

Les 10 conseils de l'UPAC pour profiter de la Corrida et atteindre son PHNPP : son plus haut niveau de performance personnel (du moment) .

1/ **S'inscrire** avec une licence FFA ou un certificat conforme (non contre indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition).

2/ **Se préparer un minimum**, avoir couru au moins deux fois 10km à l'entraînement. Etre bien reposé, la nuit ne porte pas que conseil, elle restaure l'énergie. Manger normalement (disons proscrire alcool et sauces est une bonne idée)

3/ **S'hydrater** régulièrement jusqu'à 1h de l'épreuve (par petites gorgées), hygiène sportive de chaque jour. Avoir finir de manger 3 heures avant l'échauffement pour ne pas mettre en concurrence les jambes et l'estomac.

4/ **S'échauffer** 45' à une heure avant : footing lent, exercice de course (gammes) , étirements et une ou deux accélérations souples (il faut déclencher le souffle) 15 à 20 mn avant. **La veille** : faire un court échauffement permet de bénéficier d'un phénomène de surcompensation.

5/ **Rester habillé** chaudement le plus longtemps possible (garder les calories) avant l'épreuve et se couvrir aussitôt (fragilité du corps qui a moins de calories pour se protéger)

6/ **Être à l'heure** au départ : 1900 coureurs à rassembler sur la ligne, c'est long : sas entrée par devant (dossard spécial) pour les autres (entrée par l'arrière, avec contrôles des dossards, pour les seuls coureurs : pas de supporters sur la ligne)

7/ **Au départ**, bien **repérer les zones de temps** sur les panneaux à gauche et en arrière de la ligne (pour partir avec des coureurs de sa valeur et éviter les bousculades)

8/ **Bien gérer son effort**, attention de ne pas se faire emporter par la vague au départ (l'allure du départ ne convient en principe qu'à la tête de course), se concentrer sur son allure. Si on vise un temps : on a des temps au km à respecter (**les kms sont indiqués par des panneaux** (voir site internet pour savoir dans quelles zones ils sont)

9/ **Souffler long et fort** pour bien vider l'air et trouver son tempo respiratoire (attention de ne pas relâcher cet effort en descente ou avec le vent dans le dos). **S'aider des bras** (tirer le coude plié en arrière) et chercher à être grand au-dessus de ses appuis : y penser surtout en deuxième partie de parcours, ça évite de penser à la fatigue tout en la repoussant.

10/ **Après la course et le lendemain**, s'obliger à bouger : marcher, trotter, nager ou faire du vélo pour obliger le corps à se mettre en action et **éliminer plus vite les toxines** de l'effort. Repas léger le soir (disons raisonnable), s'hydrater (dont un peu d'eau gazeuse).

Courir pour le plaisir

Si on est passionné, ne pas rester dans son coin seul, mais rejoindre un club (par ex à Château-Gontier, le club s'appelle l'UPAC).

Le club n'est pas réservé aux champions mais permet de partager sa passion, courir avec des gens de son niveau, avoir des conseils avisés.

Les non licenciés ont coutume de dire : « **nous courons pour le plaisir** ».

Eh alors, pourquoi courent les gens de club ? Pour le plaisir ! Aussi !. Qu'est ce qu'on attend pour faire plus ample connaissance ?

L'UPAC est heureuse de voir que la Corrida permet à tous de courir pour le plaisir et pour sa santé.