

# 300KM POUR LA VIE

**Vous êtes inscrit au 300KM pour la vie mais la distance vous inquiète ?  
Qu'à cela ne tienne, ces conseils vous aideront à bien vous préparer en  
vue de ces 2 jours d'événement.**

## L'AVANT

---

1

**Accumuler du volume graduellement** : dans un événement d'endurance comme le 300km, il vaut mieux prioriser le volume et non l'intensité. Il est donc préférable de faire des sorties à basse vitesse, mais beaucoup plus longues. Augmenter votre distance de sortie d'environ 10km à la fois.

2

**Planifier des sorties d'entraînement.** Voici quelques idées de sortie :

- L'idéal est d'augmenter son volume pour atteindre au moins ce 165km une fois ou deux.
- Essayez de faire 300km en trois (3) jours consécutifs.
- Tentez de réussir au moins une sortie de plus de 165km, visez par exemple 180km. Dépasser la distance prévue en une journée permet de diminuer la barrière psychologique de la distance et permet d'accumuler beaucoup de volume d'un coup.

3

**Gérer sa récupération** : s'écouter à travers ses journées d'entraînement. Si vous êtes trop fatigué-e une journée, diminuez l'intensité. Ne faites pas d'excès pour éviter d'arriver à l'événement déjà brûlé. Planifier vos journées de sortie et d'entraînement par intervalle est une bonne idée.

## PENDANT

---

4

**Gérer sa dépense d'énergie** : ne poussez pas trop fort dès le départ. Profitez de l'effet du peloton et associez-vous à des groupes de rouleurs qui ont de l'expérience - en plus, on fait de nouvelles connaissances!

5

**Gérer son apport d'énergie** : ne manquez pas de nourriture et d'hydratation. Les électrolytes sont importants et une bouteille d'eau fraîche fait également du bien !

6

**Entre les deux journées** : le rouleau masseur peut être très utile pour aider à relaxer les muscles. Il est recommandé de bien dormir et de se coucher tôt pour récupérer un maximum. La nourriture est importante mais le sommeil est souvent négligé. Le sommeil est en fait votre meilleure méthode de récupération.