenades ou séances de jogging (max. 3 km) sont conseillées pour assouplir les muscles, par exemple 3 jours répartis sur la semaine. En outre, il est aussi possible de travailler d'autres muscles ces jours-là. Pensez par exemple aux abdominaux et aux pectoraux. Des étirements ou du yoga sont aussi conseillés pour détendre votre corps.

Bonne chance et merci du fond du cœur à tous les coureurs !