

HOPLA COACHING



Quelque part au dessus de Chamonix, Haute-Savoie, France.

PRÉPARER SA COURSE

HOPLA COACHING

Cet e-book à pour but de vous accompagner dans la préparation de votre course. On entend souvent dire que chaque détail compte, et cela est d'autant plus vrai lorsque l'on se lance dans une course en montagne. Bonne lecture !



Mer de nuage depuis le Petit Ballon, Alsace, France.

QUI SE CACHE DERRIÈRE HOPLA COACHING ?

Je m'appelle Tanguy Zirnheld, masseur kinésithérapeute spécialisé dans la prise en charge des sportifs. Mon métier, mes formations complémentaires axées sur le sport, et plus particulièrement la course à pied, ainsi que mon expérience personnelle dans la course de montagne m'ont amené à créer Hopla Coaching.

OBJECTIF

Vous proposer des programmes simples et clairs.

PHILOSOPHIE

La seule barrière qui nous sépare de notre objectif est celle que l'on se met soit même.

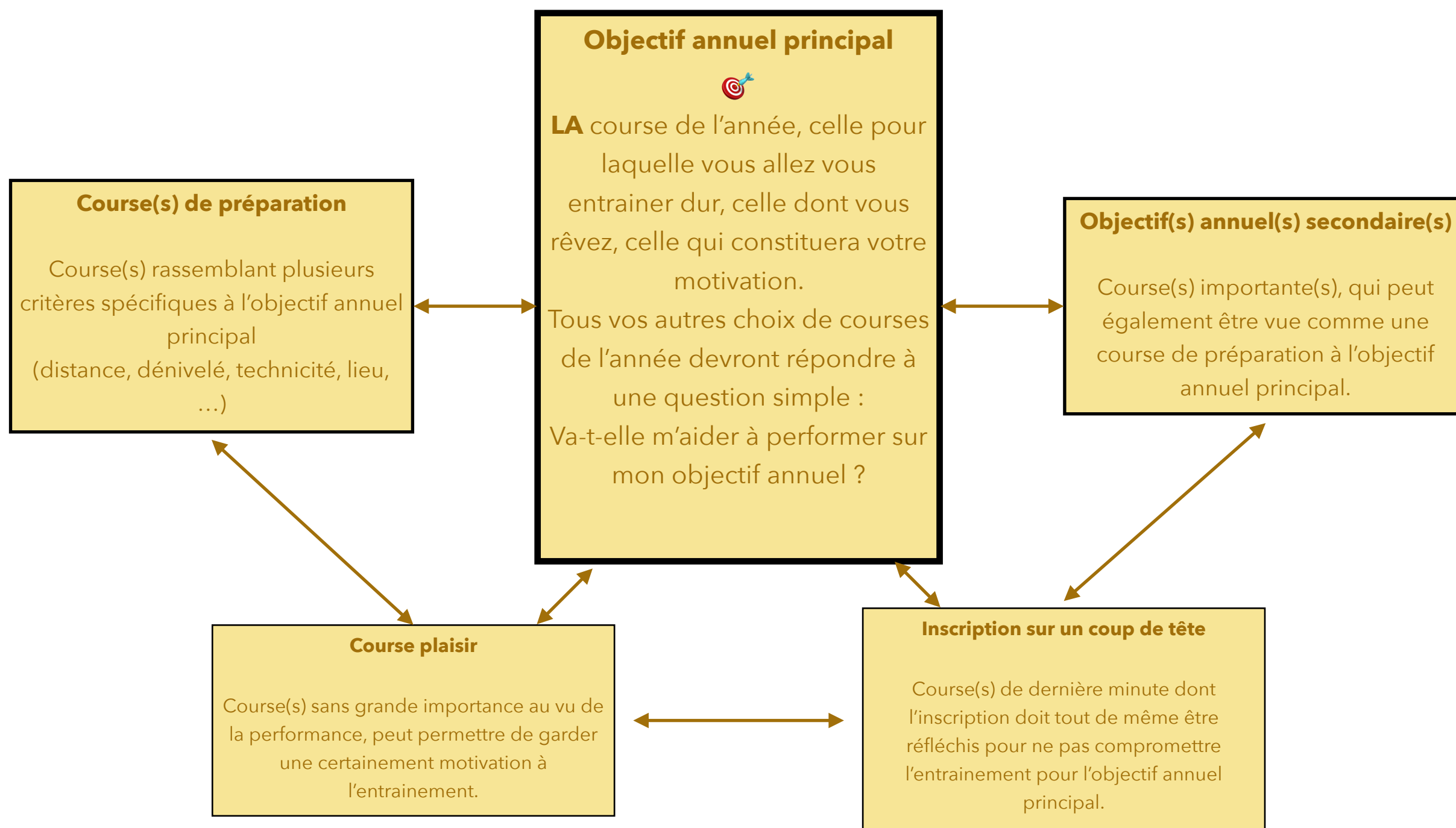
HOPLA COACHING

LE CHOIX DE LA COURSE

HOPLA COACHING

Le choix de la course

Le choix de participer à une course doit se faire selon plusieurs critères.
Tout d'abord il faut vous poser la question de son importance dans votre saison de Trail.



Le choix de la course

Il faut également se poser la question de la faisabilité de votre course.

Pour cela il existe un moyen simple :
La méthode SMARTÉ

S → Spécifique : Ce que je veux précisément. L'objectif doit être simple et précis (Distance, dénivelé, temps, classement,...)

M → Mesurable : Doit pouvoir être mesurable objectivement

A → Ambitieux : Génère plus de motivation, de discipline et d'engagement pour atteindre l'objectif

R → Réaliste : Doit rester réaliste par rapport au niveau

T → Temporel : Positionnement précis dans le temps

E → Écologie : Doit respecter le fonctionnement de votre vie personnelle et ses contraintes (famille, travail,...)

En résumé : Il faut choisir intelligemment.

HOPLA COACHING

ENTRAINEMENT SPÉCIFIQUE

HOPLA COACHING

Entrainement spécifique

Lorsque l'on évoque le terme **entraînement spécifique** il faut comprendre spécifique à la course choisie.

Bien entendu les séances d'entraînement seront réalisées en fonction de l'objectif annuel principal.

Par spécifique il faut comprendre plusieurs aspects :

- ① La distance -----> 
- ② Le dénivelé 
- ③ Le climat   
- ④ L'altitude 
- ⑤ La technicité du terrain
- ⑥ Tout autres caractéristiques spécifiques à la course (départ de nuit, autosuffisance, par étape,...)

Heureusement pour vous, Hopla Coaching est là pour adapter vos entraînements.



HOPLA COACHING

SE PROJETER

HOPLA COACHING

Se projeter

Se projeter dans une course peut se faire de différentes façons.

La première et la plus simple est de consulter le site internet et d'en faire le tour complet plusieurs fois. Chaque organisation dispose généralement de toutes les réponses à vos principales questions sur leur site.

Si toutefois vous avez encore des interrogations il est toujours possible d'écrire un mail, ou de poser vos questions sur les réseaux sociaux.

Une autre façon de se projeter dans votre objectif est également de visionner des vidéos des éditions précédents sur les plateformes de streaming ou de lire des récits de course (livre, blog, réseaux sociaux,...).

Plus vous aurez d'informations, plus votre cerveau, et donc votre corps, seront prêts le jour J.



HOPLA COACHING

LOGEMENT, TRAJET & ACCLIMATATION

Logement, Trajet & Acclimatation

Le logement

Si votre course se déroule loin de chez vous le choix du l'emplacement de votre logement est très important. Celui-ci devra se situer au plus prêt du lieu du départ (ou de l'arrivée en cas de course en ligne**), ou à défaut proche des transports en commun qui sont souvent mis à disposition des participants sur les gros évènements.

Ceci vous permettra d'être serein le jour J et d'éviter tout stress inutile.

Il peut également être intéressant d'effectuer le trajet entre votre logement et le lieu du départ afin de jauger au mieux le temps de trajet et de repérer les endroits où stationner. Pensez tout de même à ajouter une marge de temps conséquente le jour J car vous ne serez pas le seul participant à vous rendre au départ.

Astuce : Profitez du moment du retrait de votre dossard pour repérer le trajet, les parkings, le lieu et toute autre aspect qui vous semble important.

** Course en ligne : Course dont le départ et l'arrivée ne se situent pas au même endroit)

Logement, Trajet & Acclimatation

Le trajet

Hormis le trajet pour se rendre au départ de la course déjà abordé ci-dessus, il faut également penser au trajet pour se rendre sur le lieu de la course si celle-ci se trouve loin de chez vous.

1h à 2h de route : Inutile de se rendre sur place la veille de la course ou de prendre un logement sur place

2h à 4h de route : La question de prendre un logement se pose. Pour y répondre il convient de prendre en considérations

- L'heure du départ

→ En cas de départ très matinal il est préférable de prendre un logement sur place

→ En cas de départ en fin de matinée, dans l'après-midi ou en soirée un logement n'est pas nécessaire

- La distance/durée de la course

→ Pour une course < 4h un logement n'est pas nécessaire

→ Pour une course > 4h, la question du logement se pose en fonction de l'heure estimée d'arrivée et de la fatigue.

> 4h de route : La question ne se pose pas, il faut prévoir un logement sur place.

À noter : Plus le temps de route est long, plus vous serez exposé aux aléas de la circulation, il convient là encore de prévoir une marge conséquente en cas de départ le jour même (bouchons, accidents, mais également temps nécessaire au retrait du dossard, se préparer...)

Logement, Trajet & Acclimatation

L'acclimation

S'il s'agit de votre objectif annuel principal l'acclimatation peut se traduire par « prendre la température » sur place. Il est judicieux de prendre son temps au moment du retrait des dossards, de discuter avec les bénévoles et les autres participants, d'effectuer une petite marche ou une petite course sur les premiers/derniers kilomètres de la course, de flâner dans les stands des partenaires s'il y en a, ... autrement dit de vous imprégner de l'ambiance de la course afin de vous mettre en « **condition course** ».

Mais lorsque l'on parle d'acclimatation il faut principalement comprendre **acclimatation à l'altitude** si votre course se déroule en moyenne ou en haute montagne.

En effet la moyenne ou haute montagne amènera votre corps dans un état d'hypoxie (déficit d'oxygène) qu'il est possible de préparer en amont de la course.

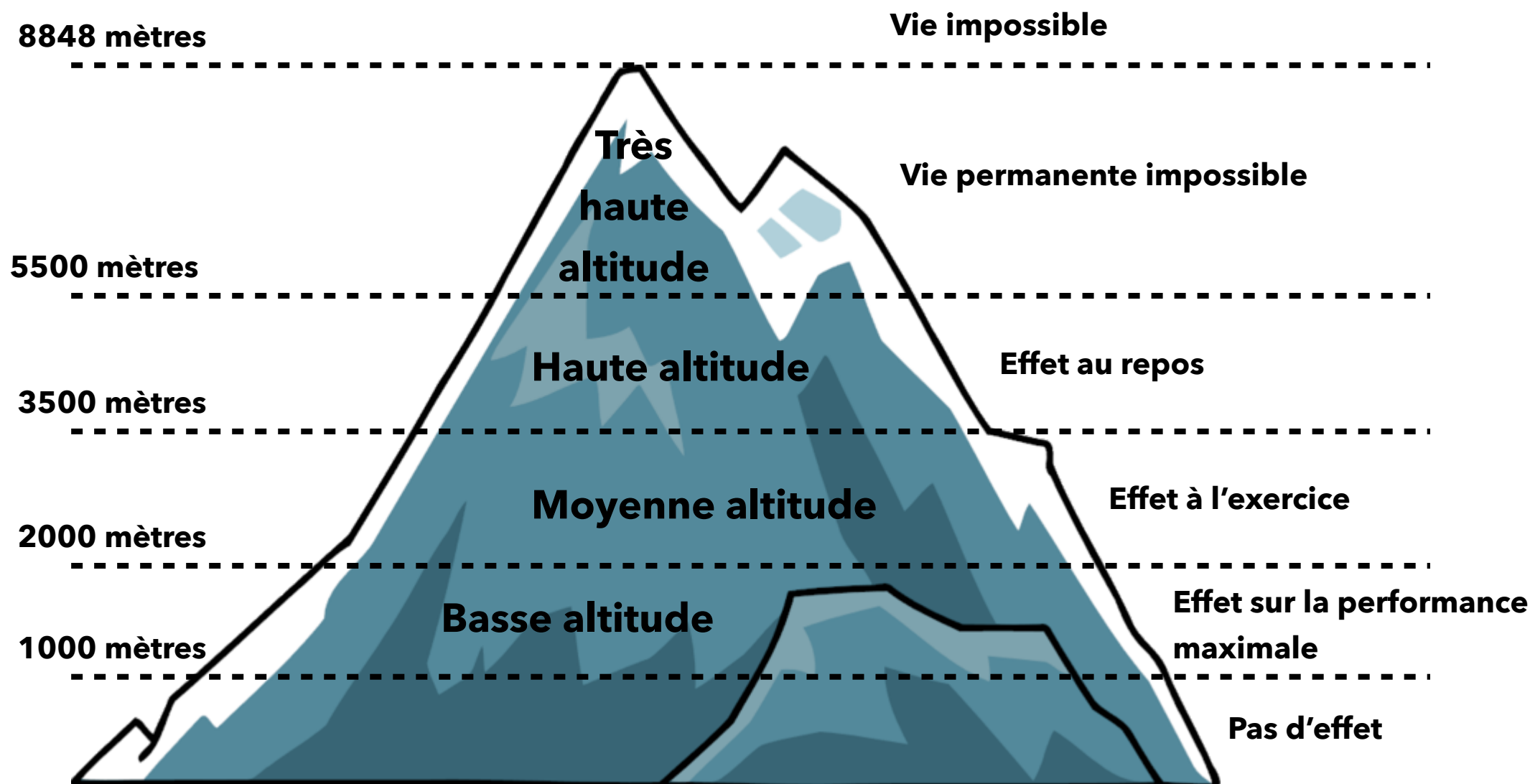
Pour cela 3 solutions :

- ❶ Arriver en avance sur le lieu de la course afin d'habituer le corps au manque d'oxygène en altitude et ainsi accroître la production de globule rouge nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang.
- ❷ Réaliser des exercices et des entraînements en hypoventilation (en apnée partielle) les semaines précédentes si une acclimatation sur place n'est pas réalisable. Ceci aura le même effet sur l'organisme.
- ❸ Effectuer un stage en altitude en guise de préparation

HOPLA COACHING

Logement, Trajet & Acclimatation

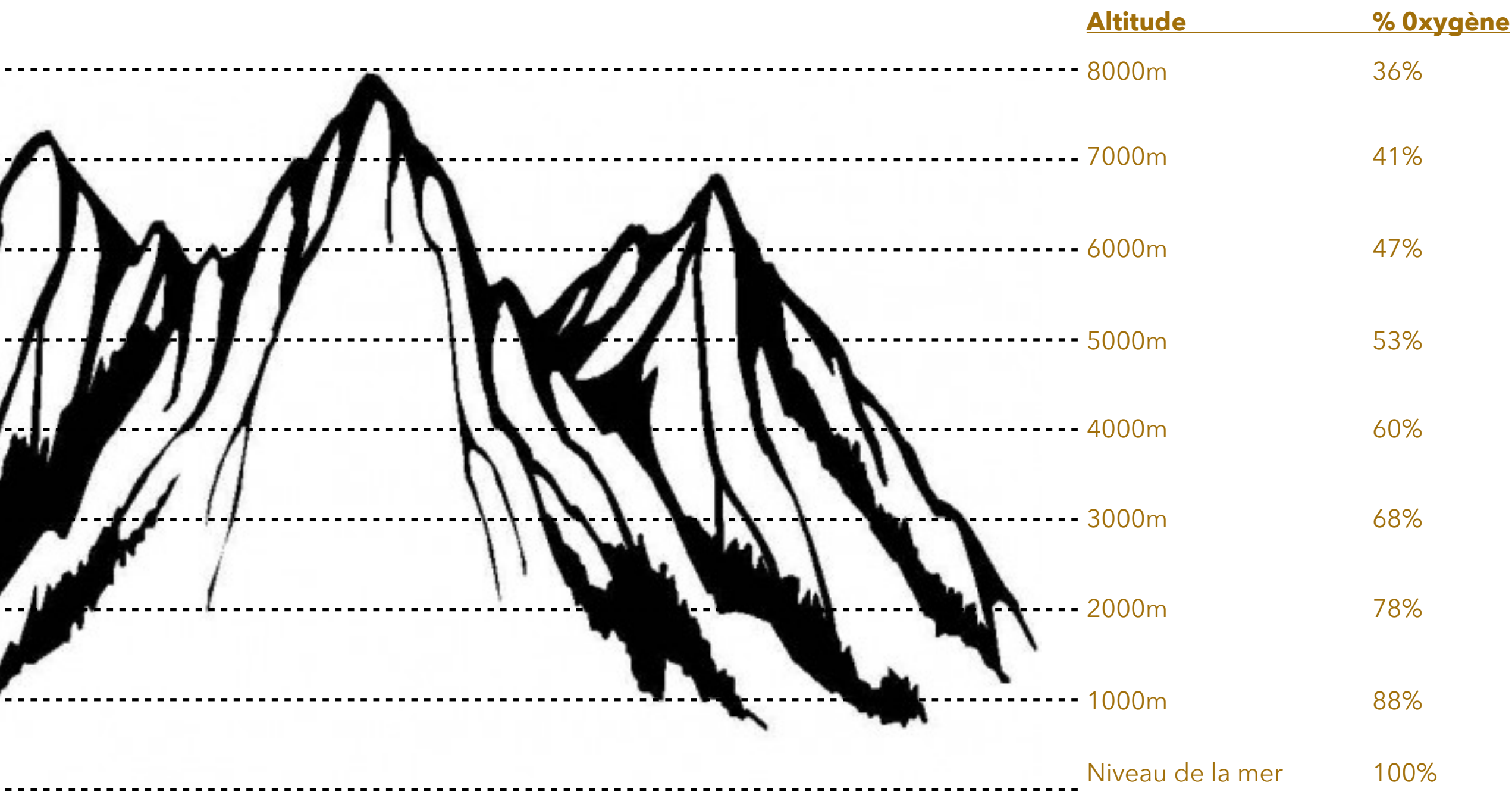
Comprendre l'altitude



HOPLA COACHING

Logement, Trajet & Acclimatation

Comprendre l'altitude



Logement, Trajet & Acclimatation

Focus sur l'acclimatation à l'altitude

Si je décide de développer l'aspect **acclimatation à l'altitude** c'est parce que ce n'est pas aussi simple que de passer quelques jours en montagne avant sa course.

Comme décrit précédemment l'altitude aura un effet sur la concentration en oxygène disponible dans le sang car plus on monte en altitude moins il y a d'oxygène disponible. L'altitude aura cependant d'autres effets négatifs :

- Perturbation du sommeil 🤔
- Perturbation de la digestion 🤢
- Changement des zones d'intensités
- Déshydratation accrue 😓
- Augmentation du risque d'infection 🤧
- Augmentation de la fatigue globale 🌊
- Perturbation de la ventilation (recherche d'oxygène) 🧐
- Perturbation de la précision des mouvements (risque de chute et de blessure) 🤕

Logement, Trajet & Acclimatation

Focus sur l'acclimatation à l'altitude

Si votre emploi du temps le permet, il est préférable d'effectuer un stage en altitude d'une vingtaine de jour (période optimale). Le pic de forme se situera entre le 15ème et le 22ème jour suivant le stage en altitude et aura des effets bénéfiques jusqu'à 1 mois et demi voir plus après la fin du stage.

Si toutefois cela n'est pas possible il faut savoir que l'acclimatation à l'altitude se découpe en différentes phases

🕒 **1er au 4ème jour** → Période favorable 👍 : Hémodilution (début de l'adaptation au niveau sanguin) et Adaptation Ventilatoire)

🕒 **6ème au 11ème jour** → Période néfaste 👎 : Augmentation du coût énergétique à l'effort / Désadaptation neuromusculaire

🕒 **12ème au 25ème jour** → Période favorable 👍 : Amélioration du transport de l'oxygène et de l'économie de course

Que faut-il comprendre ?

Si votre course se déroule en altitude il est préférable d'arriver 4 jours maximum avant le départ de la course ou 12 jours ou plus avant. En d'autres termes une arrivée sur le lieu de la course entre 5 et 11 jours avant aura plutôt un effet négatif sur vos performances.

Logement, Trajet & Acclimatation

Focus sur l'acclimatation à l'altitude

Mais alors quel type de séance à quel moment de l'acclimatation ?

- ❶ **1er au 4ème jour** → Période favorable 👍 : Tout type de séance possible (veiller à bien s'hydrater)
- ❷ **6ème au 11ème jour** → Période néfaste 👎 : Uniquement séances à faible et très faible intensité
- ❸ **12ème au 25ème jour** → Période favorable 👍 : Tout type de séance

Pour résumer :

Vous aurez compris que l'acclimatation à l'altitude nécessite une certaine connaissance du sujet mais également du temps pour optimiser les effets. Il vaut mieux arriver sur le lieu de la course peu de temps avant (1 à 4 jours), ou très longtemps avant (21 jours avant) ou avoir réalisé un stage en altitude ou des entraînements en hypoventilation lors de votre préparation.

HOPLA COACHING

SOMMEIL & ALIMENTATION

Sommeil & Alimentation

Sommeil 😴

Arriver sur la ligne de départ reposé est essentiel à la performance et réduit par la même occasion le risque de blessure. Veiller à dormir suffisamment avant l'épreuve et à instaurer pourquoi pas quelques siestes.

- En cas de départ en soirée : Une sieste peut être utile dans l'après-midi
- En cas de départ nocturne : Une sieste est nécessaire voire obligatoire
- En cas de départ à l'aube : Veiller à vous coucher tôt pour optimiser au maximum le temps de sommeil

Focus sur les Ultra

Si votre objectif vous amène à passer une ou plusieurs nuits dehors, il convient d'adopter une stratégie de sommeil pré-course plusieurs semaines avant le départ :

- Faire de longues nuits (8h à 12h) le mois précédent
 - Mettre un réveil pour vous rappeler d'aller au lit peut être judicieux
- Faire des siestes si possible, chaque minute de sommeil est bénéfique

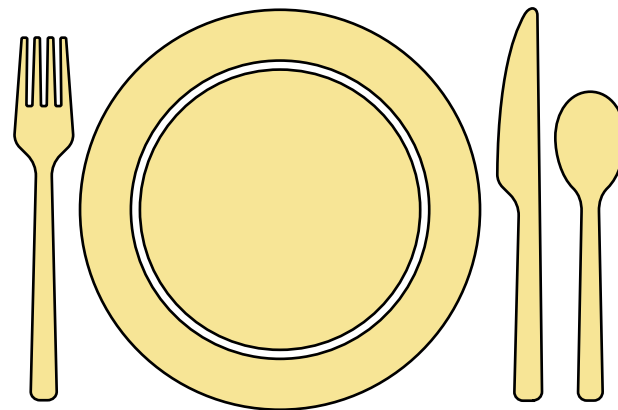
Important : On ne peut pas s'entraîner au manque de sommeil, faire des nuits blanches pour « s'entraîner » est totalement contre-productif. Si cela vous inquiète de courir de nuit, vous pouvez tout simplement ajouter des sorties de nuit à votre plan d'entraînement ou participer à une course de nuit.

HOPLA COACHING

Sommeil & Alimentation

Alimentation

Pour tout ce qui concerne l'alimentation je vous invite à vous référer à l'E-book « Alimentation ». Vous y trouverez toutes les explications.



HOPLA COACHING

LE MATÉRIEL OBLIGATOIRE

HOPLA COACHING

Le matériel obligatoire

Matériel obligatoire courant

Réserve d'eau 

→ la contenance varie en fonction des courses

Couverture de survie 

Sifflet 

Téléphone portable 

→ Facultatif pour certaine course

Ces éléments sont primordiaux pour assurer votre sécurité en cas d'accident.

Matériel obligatoire supplémentaire

Dépendra de plusieurs facteurs (passage nocturne, météo, distance, dénivelé, altitude, présence de neige,...).

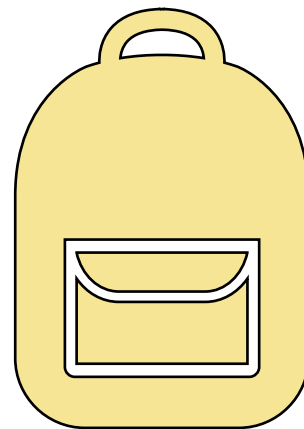
Vous y trouverez par exemple : veste imperméable (attention aux caractéristiques technique, certaines courses imposent également des normes), gants, bonnet, buff, réserve alimentaire, casquette, pantalon de pluie, lampe(s) frontale(s), sous-couche, pantalon, guêtre, bande de strapping, ...)

HOPLA COACHING

Le matériel obligatoire

Le matériel obligatoire est toujours indiqué dans le règlement de la course, tout oubli constaté avant, pendant mais également après la course engendre des sanctions allant de pénalités de temps jusqu'à la disqualification. Il est donc très important de vérifier plusieurs fois que tout est dans votre sac de trail.

La liste du matériel obligatoire pouvant être modifiée jusqu'à la veille d'une course en fonction des prévisions météorologiques il peut être intéressant de vous assurer que votre sac soit assez grand pour y accueillir tout votre matériel (matériel secondaire compris).



HOPLA COACHING

LE MATÉRIEL SECONDAIRE

HOPLA COACHING

Le matériel secondaire

Matériel secondaire

Constitue toutes les affaires dont vous pensez pouvoir avoir besoin durant votre course et qui ne figurent pas sur la liste du matériel obligatoire.

Nous avons tous tendance à transporter trop de choses dans notre sac, mais avec l'expérience le sac aura plutôt tendance à s'alléger et les « au cas où » à disparaître de la liste.

Cependant lors de certaines courses de longue ou très longue distance il est tout de même recommandé de pallier à toutes éventualités et donc de se charger un peu plus. Ceci est d'autant plus vrai lorsque la course ne propose pas de base vie sur le parcours et/ou que vous ne disposez pas d'une assistance sur les ravitaillements.

Liste non exhaustive de matériel secondaire : bâtons, lunettes de soleil, affaires de rechange, trousse de secours, réserve alimentaire supplémentaire, écouteurs pour musique, crème solaire, crème NOK, gel douche, brosse à

Le matériel secondaire

Pour être sûr de ne rien oublier il peut être intéressant de faire une liste sur laquelle vous ferez figurer tout le matériel dont vous aurez besoin pour ensuite cocher au fur et à mesure que vous remplirez votre sac.

Matériel	Obligatoire	Secondaire	Ok
Sac	✓		
Téléphone	✓		
Gobelet	✓		
Flasques	✓		
2 lampes frontales + batteries/piles	✓		
Couverture de survie x2	✓		
Sifflet	✓		
Elastoplast 2.5x6 x2	✓		
Vêtements de pluie	✓		
Vêtements chauds	✓		
Casquette	✓		
Lunettes soleil	✓		
Réserve alimentaire sucré / salé	✓		
Boisson iso	✓		
NOK		✓	
Crème solaire		✓	
Affaires de rechange		✓	
Powerbank + cables		✓	
MP3 + écouteurs		✓	

HOPLA COACHING

LA STRATÉGIE DE COURSE

HOPLA COACHING

La stratégie de course

Pour performer au mieux il est quasi indispensable d'avoir une **stratégie de course**. Certains choisiront une stratégie simple et plutôt globale quand d'autres, plus perfectionnistes et dans le contrôle, auront une stratégie précise point par point, de ravitaillement en ravitaillement, de difficulté en difficulté,...

La stratégie de course peut se décliner en 3 principaux axes.

❶ La stratégie de course à proprement parler

Celle-ci consiste à évaluer les endroits propices où accélérer, ceux où l'on devra rester dans la gestion, les ravitaillements que l'on peut éventuellement sauter,...

Une bonne stratégie de course doit se faire en fonction du profil de la course, de votre niveau et de votre connaissance de vous-même. Pour élaborer une stratégie encore plus précise, une reconnaissance du parcours est un excellent moyen.

❷ La stratégie alimentaire

Autrement dit « Quoi manger quand ? ». Encore une fois il faut avoir une bonne connaissance de soi-même. L'expérience acquise lors d'autres courses reste votre meilleur moyen pour élaborer une stratégie alimentaire adaptée. À quel moment prendre son gel, sa compote, son apport glucidique,..? Quelles quantités ? ...

❸ La stratégie d'hydratation

La stratégie d'hydratation se base sur la même ligne que la stratégie alimentaire « Quoi boire quand ? ». Quelle boisson ? Quels apports nutritionnels ? Quand ajouter une boisson de récupération durant la course s'il s'agit d'un Ultra ? ...

HOPLA COACHING

La stratégie de course

Une stratégie de course optimisée passe par :

- Connaitre ses forces 💪
- Connaitre ses faiblesses 😓
- Savoir analyser ses performances en course et à l'entraînement 🔍
- Faire des essais alimentaires et d'hydratation à l'entraînement
- Utiliser le maximum de données disponibles vous concernant (VMA, VO2max, perte hydrique, consommation métabolique,...) 🧑💻
- Être objectif
- Prendre en compte les paramètres non personnels (météo, terrain, altitude, horaires,...) 🏔️
- Étudier le parcours 🧐
- ...

L'expérience accumulée lors de vos entraînements et de vos courses antérieures sera votre meilleur allié pour élaborer une stratégie de course optimisée pour vous à l'instant T.

HOPLA COACHING

RAVITAILLEMENT

HOPLA COACHING

Le ravitaillement

Être organisé lorsque l'on pénètre sur une zone de ravitaillement peut vous faire gagner énormément de temps. En effet le temps passe très vite sur les ravitaillements et l'on peut rapidement perdre plusieurs minutes.

Il est important de savoir en amont de la course quelles zones de ravitaillement vous allez privilégier et celles sur lesquelles vous allez passer très rapidement voir même faire l'impasse (vivement déconseillé lors des Ultra).

Quelques astuces :

- Remplir immédiatement vos réserves d'eaux pour ne plus avoir à y penser. Ne jamais repartir d'une zone de ravitaillement sans eau.
- Il y a très souvent énormément de monde aux premières tables, n'hésitez pas à avancer sur la zone de ravitaillement pour vous rendre là où il y a moins de monde (d'autant plus vrai sur les gros événements).
- Ne vous goinfrez pas, prenez ce dont vous avez besoin puis continuez votre chemin. Vous gagnerez du temps à finir de vous ravitailler en marchant plutôt que de trainer sur la zone de ravitaillement. Vous éviterez également d'y perdre trop de temps.
- N'hésitez pas à remplir votre sac avec certaines denrées présentes.

HOPLA COACHING

ASSISTANCE

HOPLA COACHING

L'assistance

Si vous avez la possibilité de vous faire assister sur une course par un membre de votre entourage il est important de bien se préparer.

Les rôles multiples de l'assistance :

- Préparer les ravitaillements (liquide, solide, vêtement de rechange,...) 🧘
- Vous faire gagner du temps en vous aidant (changer les flasques, jeter les déchets, changer de chaussures,...) 🕒
- Vous soutenir, vous encourager 📢
- Être à votre écoute 👂

Le choix de l'assistance :

- Doit vous connaître parfaitement ❤️
- Doit accepter votre humeur du moment (très variable sur longues distances) 🤪 😡
- Doit comprendre votre état d'esprit 🧠
- Doit être organisé 📝
- Idéalement votre assistance doit pratiquer le trail ou avoir une connaissance de ce sport 🏃

HOPLA COACHING

L'assistance

Organisation de l'assistance

Une assistance peut s'avérer utile lorsque les distances commencent à s'allonger ou si l'on est dans une recherche de performance et/ou de classement.

Votre assistance doit connaître le parcours et où se trouvent les ravitaillements. Attention sur la plupart des courses seul certains ravitaillements sont autorisés pour les assistances. Vous trouverez systématiquement les informations sur le site internet de la course. De plus les assistances ne peuvent avoir lieu qu'autour des zones de ravitaillement, ne pas respecter cette règle vous expose à des sanctions de l'organisation.

Pour que votre assistance se déroule le mieux possible il est donc important de bien la préparer.

- ❶ Prévoir toutes les affaires dont vous aurez besoin dans un seul et unique sac. Les points de ravitaillement sont parfois éloignés de plusieurs centaines de mètres du parking le plus proche. Prévoir une chaise et une table peut s'avérer essentiel afin que vous puissiez vous reposer mais également mettre les affaires à disposition facilement.
- ❷ Prévoir une feuille de route pour votre assistance mentionnant les différentes zones de ravitaillement, le chemin à emprunter pour s'y rendre, le temps de route prévisionnel, le parking le plus proche, les affaires dont vous aurez absolument besoin à cet endroit,...
- L'élaboration de la feuille de route vous permettra d'éventuellement supprimer un point d'assistance si vous remarquez que le temps de route est trop long par rapport au temps que vous mettrez pour l'atteindre durant la course. Il n'y a rien de pire que d'arriver à un ravitaillement pensant avoir vos proches qu'y vous y attendent et que personne ne soit là.
- ❸ Si vous avez une envie particulière durant la course, pensez à en informer votre assistance en amont.

HOPLA COACHING

L'assistance

④ Une petite réunion d'avant course avec votre assistance est indispensable pour que chacun connaisse son rôle à jouer.

Vous trouverez en page suivante un exemple de feuille de route pour votre assistance.

Il est important d'y ajouter toutes les informations que vous jugerez utiles, le fichier coureur fournit par la course, les éventuels plans des lieux de ravitaillement,...

Il est également judicieux de prévoir le facteur circulation vers les zones de ravitaillement et le stationnement sur place qui peuvent souvent être relativement problématiques.

J'attire votre attention sur le fait que certaines organisations rendent certains voir tous les ravitaillements accessibles uniquement par navette. Ils peuvent vous imposer de réserver mais également de payer les navettes plusieurs mois avant la course. C'est le cas par exemple pour une course de quartier autour d'un massif tout blanc ayant lieu chaque année au mois d'août dans les Alpes françaises pour ne pas la citer 🤑. Comptez sur ce type d'organisation pour bien évidemment bloquer l'accès à tout autre véhicule plusieurs kilomètres en amont ce qui rendra compliqué voir impossible toute assistance.

Lisez donc bien le règlement des courses auxquelles vous participez.

HOPLA COACHING

L'assistance

Ravitaillement	Temps de route	Heure estimée	Prévoir
Saint Pierre	Départ	Jeudi 21h00	Des encouragements, des cris, un Vuvuzela
Domaine Vidot	30min + 5min de marche (Parking Stade Mont Vert)	Jeudi 23h00	Eau + Electrolyte
Notre Dame de la Paix	40min	Vendredi entre 01h45 & 2h15	Eau + Electrolyte + Barre + Gel
Nez de Boeuf	30min	Vendredi entre 4h00 & 5h00	Eau + Electrolyte + Café
Marre à Boue	30min	Vendredi entre 5h45 & 6h30	Eau + Electrolyte + Café + Repas chaud + NOK + Chaussette de rechange + T-shirt
Coteau Kerveguen	Assistance Interdite	/	
Croisée Coteau Kerveguen	Assistance Interdite	/	
Le Bloc	Assistance Interdite	/	
Plateau des Chênes	Assistance Interdite	/	
Cilaos	2h depuis Marre à Boue	Vendredi entre 11h & 13h	Affaire de rechange complète + Eau + Electrolyte + Repas + Barre + Gel + Compote + Massage Ne pas oublier la NOK
Sentier Taïbit	Assistance Interdite	/	
Marla	Pas d'assistance (accessible uniquement à pied)	/	
Plaine des Merles	Assistance Interdite	/	
Sentier Scout	Pas d'assistance (accessible uniquement à pied)	/	
Ilet à Bourse	Assistance Interdite	/	
Grand Place	Pas d'assistance (accessible uniquement à pied)	/	
Roche Plate	Pas d'assistance (accessible uniquement à pied)	/	
Ilet des Orangers	Assistance Interdite	/	
Passerelle Bras d'Oussy	Assistance Interdite	/	
Deux Bras	2h jusque Rivière des Galets depuis Marre à Boue + 3h de marche	Samedi entre 6h & 8h30	Affaire de rechange complète + Eau + Electrolyte + Repas + Barre + Gel + Compote + Massage Ne pas oublier la NOK
Dos d'Âne	Assistance Interdite	/	
Chemin Ratinaud	Assistance Interdite	/	
La Possession	3h de marche + 20min	Samedi entre 11h & 13h	Eau + Electrolyte + Barre + Gel
Grande Chaloupe	10min	Samedi entre 12h30 & 14h30	Eau + Electrolyte
Colorado	30min	Samedi entre 14h & 15h	Eau + Electrolyte + Barre + Gel
La Redoute (Arrivée)	20min	Samedi entre 16h & 18h	Une bière fraîche

HOPLA COACHING

LA BASE VIE

HOPLA COACHING

La base vie

La base vie est une étape très importante qui se doit d'être préparée au même titre que votre course.

En l'absence d'assistance, la base vie sera l'endroit où vous trouverez votre sac de délestage avec tout ce dont vous aurez besoin pour finir votre course. Le sac de délestage se prépare comme votre sac de départ et une liste peut être utile afin de ne rien oublier.

MATÉRIEL	Ok
Affaires de rechange	
Casquette	
Buff	
Shampooing	
Serviette	
Repas	
Boisson iso	
Sirop Menthe	
Boisson de récupération	
Réserve alimentaire sucré / salé	
Chaussures de rechange	
NOK	
Powerbank	
Sac Plastique pour affaires sales	
...	

Pour palier au manque de lucidité présent après plusieurs heures de course, je vous conseille de vous faire une petite note écrite afin de ne rien oublier lorsque vous serez sur la base vie.

HOPLA COACHING

La base vie

La base vie est également le lieu où l'organisation de la course mettra à votre disposition le plus de confort.

- Kiné 🧑⚕️
- Podologue 👣
- Médecin 🩺
- Douche 🚿
- Zone de repos avec lit 🛏️
- Repas chaud 🍲
- ...

HOPLA COACHING

DOCUMENTS

[illegible]