

LES 10 CONSEILS POUR REUSSIR LE CROSS



"Ta seule limite c'est toi même ... concentre toi sur toi, ta course et soit plus fort que tes excuses ! "

Conseil n°1 : La préparation d'avant course.

Entraînez-vous pendant les vacances : au moins 2 fois 20 minutes de courses.

La veille, mardi soir, prenez un repas riche en sucre lent (pâtes, riz, féculent ... etc) et couchez-vous tôt.

Le matin de la course, prenez un bon petit déjeuner équilibré. Eviter de manger juste avant la course... laissez un temps pour digérer. Proscrire les boissons énergisantes (type « Red Bull ») entraînant une élévation de la Fréquence Cardiaque, vous serez fatigué encore plus vite.

Conseil n°2 : La tenue.

Avoir une tenue adaptée à l'effort (survêtement ou short, baskets de sport) : éviter d'être trop ou pas assez habillé. Prévoir des vêtements de pluie selon le temps.

Conseil n°3 : Etre prêt à partir dans de bonnes conditions

Sur la ligne de départ, c'est trop tard pour le dernier passage aux toilettes ou pour boire, anticipez cela pour être prêt.

Conseil n°4 : S'échauffer

Pendant le temps d'attente, avant votre course échauffez-vous de façon autonome. Une mise en activité est conseillée (exemple : petit aller-retour en course ou sur place, montée de genou, talon-fesses, etc ...)

Conseil n°5 : Un départ intelligent.

Au top départ, ne pas partir à fond mais tenez sur la durée. Le cross se fait sur plus de 2km.

A la fin c'est la tortue qui gagne ;)

Conseil n°6 : Gérer sa vitesse.

Gérer sa course et son effort (ne pas se surestimer, courir à sa vitesse)

Il est plus efficace de garder une allure régulière et un peu de force pour le sprint final.

Conseil n°7 : La respiration.

Penser à bien respirer (discuter pendant une course entraîne souvent un point de coté...)

Conseil n°8 : Regardez devant vous.

Regarder où vous posez les pieds pour éviter une chute par inattention.

Conseil n°9 : Le persévérance est la clé du succès.

Aucun objectif n'a jamais été atteint sans un peu de transpiration, faites le pour vous et soyez meilleur que vous l'étiez hier. On ne s'arrête pas quand cela devient difficile, on s'arrête quand c'est la fin. Vous êtes plus fort que vous ne le pensiez...

Conseil n°10 : A l'arrivée.

Avoir des vêtements chauds à l'arrivée (éviter choc thermique), hydratez vous petit à petit.

Marchez, étirez vous...Surtout ne vous asseyez pas.

Bonne course ...