

**La liste des
choses à prévoir
pour une course**



TA CHECK-LIST DE COMPÉTITION

Tu prépares une course ?

Retrouve ici la liste des indispensables auxquels penser pour une préparation et une course sereines, sans prise de tête et sans oubli. Du jour de ton inscription à ta reprise sportive post compétition, en passant par la préparation, ce guide te fournit une to-do list détaillée des choses à prévoir.

Laëtitia Troszczynski Arantes
yog4run.com



BIENVENUE À TOI AMI YOGI RUNNER !

Tu prépares une course. Peut-être est-ce la première. Que ce soit le cas ou non, une chose est sûre : tu te poses certainement des centaines de questions.

Si la course ne se déroule pas à côté de chez toi, il peut y avoir : où vais-je dormir ? Comment y aller ? Est-ce que ce quartier est safe ? Pour ta prépa, tu te demandes peut-être comment t'entraîner, comment et quand tester tes ravito. Pour le jour J, il y a toutes les questions de logistique : le départ est à quelle heure ? Y aura-t-il des ravito ? À quelle fréquence ?

Des centaines de questions, je te disais. Ces questions, je me les suis posées autant que toi. J'ai fini par créer un pense-bête qui me sert pour toutes mes courses.

C'est justement ce pense-bête que je te partage ici, avec la liste de tooooutes les tâches à réaliser pour préparer ta course en toute sérénité.

Belle découverte ✨

Laëtitia



MAIS AU FAIT, QUI SUIS-JE ?

Moi, c'est **Laëtitia**. Je suis professeure de Yoga, fana de course à pied et multi-passionnée. Le running a été pendant longtemps le cœur – pour ne pas dire l'exclusivité – de ma pratique sportive. Suite à plusieurs blessures à répétition (certaines très invalidantes), j'ai diversifié ma pratique en y intégrant, entre autres, du Yoga et du renforcement musculaire.

Aujourd'hui, j'aide les coureurs à adopter une approche variée et complète de leur entraînement afin de progresser, en gardant tout autant de plaisir, et surtout en se protégeant des douleurs et des blessures.

LET'S GO

Laëtitia

LES ÉTAPES

INSCRIPTION ET LANCEMENT

Les premières étapes à gérer pour s'enlever un poids du mental



PRÉPARATION MATÉRIELLE

Le matériel à prévoir, acheter, préparer, tester



ON FAIT QUOI APRÈS ?

Récupération, reprise, définition d'autres objectifs... on fait le bilan



PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

L'essentiel de la préparation : retrouve ici mes indispensables personnels



PRÉPARATION SPÉCIFIQUE POUR LE JOUR J.

La liste des choses à ne pas oublier pour le jour J





INSCRIPTION ET LANCEMENT

La check list

CHOIX DE LA COURSE

- ▣ Quelles sont les courses disponibles ?
- ▣ Vérifie la localisation et la date
- ▣ Considère le niveau de difficulté : altitude, dénivelé, terrain (route, forêt, montagne...), conditions météo (vent, températures, etc.)
- ▣ Choisis la course (distance et difficulté) en fonction de ton niveau et du temps que tu as devant toi pour te préparer

INSCRIPTION

- ▣ Vérifie les tarifs, les conditions d'inscription et les dates limites
- ▣ Y a-t-il l'option de courir pour une association ?
- ▣ Prépare les documents nécessaires à l'inscription
- ▣ Inscris-toi 😊
- ▣ Réserve hôtel, avion, train...

SE LANCER

- ▣ Définis ton objectif principal
- ▣ Cherche des conseils et infos auprès d'amis runners ou d'un coach

TIPS SUPPLÉMENTAIRES

- 5 km, 10 km, semi, marathon, trail
- Assure-toi que tu es dispo 🤖
- Même si ce n'est pas indispensable, c'est toujours mieux de pouvoir se préparer dans des conditions similaires
- Chacun est différent, mais si tu envisages de courir un marathon dans un mois alors que tu a commencé à courir la semaine dernière, tu risques de te blesser
- Y a-t-il des tarifs pour les clubs ?
- Certains organisateurs proposent aussi de lancer des cagnottes
- Pièce d'identité, licence si tu fais partie d'un club, attestation médicale
- Conserve la preuve de paiement
- N'attends pas la dernière minute !
- Finir la course, objectif de temps, finir sans se blesser...
- Assure-toi que ton objectif est réaliste. Perso, j'ai pris conseil auprès du chiro qui me suis depuis 4 ans.



PRÉPA PHYSIQUE ET MENTALE

La check list

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

- Crée ton plan d'entraînement personnalisé en fonction de ton objectif, de la durée de ta prépa et de tes dispo
- Mise sur la diversité et l'entraînement croisé (running, mais aussi vélo, yoga, musculation)
- Intègre au moins 1 journée de repos par semaine
- Intègre 1 semaine d'assimilation (décharge) toutes les 4 à 6 semaines
- Tiens un journal sportif pour mieux suivre ton évolution
- Analyse régulièrement ta progression

L'ÉQUIPEMENT DE BASE

- Renouvelle ton équipement sportif si besoin. Mes indispensables pour une prépa marathon :
 - des chaussures adaptées et en bonnes conditions
 - une montre GPS
 - un Camelbak

PRÉPARATION MENTALE

- 5 minutes de méditation par jour
- Visualisation du parcours

TIPS SUPPLÉMENTAIRES

→ Les organisateurs proposent souvent des programmes. Tu peux aussi utiliser des applications comme Decathlon Pacer (gratuit), RunMotion ou RunningCOACH.

→ Vélo pour le cardio sans impact
Renfo pour gagner en puissance
Yoga pour t'échauffer, récupérer ou encore te préparer mentalement

→ Si tu as la bougeotte, opte pour du yoga, de la marche ou du pilates

→ Cette semaine sert à se reposer de l'augmentation progressive de charge

→ Tu peux utiliser mon journal sportif disponible gratuitement [ici](#) (accès direct).

→ Fais le bilan chaque dimanche des entraînements réalisés et des distances parcourues. Augmente le volume de distance de 10% maximum par semaine.

→ Pour les chaussures, consulte un magasin spécialisé.
Ma marque de montre chouchou : Coros.
Pour le reste, fais en fonction de la météo, de ton confort et de ton budget. Opte pour du fonctionnel (plutôt que du fashion).

→ Mon astuce pour ne pas oublier : le faire juste avant l'échauffement

→ Tu peux faire un repérage des lieux.



PRÉPARATION MATÉRIELLE

La check list

L'ÉQUIPEMENT TECHNIQUE

- Sélectionne ton équipement assez tôt dans ta prépa pour pouvoir le tester
- Fais des tests en "conditions réelles"
- Prévoir de tester :
 - chaussures de course
 - tenue (short / pantalon + t-shirt)
 - chaussettes (de compression ou non)
 - ceinture porte-gourde ou Camelbak
 - montre
 - écouteurs
 - en fonction de la météo :
 - bonnet / casquette
 - veste / coupe-vent / gants
 - lunettes de soleil

LE RAVITAILLEMENT

- Renseigne-toi sur le ravitaillement prévu par les organisateurs de la course (souvent indiqué dans la FAQ)
- Prévois ton ravito personnel pour la course suffisamment tôt pour le tester au minimum 3 semaines avant la course
- Teste également tes repas (a minima le dîner de la veille et le petit-déj' du matin)
- Les options :
 - de l'eau minéralisée (pas du robinet)
 - boissons et gels énergétiques
 - barres (énergie, céréales)
 - gaufres
 - purées
 - pâtes de fruits, noix
 - bonbons

TIPS SUPPLÉMENTAIRES

→ Idéalement sur tes sorties longues ou celles qui se rapprochent le plus de la course que tu vises

→ Pour le marathon du Cap, il n'y avait que de l'eau, du Coca et une boisson énergétique fluo 🤪 Aucun ravito solide.

→ Astuce : teste-le à chaque sortie longue. NB : tu pourrais aimer des goûts que tu n'aimes pas d'ordinaire... et inversement !

→ Là encore, fais de tes sorties longues des mini tests en conditions réelles

→ Pour de longues distances, il est important de se ravitailler en eau, en acides aminés, en sucre. Ce que proposent la plupart des gels et boissons. Mais aussi en lipides et protéines. Vérifie les compositions nutritionnelles. Perso, j'ai suivi les reco de la marque [Näak](#) qui propose un test en ligne gratuit 🍌



PRÉPA SPÉCIFIQUE DU JOUR J

La check list. Partie 1

LOGISTIQUE DE LA COURSE

- Vérifie l'heure de départ
- Vérifie les fermetures de route
- Réserve un taxi si besoin
- Récupère ton dossard

ALIMENTATION

- 1 mois avant la course, adopte un régime alimentaire "sain"
- 3 à 4 jours avant la course, consomme davantage de glucides (pâtes, pain, riz...)
- Pour le petit déjeuner, opte pour un repas équilibré, énergétique et facile à digérer !

LA VEILLE DE LA COURSE

- Mange un dîner rempli de glucides
- Prépare tes affaires de course :
 - chaussures de course
 - tenue + chaussettes
 - ceinture / Camelbak
 - montre CHARGÉE
 - écouteurs CHARGÉS
 - téléphone CHARGÉ
 - ravitaillement liquide et solide
 - mouchoirs
 - crème anti-frottement
 - crème solaire
 -
- Prépare ton petit-déjeuner

TIPS SUPPLÉMENTAIRES

- Certaines courses prévoient des sas sur plusieurs heures, d'autres non.
- Évite de tester de nouveaux aliments
- Pour améliorer ton endurance le jour de la course
- Je me répète : teste ton petit déj plusieurs fois pendant ta prépa
- Un bon plat de pâtes 🍝
- Ces choses "bizarres" que je prends :
 - des mouchoirs
 - 1 ou 2 Smecta* (au cas où 🤢)
 - 1 Doliprane*
 - de la crème solaire
 - 1 grigri / porte-bonheur
- * Avec l'accord de mon médecin. On est d'accord qu'il vaut mieux éviter l'auto-médication et je te recommande donc de valider toi aussi cela avec ton médecin, qui te connaît mieux que moi.
- Complète la liste selon tes besoins



PRÉPA SPÉCIFIQUE DU JOUR J

La check list. Partie 2

PRÉPARE TA LIGNE D'ARRIVÉE

- ☐ Souris pour le clap de fin 🗣️
- ☐ Prévois dans ton sac à dos :
 - ☐ des tongs !!!!
 - ☐ une serviette
 - ☐ des vêtements de rechange
 - ☐ de l'eau
 - ☐ une boisson qui te fait plaisir
 - ☐ de quoi manger
 - ☐ crème solaire (déjà dans ton sac)
 - ☐ de l'argent

MES PETITES ASTUCES MOTIVATION

- ☐ Colle des inspirations et phrases motivantes sur ton ravito
- ☐ Prends un grigri (léger et passe-partout)
- ☐ Crée une playlist musicale
- ☐ Sélectionne plusieurs épisodes de podcast
- ☐ Télécharge un livre audio
- ☐ Organise-toi avec ta famille et tes amis pour qu'ils te rejoignent sur le parcours
- ☐ Envoie-leur le lien de suivi en direct de ton parcours pour qu'ils te trouvent et te suivent facilement
- ☐ Idéalement, cours avec quelqu'un (un ami, un club, de la famille)

TIPS SUPPLÉMENTAIRES

- Confie ton sac à ta famille.
Autre option : le plus souvent, les organisateurs prévoient une consigne où tu pourras déposer ton sac.
- Ne fais pas la même erreur que moi et prends des tongs. Tes pieds te remercieront.
- Mange dans les 30 minutes suivant ta course pour optimiser ta récupération.
- Demande à tes amis (moi, ma Maman m'en a envoyé plein 🍪)
- J'ai pris une photo de ma famille.
- Ne sachant pas ce qui me motivera le plus le jour J, dans le doute, je prépare les 3 options : musique, podcast, livre audio. Fais en fonction de tes envies.
- Pour moi, c'est ce qui a été le plus dur finalement : courir seule depuis des mois.



ON FAIT QUOI APRÈS ?

La check list. Partie 1

LE JOUR DE LA COURSE

- Hydrate-toi bien
- Mange un bon repas et recharge tes réserves de glycogène
- Écoute ton corps et vas-y mollo
- Finis ta douche par de l'eau froide

SEMAINE 1 POST COMPÉTITION

- Repos et récupération douce
- (Auto-)massages et rouleau
- En récup : hammam, sauna, yoga doux

SEMAINE 2 POST COMPÉTITION

- Récupération active : vélo facile et yoga
- Check-up santé chez ton kiné, ton chiro, ton médecin

SEMAINES 3 ET 4 POST COMPÉTITION

- Reprise du cardio sans impact* : vélo en augmentant progressivement l'intensité
- Reprise du renforcement musculaire avec charges faibles (semaine 3) puis en augmentant progressivement (sem. 4)*
- Toujours avec l'accord de mon chiro

TIPS SUPPLÉMENTAIRES

→ Opte pour des petites gorgées régulières plutôt qu'un grand verre d'eau toutes les 2 heures

→ Perso, j'ai fait du vélo tranquille sans résistance ni vitesse

→ Jour 3 : j'ai fait un massage du corps complet

→ Le check-up santé est selon moi indispensable pour vérifier que tout va bien et que tu peux reprendre l'entraînement, quel qu'il soit (running, vélo, renfo, etc.)

→ Tu peux aussi prendre l'option de reprendre la course en endurance fondamentale uniquement. Perso, même si j'ai eu l'aval de mon chiro, j'ai fait le choix d'une pause running de plusieurs semaines / mois pour laisser le temps à mes articulations de se reposer.



ON FAIT QUOI APRÈS ?

La check list. Partie 2

LE BILAN

- Après quelques jours :
 - fais le bilan de ta prépa :
 - les tops / les flops
 - ce que tu ferais différemment
 - ce que tu peux améliorer, comment
 - fais le bilan de ta course :
 - les tops / les flops
 - ce que tu ferais différemment
 - ce que tu peux améliorer, comment
 - définis un nouvel objectif
 - inscris-toi dans un club d'athlétisme
 - définis un programme de reprise
 - même principe que pour ta course
 - fais toi accompagner si besoin

TIPS SUPPLÉMENTAIRES

- Le bilan de ta prépa et de ta course sont à mon avis importants, en particulier si tu souhaites participer à une autre course.
- Mets le focus sur un point d'amélioration à la fois.
- Ça c'est un objectif personnel 😊
- Vois où tu veux mettre le focus.

THE CHERRY ON THE RUNNING CAKE

- Inscris-toi à ta prochaine course 😁

C'EST DÉJÀ FINI !

Et voilà ! C'est la fin de cette check-list. Il y a certainement des choses auxquelles je n'ai pas pensé. Bien sûr, tout cela est optionnel. Ce ne sont que des suggestions (et à vrai dire, ce que je prévois de faire personnellement). Dans tous les cas, fais en fonction de tes envies et de ton fonctionnement. Et si tout cela fait sens pour toi, mais que tu as besoin de soutien, tu sais où me trouver. Je serais ravie de t'accompagner.

Laëtitia



YOG4RUN

inspire. cours. expire. yog. répète

