

Le Mot du Doc



CES PETITES ASTUCES QUI FONT UN BON CROSS

1 - L'INSCRIPTION

L'athlète doit arriver au moins une heure avant le départ de sa course.

Dès l'arrivée, les dirigeants se rendent au secrétariat de l'épreuve afin d'y retirer les dossards.

N'oublies pas d'avoir toujours dans ton sac de sport une réserve d'épingles à nourrice pour attacher ton dossard. Fixes-le avec 4 épingles et non une ou deux.

Mets-toi en tenue de cross et en survêtement au vestiaire où sous la tente. Attention aux vols ! Les affaires de valeur sont confiées aux dirigeants...

Consulte le programme des épreuves, l'ordre des courses, l'horaire. Il doit être affiché par les organisateurs, sinon les entraîneurs du club se font un plaisir de te montrer le leur. Vois le plan du parcours (petites boucles, grandes boucles) et va reconnaître ton parcours.

Repère bien ses difficultés.

2- L'EQUIPEMENT

Chaussures à pointes courtes (9mm environ) sinon la boue collera en plaques ou les passages sur sol dur seront difficiles.

N'étrene jamais des chaussures neuves pour une compétition ! Gare aux irritations et aux ampoules. Vérifie que tes chaussures sont en bon état la veille. Sans oublier ces fameux lacets qui cassent au moment du départ.

Pour les pieds sensibles, mets un peu de crème NOK.

Des socquettes en laine ou coton sont préférable à celles en nylon.

Même chose pour le short nylon qui aère mal et irrite. Par temps très froid (moins de zéro degrés centigrades), le collant est recommandé pour les frileux

Utiles aussi, le bonnet et les gants

Le Mot du Doc



CES PETITES ASTUCES QUI FONT UN BON CROSS

3-L'ÉCHAUFFEMENT

Sa durée sera plus longue par temps froid que par temps doux. Elle sera plus longue pour un senior que pour un benjamin. Elle peut aller de 20mn à 1heure

4-L'ALIMENTATION

La veille : il n'est pas recommandé de se surcharger, de se bourrer de sucre lent

Le repas avant l'épreuve doit être pris au moins 3 heures avant pour permettre une digestion complète

Compétitions le matin

un bol de céréales

2 biscottes à la confiture

1 laitage Yaourt ou fromage blanc

1 ou 2 fruits frais et mûrs.

Un thé ou un café

Compétition l'après midi :

crudités :

poulet

purée

salade

fruit

Pendant la journée

1 à 2 bouteilles d'eau minérale non gazeuse qu'on boira avant et après la course.

BON COURAGE ET BON CROSS

Docteur Genson Francis