

INSIGHT

Anaëlle

- Anaëlle est une consultante de 29 ans vivant à Paris, qui s'entraîne en course à pied et renforcement musculaire, avec l'assistance d'un coach personnel.
- Elle court 3 à 4 fois par semaine et participe à diverses courses, incluant des semi-marathons et des courses avec dénivelé.
- Elle a eu une expérience difficile lors d'un semi-marathon, réalisant que le programme d'entraînement utilisé n'était pas adapté à ses besoins, ce qui l'a rendue excessivement fatiguée et l'a amenée à revoir son approche à l'entraînement.
- Elle se prépare maintenant pour le marathon de Paris avec un entraînement personnalisé pour sa condition physique.
- L'hydratation est un aspect clé pour elle ; elle vise à boire 1,5L par jour et envisage d'utiliser un camelback pour les courses longues, tout en veillant à ne pas boire juste avant de courir pour éviter l'inconfort gastrique.
- Il lui est déjà arrivé d'oublier sa bouteille lors d'une course de 14 kilomètres, après 5 kilomètres elle commence à ressentir la perte d'énergie due à la déshydratation.

Antoine

- Antoine est PDG dans une entreprise française d'énergies renouvelables de 29 ans vivant à Lisbonne, il court principalement mais pratique régulièrement le tennis et le kite surf. Parfois il pratique également la voile, le ski et le surf.
- Quand il a une bonne habitude, il court 3 fois par semaine, sinon il court une fois par semaine.
- Il a eu une bonne expérience sur une course de 14km où, malgré le manque d'indications tout au long de la course, il réussit à dépasser ce à quoi il s'était préparé.
- Il ne s'était pas correctement préparé, en tout cas, pas comme il l'aurait voulu. Il aurait voulu mieux établir ses priorités, courir au moins 3 fois par semaine etc..
- Il précise l'importance de ne pas boire d'alcool avant une course, qu'il faut s'hydrater correctement avant une course, d'aller faire pipi avant pour éviter le risque d'avoir envie pendant la course. Il ne se prépare pas forcément au niveau de l'hydratation pour une course où il y a des stands pour boire.
- Il pense s'inscrire au semi-marathon de Paris mais n'est pas sûr et pense plutôt chercher vers chez lui.

Guillaume

- Guillaume est un directeur commercial de 30 ans vivant à Paris qui pratique le Rugby depuis 10 ans et cours plusieurs fois par semaine. Il s'est blessé et à mis 3 ans avant de reprendre le sport.
- Généralement, il court entre 8 et 15 kilomètres mais son rythme n'est pas très précis, il peut lui arriver de courir 3 fois dans le mois comme il peut lui arriver de courir 5 fois en une semaine.
- Il a vécu une très bonne expérience lors de son premier marathon, il n'avait jamais couru une telle distance. Quelques jours avant cet événement, il avait couru 30km et à réaliser l'importance de boire et manger tout au long de la course.
- Le marathon auquel il a participé à été reprogrammé 8 mois après et, entre temps, il s'était blessé au Rugby et les vacances d'été sont passées, il à commencé à se réentraîner environ 1 mois avant la course. Il regrette de ne pas avoir arrêté de boire de l'alcool, de mal manger et de faire la fête plus tôt.
- Il a l'habitude de courir entre 10 et 20 km et ne présente pas d'importance particulière à l'hydratation lors de ces courses. Arrivé à plus de 20 km nos muscles commencent à se contracter et à se resserrer et nos jambes sont de plus en plus lourdes. Il a rencontré des problèmes au niveau de l'hydratation lors de ce marathon.
- Il prévoit de faire le prochain semi-marathon. Il aimerait aussi courir comme un "lapin" sur 10 à 15 km lors du prochain marathon.

Guillemette

- Guillemette est une comptable indépendante de 31 ans vivant à Nantes qui pratique la natation et la course.
- Elle nage 1 à 2 fois par mois et n'as pas couru depuis 9 mois dû à sa grossesse mais habituellement, elle court 1 fois par semaine.
- Elle à eu une plutôt mauvaise expérience lors d'une course de 10 km, elle n'était pas assez préparé pour cette course puisqu'elle n'avait pas couru depuis longtemps. Elle avait tendance à courir plus vite que son propre rythme et trouvait cela difficile. Cependant, elle à eu une bonne expérience en 2018 lors d'un semi-marathon où le programme était bien fait et il ne faisait pas trop chaud, elle as prit le temps de boire, elle avait fait très attention à cela. Elle dit avoir vécu une belle expérience et un bon défi et n'a eu aucun problème d'hydratation. Elle à été coachée par une amie concernant le semi-marathon, ce qui l'a aidé pour voir l'importance de l'hydratation, des pauses, prendre le temps etc.
- Elle s'est préparée en courant régulièrement au moins 10 km par entraînement mais aurait voulu se recycler par étapes plutôt que plusieurs fois 10km et y aller petit à petit. Elle pensait pouvoir le faire mais elle n'était pas prête
- L'hydratation est importante pour elle : elle boit au moins 1L d'eau après chaque entraînement pour limiter les courbatures. Elle se force à boire cette quantité et fait attention à l'hydratation avant le cours.
- Elle dit avoir mal géré son hydratation car il faut boire davantage au moment de l'entraînement et elle ne boit pas avant. Elle dit qu'il faut entraîner son corps avant l'effort et cela passe par l'hydratation.

Joe

- Joe est un traducteur de 30 ans vivant à Lisbonne qui pratique la course, le surf, la natation et, plus récemment, le skateboard.
- En moyenne, il court environ 3 fois par semaine.
- Il a eu une bonne expérience lors d'un marathon même si la course en elle-même était difficile car il avait commencé trop vite et a voulu garder ce même rythme mais c'était stupide car il n'avait fait que 2 semi-marathons et n'était pas suffisamment préparé.
- Il s'est préparé avec un ami. Il avait déjà fait quelques semi-marathons. Ils couraient tous les jours le matin en y allant petit à petit, au début il y allait avec nonchalance puis plus sérieusement plus tard.
- L'hydratation est un point important pour lui: il boit beaucoup après, avant et pendant les courses. Il considère qu'il aurait dû se concentrer plus dessus car il se sentait déshydraté. Il aurait voulu mieux dormir aussi.
- Il ne sera plus irréaliste quant au rythme. Il l'a couru en 1h43 et l'objectif était de 1h45. Mais ce n'était pas réaliste et il se poussait.

Nathan

- Nathan est un entrepreneur en agriculture originaire des USA de 39 ans vivant à Lisbonne qui pratique la course à pied, la voile et le kitesurf même si le kite surf et la voile ne sont plus pratiqués fréquemment (il n'en a plus fait depuis 1 an).
- Il court une à deux fois par semaine.
- Il a eu une mauvaise expérience qu'il dit douloureuse, il n'était pas en forme et en décalage horaire, il n'était pas assez entraîné et à couru trop vite mais à quand même réussi à terminer la course.
- Il courait pour la compétition étant plus jeune mais plus maintenant
- Il ne boit pas beaucoup juste avant une course car l'eau lui provoque des maux de ventre, il boit seulement quelques heures avant. Il se préoccupe simplement de ne pas aller courir déshydraté. Il court 90% du temps pour guérir de sa gueule de bois et pour l'aider à réfléchir, et sans écouter de musique pour ne pas être distrait.
- Il à déjà eu des problèmes liés à la déshydratation. Ses pensées étaient moins claires, ralenties tout comme son corps. Il à dû faire une pause de 30 minutes pour se remettre en forme avant de repartir.

William

- William est un comptable de 33 ans vivant à Paris qui s'entraîne pour des "ultra trails" (courses en montagne de au moins 50 km), il pratique également le vélo et de l'endurance avec 100km minimum. Il nageait un peu mais n'en n'a pas fait depuis des années.
- Il court 5 fois par semaine mais quand il s'entraîne il court 2 marathons par semaine. Plus précisément, lorsqu'il court, il court sur au moins 15 km, fait un cycle de 6 à 8 semaines pour une semaine de pause et il recommence. Il fait une course officielle toutes les 2 semaines.
- Il a vécu une très bonne expérience lors d'une course où il représentait l'équipe de France et où la solidarité entre les coureurs était agréable, en plus d'avoir le temps d'être avec les autres coureurs.
- Tout son entraînement s'est concentré sur la vitesse : il s'est entraîné pour avoir une vitesse constante. Il utilisait le temps où il ne courait pas pour se reposer.
- Pour ce qui est de l'hydratation, il est un plutôt mauvais élève. Il boit de l'eau classique et du coca-cola mais pas en même temps. Avoir le sucre et la caféine contenus dans le coca-cola est parfait. Il essaie de prendre des boissons énergisantes depuis un moment.
- Il a souvent eu des problèmes avec l'hydratation mais pas à cause de sa qualité mais par une mauvaise gestion sel ou des quantités d'eau qu'il avait. Il ne boira plus de boissons énergisantes pour l'effort spécifique car il faut la mélanger avec son eau, que ça colle et n'est pas pratique. Il prendra une boisson sur un stand s'il y en a une de disponible et ne partira plus sans sel ou comprimé BC2A car ça prend peu de place et peut nous sauver la mise.