

La course de 10 km est un classique des compétitions de course à pied. Relativement facile d'accès, elle est souvent l'épreuve réalisée pour une première expérience en course à pied. L'entraînement demande cependant méthode et assiduité pour se préparer correctement.



## Messages clés

### L'ENTRAÎNEMENT

- Suivre son programme d'entraînement de façon régulière jusqu'au jour de la course.
- Prévoir, 2 à 3 semaines avant le jour des 10 km, une épreuve intermédiaire pour faire un point d'étape (ex : 6km) : recommandé mais non obligatoire.
- Veiller à ne pas faire d'effort générant de la fatigue 48 heures avant la course.

### L'EQUIPEMENT

- S'habiller en fonction des prévisions météorologiques du jour de la course (températures, pluie, etc.).
- Porter des vêtements et des chaussures déjà testés à l'entraînement et dans lesquels on est à l'aise.
  - Tenue : opter pour un short ou cuissard et éviter le pantalon de survêtement.
  - Chaussures : vérifier ses lacets avant de partir, serrer le bas et le haut de la chaussure mais pas le coup de pied (le pied gonfle pendant la course), penser à faire un double nœud.
  - Chaussettes : les choisir de préférence sans couture et vérifier l'absence de plis en mettant ses chaussures.

### L'ALIMENTATION

- Etre bien hydraté (boire régulièrement la veille et le matin de la compétition).
- Augmenter les apports en glucides complexes (féculents et pain) la veille de la compétition.
- Eviter les fibres « dures » (riz complet, céréales brutes, légumes secs, aliments complets, etc.).
- Prendre le dernier repas au moins 3 heures avant le début de la compétition.

➡ Pour en savoir plus: voir les fiches «Pratique sportive: s'hydrater» et «Course d'endurance: s'alimenter»



## Conduite à tenir

### AVANT LA COURSE

- S'accorder une bonne nuit de sommeil (sans se coucher trop tôt).
- Se lever suffisamment tôt (minimum 4 heures avant le départ de la course).
- Etre sur le lieu de la compétition au moins 1 heure avant le début de la course.
- S'échauffer :
  - H -1 : Mobiliser les articulations (5 minutes) – voir l'Echauffement articulaire Mon Stade,
  - Min -30 : Trottiner (5 minutes) - Echelle de Borg : 4/10,
  - Mobiliser de nouveau les articulations,
  - Min -15 : Trottiner (5min) - Echelle de Borg : 4/10,

### PENDANT LA COURSE

- Allumer son chronomètre et/ou GPS au lancement de la course.
  - S'efforcer de courir droit.
  - Etre vigilant quant aux bousculades.
  - Gérer les allures pendant la course :
    - 0 Km – 2 km : accélérer progressivement (jusqu'à 75-80% VMA),
    - 2 km – 7 km : rester régulier, être à l'aise, bien respirer, sentir qu'on contrôle la vitesse cible,
    - 7 km-10 km : maintenir la vitesse de course ou accélérer progressivement si possible.
- ➔ Les 5 derniers kilomètres doivent être plus rapides que les 5 premiers.

### APRES LA COURSE

- Se ravitailler à l'arrivée de l'épreuve dès que possible : boire et manger (pomme, fruits secs).
- Récupérer : la récupération la plus efficace est celle effectuée dans l'heure après l'effort
  - Min + 20 : trottiner 2 fois 5 minutes,
  - H +48 : reprendre les séances d'entraînement sans dépasser 80% VMA pour la course.



## En pratique

### LES ERREURS A EVITER

- Faire plus que ce que prévoit le plan d'entraînement (plus de séances, courir plus vite, etc.).
- Courir 10 km une semaine avant la compétition.
- Mettre de nouvelles chaussures le jour de la course.
- Arriver au dernier moment sur l'aire de départ.
- Partir trop vite sur le premier kilomètre de la course.
- Ignorer ses sensations pendant la course et suivre quelqu'un qui ne va pas à son rythme.
- Courir à tout prix et refuser de marcher au besoin (ex : marcher 1 minute et reprendre la course).



## En savoir plus

- ➔ Pour plus de détails voir la Fiche « Course d'endurance : s'alimenter » et la Fiche « S'hydrater »