



## Zoom : Gilles Pallaruelo

### Ultras déjà courus

140 ultra supérieurs à 100 km en 16 années de pratique (sans aucune blessure)

Exemple de Courses en ligne

- 1000 Kil en 9 jours 3 heures
- 5 route colli
- 6 Ultrabulation (2 seuls finishers à toutes les éditions: Andras Lov et moi)
- 11 Spartathlon consécutifs
- 4 Olympiennes (Néroéa - Olympie : 180 km)
- 2 Euchiadios Athlos (Delphes - Paltes - 215 km)
- 1 Sakura Michi (250 km au japon)
- 1 Intégrale du Riquet (240 km)
- 1 Intégrale de Grège (250 km)
- 1 Course de 200 km non stop en Guyane
- Plusieurs 100 km et plusieurs fois: Belves, étangs de Sologne, Migennes, Millau, cléder, baie du mont Saint michel, chiché, saint augustin des bois, travailleur catalan, morvan, chavagnes, callela de la costa (Espagne)...

Exemple de course horaires:

48 heures de Surgères (6 fois avec record de 353 Km)

48 heures de Gols en Autriche

48 heures indoor d'évieux

24 heures brive, rennes, du Mans, Saint just le Martel,

saint fons, roche la mollière, villeneuve d'ornon,

10 heures de Mauzé sur le mignon pour le téléthon (10 fois)

### Comment préparez tu ces longues distances ?

3 semaines de préparation avec les 2 premières semaines un kilométrage supérieur à 150 Km et la dernière semaine 100 Km (arrêt 3 jours avant le départ)

1 course d'ultra 15 jours ou 3 semaines avant la compétition (50 km si compétition de 100 km, 100 km si compétition de 24 heures, 24 heures si compétition de 48 heures...)

### Exemple de séances type

Séance de 1h30 minimum tous les midis en semaine à allure ultra avec accélération pour finir fort sur les 2 derniers kilomètres

Séance entre 3h et 4 h le samedi et le dimanche à allure ultra sans aucun ravitaillement solide et liquide (le jour de la course c'est du «lux» tous les ravitaillements)

### Les erreurs à ne pas commettre dans sa prépa ?

Aller trop vite, trop manger (le poids de forme est très important), passer un jour sans courir (le corps devient une machine/un robot au bout de 10 jours et cela devient tout naturel de courir et sans aucun effort), prendre des chaussures trop lourdes ou trop petites (les pieds gonflent en position debout pendant 24 heures ou plus), ne pas prendre trop de compléments alimentaires sauf avis médical suite à une prise de sang (manque de fer, oligo éléments...), changer ses habitudes de vie et ne penser qu'à la course !!!!!

### Les erreurs à ne pas commettre dans la semaine qui précède ?

Boire trop de café ou autre excitant (utile pour passer les nuits blanches en course), trop manger de pâtes ou autres en général (on a des réserves), s'habituer ou s'acclimater aux conditions météo du moment de l'année ou du lieu (arrivée 2 jours avant si possible), ne pas trop stresser en se mettant la pression et en pensant à la course (on brûle beaucoup de énergie), avoir des objectifs simples et réalistes sinon risque d'abandon (le jour J), préparer son sac de sport avec son équipement 2 jours avant pour éviter de doubler qq chose car on y pense, ne rien changer à ses habitudes de vie et d'alimentation (même nourriture, même heures de sommeil, etc...) car le corps réagit toujours par rapport à qq chose de nouveau et il peut faire un rejet physiologique ou psychologique, être en manque de jogging le jour J pour lacher les chevaux comme une libération (2 ou 3 jours de sevrage)

### Les conseils sur la gestion de la course

Gestion du sommeil, de l'alimentation, de la fatigue générale et musculaire notamment, des conditions météorologiques, de ses objectifs de course.

Sommeil: prendre et mélanger le café, le thé, le chocolat, la menthe, etc...

Alimentation: manger comme d'habitude et ce qui vous fait plaisir en toute petite quantité (pas besoin de solide sur un 100 Km), jamais de sucre dans mon cas particulier Fatigue générale et musculaire: être patient et marcher si côte et température extrême au soleil, la nuit est propice pour se refaire une santé et repartir à fond...



Conditions météo: prendre beaucoup de sel si très chaud et varier l'eau plate et gazeuse

Objectifs de course: courir la moitié de la course sans aucun objectif au feeling et à la moitié faire un bilan rapide sur son état, sa capacité et le reste à faire pour avoir une stratégie, ne pas réfléchir à ses objectifs avant la moitié de la course, se fixer alors des objectifs réalistes en comparaison avec ses propres expériences passées, ne pas se griller et arriver à la ligne d'arrivée avec toujours un peu sous la semelle...

### Les conseils en nutrition pendant la course

Ne rien changer à ses habitudes alimentaires quotidiennes sauf en petite quantité pour éviter de s'arrêter trop souvent !!!

### La gestion du sommeil sur des courses de plus de 30h

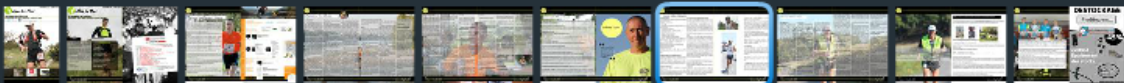
Mélanger tous les excitants possibles et fermer les yeux quelques secondes sur quelques check point (micro sieste de 2 minutes très efficaces)

### La récupération

A l'arrivée: Massage kiné avec de l'huile qui pénètre bien, Bain bouillant d'une demi-heure pour décontracter toutes les parties du corps (dos, tendons, épaules, bras, mains, nuque). Aucun étirement pour ma part car cela peut faire des micro fissures musculaires s'ils sont mal faits ...

2 jours après: Aller doucement car on a «casser» de la fibre musculaire et il faut du temps (10 à 15 jours) pour se régénérer totalement et retrouver sa masse musculaire.

1 semaine après: course d'ultra possible en partant lentement les 50 premiers kilomètres le temps de faire partir toutes les impuretés accumulées et non encore éliminées de la course précédente et après cette période d'endurance lente de récupération et d'élimination la forme revient au très beau fixe et le moral est bon !



More like this >



WOW magazine

Find out why Iceland is really in the middle of...



Un nouveau média!

La Gazette de la Diaspora veut être le média de la...



Property Life Magazine

Subscribe and win 2 nights in Langkawi if you...

Promoted

Start publishing >