

## CHECKLIST AVANT UNE COURSE

### DERNIERE SEMAINE

Quoi	Pourquoi
Check météo	Définir la tenue du jour J
Check parcours et points ravitaillements	Définir la stratégie de course et son plan alimentaire
Définir l'échauffement adapté à la course	Eviter de se blesser
Définir les repas des 3 derniers jours avant la course et de son petit déjeuner	Anticiper mes besoins énergétiques
Check horaires et lieux départ	Limiter le stress
Couper ses ongles à J-5	Eviter les douleurs pieds
S'hydrater	Remplir les stocks nécessaires
Limiter les fibres, laitages (selon nos habitudes)	Eviter les maux de ventre

### VEILLE

- Charger sa montre
- Préparer sa tenue de course, d'échauffement et d'après course
- Préparer ses ravitaillements
- Préparer son petit-déjeuner pour le lendemain
- Se masser les jambes et relâcher les tensions

### JOUR J

Quoi	Pourquoi
Se tartiner les pieds de vaseline	Eviter les ampoules
Enfiler sa tenue d'échauffement	Eviter d'avoir froid (période hivernale)
Prendre son petit déjeuner	Remplir les stocks nécessaires
Passer aux toilettes	
Récupérer son dossard	
Prendre le temps de s'échauffer	Chauffer le corps et les articulations

### CHECKLIST

VETEMENTS	ACCESSOIRES	ADMINISTRATIF	ALIMENTATION	PHARMACIE
Chaussures	Sac Ou Ceinture	Carte Identité	Isotonique	Compeed
Chaussettes	Porte Dossard	Certificat Médical	Gels, Compotes	Trousse De Secours
Short	Lunettes	Plan Marathon	Petit-Déjeuner	Rouleau Ou Balle
T-shirt	Ecouleurs	Qr Code Retrait Dossard		Huile De Massage
Manchettes	Montre Et Chargeur			Chaussettes De Compression
Tour De Cou	Téléphone Et Chargeur			Couverture De Survie
Gants	Flasques			Crème Solaire
Brassière	Epingles			Crème Anti Frottement
Veste D'attente				
Tenue De Rechange Confo				
Kway Pluie				
Claquettes				