



Le plaisir de courir, on en prend soin

Le cross-country est un sport idéal pour la préparation des coureurs de demi-fond (800m à 5000m) ainsi que pour les skieurs de fond dans l'attente de la neige! Habituellement, le cross-country se pratique en forêt ou sur gazon. Se déroulant souvent dans des conditions météorologiques imprévisibles, il permet de travailler autant le physique que le mental.

Voici donc quelques recommandations pour bien se préparer à son cross-country :

1. Alimentation et hydratation

Avant la course, priorisez les glucides et les protéines maigres et évitez les aliments riches en gras. Soyez fidèle à vos habitudes alimentaires et évitez de tester de nouveaux aliments la veille ou le jour de l'événement. La journée même, assurez-vous de boire souvent de petites quantités d'eau. Prévoyez-vous des collations ou des repas légers pour les périodes de récupération.

2. Équipement

Choisissez des vêtements dans lesquels vous êtes confortable et qui vous sont familiers. Privilégiez des valeurs sûres à la nouvelle paire de chaussures jamais encore portée.

3. Entraînement

Un bon programme d'entraînement doit être périodisé avec des moments d'entraînement intensif et des séances de récupération. Tentez de varier l'intensité avec des entraînements par intervalles, des entraînements continus longs et courts. N'oubliez pas de vous garder une ou deux journées de récupération avant le cross-country.

4. Échauffement

Avant l'épreuve, assurez-vous de vous échauffer correctement et de façon progressive. Débutez l'activité avec un rythme lent jusqu'à sudation. Quelques accélérations de 10 à 15 sec dites « d'éveil » 10 min avant votre départ éveilleront votre système nerveux. Ajouter ensuite quelques déplacements à votre échauffement soit des fentes, talons aux fesses et autres éducatifs de course. Terminez l'échauffement par de petites courses de maximum 1 minute effectuée à la vitesse envisagée. Assurez-vous d'avoir terminé votre échauffement au moins 5 minutes avant le départ pour ainsi vous permettre de vous concentrer sur votre épreuve.

5. En cas de température extrême

Lors de journée chaude, gardez l'échauffement au minimum afin d'éviter une augmentation fulgurante de la température pendant l'épreuve. Vous pouvez vous mettre de la glace dans le cou ou même consommer de l'eau glacée. À l'inverse lors de journée froide, augmentez la durée de l'échauffement. Si possible, débutez votre échauffement à l'intérieur. Optez pour les multicouches de vêtements et retirez quelques couches avant le départ.

6. Dosez l'effort pendant le cross-country

L'épreuve se déroule probablement sur un sol irrégulier et à certains endroits imprévisibles donc les repères de temps seront inefficaces pour vous garder dans la course. Après un départ habituellement rapide sur environ 200m, il est souhaitable de maintenir un niveau de difficulté moyen au début du parcours, très exigeant au deux tiers du parcours, pour s'assurer de terminer à 100% de vos capacités.

Toutes les cliniques de physiothérapie Kinatex Sports Physio de Québec vous souhaitent un bon cross-country et nous vous invitons à dépasser vos limites! Pour toutes questions liées à vos blessures ou votre préparation physique, n'hésitez pas à contacter l'un de nos professionnels. Bonne saison à tous!