

## le\_guide\_de\_la\_course\_nocturne

Petit guide de la course nocturne.

ceci est un condensé d'articles tirés d'endurance mag 65 & 66, et pourront être utiles à ceux qui découvrent la course de nuit.

Dans les dernières semaines, intégrez la contrainte chronobiologique de la course nocturne, en intégrant les entraînements en fin de journée, afin de comprendre comment le corps réagit à l'effort nocturne. La nuit, les repères changent tout comme la vitesse, l'équilibre, les appuis. La nuit intensifie les sensations de glisse, de vitesse et de liberté. L'entraînement sert aussi à cela. Cet effet amplificateur est valable dans les deux sens. Quand tout va bien la nuit, c'est l'ivresse, quand tout va mal, c'est la catastrophe.

- Courir en configuration course avec tout le matériel envisagé, des chaussures au sous-vêtement en passant par la ou les frontales.

- Une mise à l'heure de votre corps sera alors nécessaire pour bien réussir votre épreuve. Il faudra veillez alors à prendre le dîner un peu plus tard quelques jours avant afin d'habituer votre corps à ce rythme.

Alimentation :

Pensez à vous hydrater les trois dernières heures. Prenez un dernier repas léger au moins cinq heures avant le départ (féculents et fruits) et une collation sucrée, une heure avant le départ.

- Petit déjeuner : Mangez suffisamment de protéines afin de fixer votre glycémie. En effet, les protéines le matin permettent un maintien de la glycémie tout au long de la journée car cette période est propice à l'hyperglycémie. Le fameux coup de fringale des onze heures est simplement dû à un petit déjeuner trop riche en sucres rapides.

- A midi : Repas dense mais digeste, il ne s'agit surtout pas de fatiguer le système digestif (des féculents, des protéines végétales).

- Pendant la course : Une boisson chaude pourra être consommée dans votre poche à eau pendant les premières heures. Vous pourrez accompagner le tout avec des fruits secs et des barres de céréales. Prévoir des oléagineux (pistaches, amandes, noix, pécan, cajou) pour contrer l'aversion de sucres qui parvient après ingestion de trop de sucres. Sachez également qu'il vaut mieux consommer un peu toutes les quinze minutes que beaucoup mais espacé dans le temps.

- La nuit le corps consomme plus d'énergie et il fait plus froid, les dépenses énergétiques sont donc plus élevées. Pensez à bien vous alimenter même si vous n'avez pas faim. N'attendez pas le coup de pompe pour manger et s'hydrater, après il sera trop tard.

Gestion matérielle :

- Le textile : La nuit, l'organisme se réchauffe moins vite à l'effort, et il fait plus froid. Vous prendrez un maximum d'infos sur la météo de la nuit, mais en général, on peut conseiller de vous habiller en long en haut et en bas, de prévoir des gants, un bonnet et un coupe vent.

- L'éclairage : Prenez des piles de rechange. Certains coureurs optent pour deux lampes, une plus légère pour la lecture de carte et pour courir et une plus puissante pour les approches de postes.

-pour la Noct'orientation nous demandons d'avoir avec vous:

Par équipe : 1 boussole, 1 crayon, 1 stylo, 1 porte carte étanche, 1 montre, 1 téléphone portable chargé.

Par équipier : 1 vêtement chaud et de pluie, un sac à dos avec système d'hydratation, ravitaillement (barres céréales...), 1 couverture de survie un brassard fluo, 1 lampe frontale avec piles ou batteries en relation avec la puissance de l'ampoule.

Le matériel conseillé est le suivant : rapporteur, règle, calculatrice (Le GPS est interdit)

Pour votre soirée vous pourrez voir au coucher du soleil apparaitre la pleine lune vers 19h à l'est, pour ensuite aller se coucher à l'ouest vers les 7 h du matin.

vous serez bien éclairés durant toute votre course.

si vous perdez votre boussole pointez vers la lune, elle vous amènera vers l'arrivée.