



# PRÉPARER ET RÉUSSIR SON 100 KM

*Réussir à marcher 100 km en 24 heures, ça se prépare  
Il faut habituer son corps à un effort d'endurance long  
et bien gérer cette épreuve d'exception.*

## 1. Avoir une bonne condition physique de départ

Et donc, très longtemps à l'avance, adopter une alimentation saine et équilibrée, pratiquer une activité physique régulière et réduire les excès de poids éventuels. S'assurer du bon équilibre physiologique de son organisme et lui apporter les compléments qui seraient nécessaires (magnésium en particulier).

## 2. Accroître progressivement son endurance (effort modéré mais long)

Au moins 3 mois avant l'épreuve, s'engager dans un programme d'amélioration progressive de son endurance avec :

- au moins 2 puis 3 séances hebdomadaires de sport dont 2 de marche nordique et passer de 4 heures à 8/10 heures d'activités sportives par semaine,
- une séance longue toutes les 3 semaines environ pour atteindre au moins 50 km, quelques semaines avant l'épreuve.

## 3. Privilégier l'entraînement dans les conditions semblables à l'épreuve :

- en choisissant des terrains comparables à ceux que l'on retrouvera ce jour-là,
- en adoptant le rythme de marche « tranquille » qu'il faudra respecter le jour de l'épreuve. A titre indicatif, pour boucler le 100 km en 24 heures avec 1 heure 45 d'arrêts cumulés, 4,5 km/h suffisent en rythme de marche. (se reporter au document « niveau des groupes » pour choisir son niveau)

## 4. Y intégrer des séquences diversifiées

Si la majorité du programme d'entraînement doit s'effectuer en marche nordique en rythme d'endurance, il est judicieux de le compléter :

- par des séquences d'autres sports d'endurance : jogging, vélo, natation...
- par des séquences plus soutenues mais limitées en durée pour entretenir la vitesse de base : côtes, fractionné, aquagym,
- par du travail de musculation, de renforcement musculaire et d'amélioration de sa technique,
- par des séquences orientées souplesse et préparation mentale : yoga, taï-chi.

## 5. Prévenir et gérer les « petits bobos »

On ne les découvre souvent que lors des séances longues et peuvent avoir des causes diverses : frottements, contractions diverses, petits malaises. On ne peut donc que recommander :

- d'être attentif à ses sensations et prendre en charge de manière appropriée le moindre petit « grain de sable » qui deviendrait gros caillou sur les 100 km. Mieux vaut le détecter tôt et le gérer avec l'aide du professionnel adéquat,
- De parer au problème le plus fréquent qui concerne les pieds avec les risques d'ampoules. De bonnes chaussures pas trop étroites, un laçage judicieux (exemples sur Internet) et pas trop serré, de bonnes chaussettes éventuellement « double peau » et l'usage d'une pommade type NOK, en préventif quotidien pour tanner la peau et pendant l'épreuve répondent aux situations les plus fréquentes. Ne pas hésiter à marcher le plus souvent possible pieds nus sur des surfaces diversifiées pour en développer les capacités adaptatives et de résistance,
- d'apprendre à gérer les petites tensions et douleurs en variant la cadence et les longueurs de foulée, en pratiquant des exercices d'étirement et de respiration ample ciblés en direction de la zone incriminée.

## 6. Apprendre à gérer son alimentation et son hydratation pendant l'épreuve

- Côté alimentation, chacun a ses habitudes, ses préférences et ses intolérances. En général mieux vaut s'alimenter fréquemment et par petites quantités. Se méfier du sucré qui apporte un coup de fouet éphémère et finit par écœurer. Si consommation ponctuelle, en cas de coup de pompe par exemple, prendre peu après une collation à assimilation lente. Penser au salé et aux fruits secs.

- Côté boisson boire régulièrement sans jamais attendre la sensation de soif. La perte d'eau à compenser peut atteindre 0,5 litre à l'heure ! Si l'eau reste la boisson de base, penser aussi à l'aromatiser et à la compléter en sels minéraux pour obtenir une boisson isotonique (mais faiblement concentrée) . Profiter aussi de boissons chaudes à l'occasion,

### **7. Bien préparer chaussures, vêtements et accessoires**

Si la première étape est de bien choisir son équipement en étant attentif au confort, à l'amplitude, à la légèreté, il est tout aussi important de le tester, de le rôder et de s'y accoutumer pendant les séances préparatoires. Ne pas oublier lampe frontale, traceur GPS, et autres avec piles ou batterie de secours pour assurer leur fonctionnement jusqu'à l'arrivée.

### **8. Puis juste avant le départ**

- On recommande d'alléger de moitié la charge d'entraînement 2 semaines avant l'épreuve et de l'arrêter totalement la dernière semaine. L'objectif est alors de faire le plein de réserves avant de se lancer dans l'aventure.
- On en profite aussi pour vérifier tout son équipement et il ne restera plus qu'à partir tranquille et serein pour la belle aventure.
- Les deux derniers jours on s'assure tout particulièrement d'une bonne hydratation et d'un apport de glucides lents à chaque repas mais sans excès.
- Le jour J le dernier repas, avec également des glucides complexes, se terminera au moins 3 heures avant un départ avec des réserves et un estomac léger.

### **9. Et enfin bien gérer son allure pendant l'épreuve**

- Le piège immédiat est de partir trop rapidement, entraîné par les plus performants ou par les moins expérimentés ! Il est impératif d'adopter dès le départ un rythme inférieur à notre tendance spontanée. A 5 km/h, on parcourt néanmoins, hors arrêts, les 100 km en 20 heures !
- Le second piège est de prolonger inutilement les arrêts. Il faut partir du principe qu'on ne s'arrête que par nécessité : soins, ravitaillement, changement de vêtements, toilettes ! Si l'on doit attendre un compagnon de marche, on en profite pour étirer les zones contractées. Au Ravito, on prend juste le temps de faire le plein d'eau, de changer de vêtements en début ou fin de nuit, puis on repart tranquillement, bâtons dans une seule main, en grignotant le petit en-cas attrapé au vol. L'objectif est double : ne pas gaspiller son précieux temps mais aussi ne pas laisser son organisme « décrocher ».