

Marathon 101 – Dix gaffes que j’ai testées pour vous!

Aujourd'hui, petit sujet léger, mais non moins essentiel : dix gaffes à ne pas faire en contexte de marathon (toutes testées pour vous dans un seul et même marathon [Montréal 2010]; ça c'est du service!).

1- Suivre son programme de manière créative : On m'avait dit : « les longues sorties, c'est ça qui est le plus important ». J'ai retenu : « tout ce qui n'est pas une longue sortie n'est pas important ». J'ai fait 80 % des longues sorties prévues et genre 30 % du reste.

Conséquence : j'ai couru 55 % de mon marathon; j'ai rampé le reste.

2- Manger très mal durant tout l'entraînement de marathon : McDo, Saint-Hubert, pizza, gâteaux! Je m'entraînais pour mon marathon, alors je considérais que j'avais le privilège de manger n'importe quoi.

Conséquences : J'étais toujours fatiguée pendant et entre les entraînements. Méchant surplus de poids après le marathon en prime!

3- Commencer sa période de récupération cinq semaines avant le marathon : J'ai fait ma longue sortie de 32 km 5 semaines avant le marathon. Ça s'est très bien passé, et j'étais tellement fière de moi que j'ai décidé de tout stopper ça là. Je me trouvais assez en forme pour courir mon marathon.

Conséquence : Cinq semaines avant le marathon, je pouvais courir 32 km à une vitesse acceptable. Le jour du marathon, j'ai pu en courir 24.

4- S'habituer à des jujubes de sport bien précis et s'apercevoir qu'ils sont en rupture de stock partout avant le marathon (et bien sûr, ne pas avoir fait de réserves) : Je n'ai eu d'autre choix que d'acheter de nouveaux jujubes de sport la veille du marathon sans jamais les avoir testés auparavant. En plus, le jour du marathon, je me suis efforcée de suivre bien rigoureusement les instructions inscrites sur le sac (un sac complet toutes les demi-heures). Ça rentrait plus après 15 kilomètres.

Conséquence : Tout revomir ça durant les dix derniers kilomètres.

5- Être dépendante affective de son lapin : Je me suis arrêtée pour dire un petit allo à mes parents au 21^e kilomètre et remplir ma bouteille d'eau. J'ai perdu mon lapin de vue. J'ai, semble-t-il, eu peur d'être abandonnée pour toujours par mon lapin. Et j'ai sprinté – de toutes mes forces – pour le rattraper.

Conséquence : Coudonc, pourquoi je n'arrive plus à respirer? Coudonc, comment ça se fait que j'avance pu. Paf! Panne totale d'énergie. Je voudrais me coucher sur le trottoir et dormir. Je n'ai plus jamais revu le lapin.

6- Boire du coke au 32^e kilomètre : C'est vrai que le coke est reconnu pour être efficace en fin de marathon ou de course de longue distance, mais je ne l'avais jamais testé avant.

Conséquence : À peine deux minutes après en avoir bu, j'ai vomi tout le contenu de mon estomac. Enfin, pas tout, car j'ai revomi deux autres fois par la suite durant le marathon.

7- Ne pas m'être entraînée dans les côtes du tout : Le marathon de Montréal comprend pas mal de côtes et de faux plats.

Conséquence : Avoir vraiment de la misère dans toutes les côtes et les faux plats.

8- Se mettre au triathlon quatre semaines avant le marathon : Tiens, il y a le triathlon de Sainte-Agathe dans trois jours. Coudonc, pourquoi ne deviendrais-je pas une triathlète? Bonne idée! Je m'inscris! Il reste juste à m'acheter un vélo. Yé! Je fais mon triathlon! **Je suis une triathlète!**

Conséquence : Complètement chambouler une semaine d'entraînement qui aurait été cruciale dans ma préparation en vue du marathon.

9- Considérer que le fait de marcher 5-6 kilomètres par jour avec son chien, ça compte dans l'entraînement.

Conséquence : Marcher c'est un bon entraînement pour... marcher. Oh! J'ai vraiment bien marché durant mon marathon. Rien à redire sur ce plan.

10- Ah oui, et manger des sushis la veille du marathon : Bon, il faut dire que c'est le seul repas que j'avais pratiqué avant mes longues sorties. Mais des sushis la veille d'un marathon. Vraiment?

Conséquence : Tout revomir ça durant les dix derniers kilomètres, avec le coke et les jujubes.

Voilà! Vous ne pouvez pas dire que vous n'avez pas été avertis. Que je vous pogne pas à répéter une de ces gaffes dans vos marathons!

Chose certaine, je ne teste rien cette année. Chacun son tour de se sacrifier. Des volontaires pour cette année?