



***ROPARUN***

***DE RUN OP HET LEVEN***



# *LOPERS / COUREURS*

*EDWIN KUSTERS  
HENK VAN DER VELDE (LE MARI DE JOLANDA )*

# **AGENDA**

- Stratégie
- Préparation (Que doit pouvoir le coureur)
- Vitesse (de l'équipe)
- Coopération
- Autres points importants et questions

# STRATÉGIE

- L'équipe choisit sa propre stratégie, mais pour la plupart:
  - Répartition: 2 sous-équipes de 4 coureurs, 2 cyclistes, 2 accompagnateurs – les 2 sous-équipes ayant la même vitesse moyenne
- Cyclistes
  - Obligatoire: 2 cyclistes par coureur et au maximum 11 vélos en même temps sur la route
  - Schéma très souvent choisi:
    - Des cyclistes dévoués qui restent sur le vélo pendant toute la durée que la sous-équipe est active
    - Ou alors cyclistes et accompagnateurs échangent leur fonction à mi-chemin
- Coureurs
  - Minimum 6 et maximum 8
  - Schéma pour le coureur entre 1 et 2 km; beaucoup choisissent 1,5 km (nous déconseillons de faire plus)
  - Pour les RBR (Run-Bike-Run) les coureurs vont à vélo mais pour la navigation il est préférable de garder au moins un vrai cycliste
  - Préparez un schéma alternatif au cas où un de vos coureurs serait blessé et que les autres devraient donc courir plus

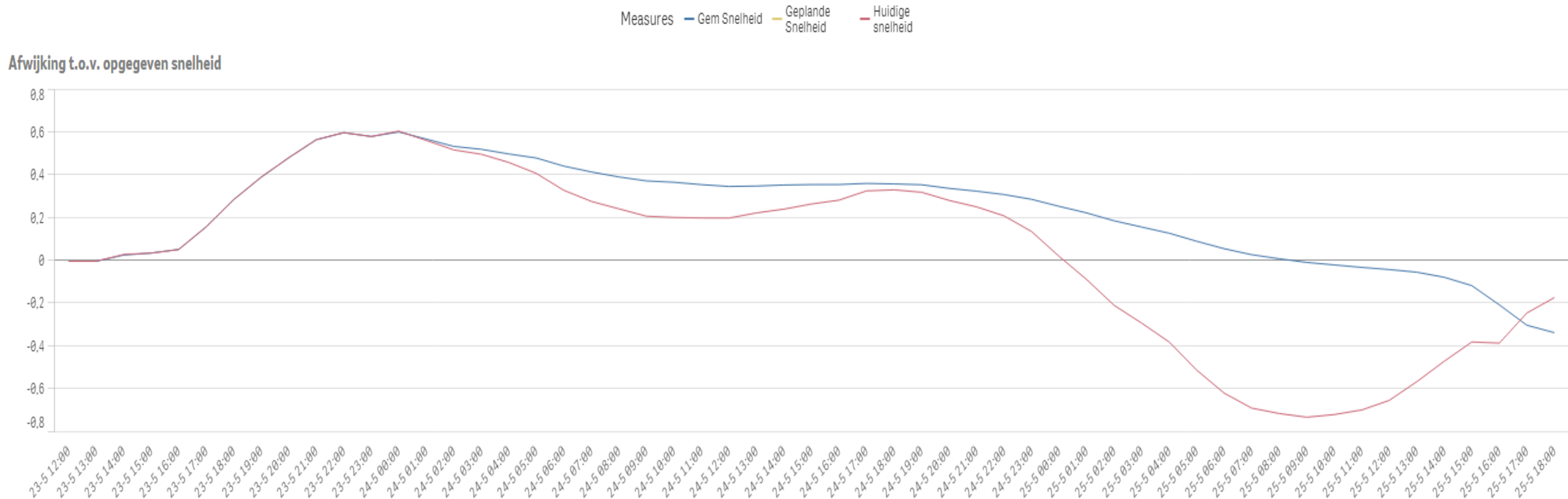
# COUREURS - PRÉPARATION

- Que doit déjà pouvoir un coureur?
  - Courir un semi-marathon
  - Pouvoir faire un entraînement de 40 km en une semaine
  - A vous de voir en fonction des autres coureurs si une vitesse minimum est indispensable
  - Le Roparun est complètement différent d'un marathon, la tâche est différente, la fatigue est différente
- Les coureurs mal entraînés courent le risque de surentraînement et de blessures

# VITESSE – (MOYENNE DES 100 DERNIERS KM)

**AFWIJ KING T.O.V OPGEGEVEN SNELHEID = ÉCART PAR RAPPORT À LA VITESSE FIXÉE**

**GEM SNELHEID = VITESSE MOYENNE; GEPLANDE SNELHEID = VITESSE PRÉVUE; HUIDIGE SNELHEID = VITESSE ACTUELLE**



**(Parijs: +0,6 → -0,9) – (Hamburg: +0,7 → -0,4)**

# COMMENT DÉTERMINER LA VITESSE?

- Toutes les équipes ont une marge pour aller moins vite
- Si vous enregistrez une vitesse trop en dessous de votre niveau vous serez obligés d'attendre en route
- Les coureurs ne doivent pas choisir eux-mêmes indépendamment des autres
- Les temps d'un semi-marathon et d'un test Roparun donnent une idée précise de la vitesse moyenne
- Pour les équipes rapides il peut y avoir une tolérance de 0,1 à 0,3 en dessous de la vitesse prévue mais pas plus !
  - 0,1km de différence pour 8 coureurs = presque 1 km par heure de différence et c'est beaucoup
  - 0,1km de différence veut donc dire 20 minutes de différence à l'arrivée à Rotterdam par rapport au temps qui avait été calculé

# COOPÉRATION AVEC LES CYCLISTES

- Mettez-vous bien d'accord avant
  - Est-ce que c'est le cycliste qui détermine le rythme ou c'est le coureur?
  - Vous allez bavarder ensemble ou au contraire rester concentrés et garder votre souffle?
- Un cycliste est un excellent pare-vent pour le coureur, pensez-y
- Faites en sorte de rester bien ensemble.
  - Pour la sécurité !!
  - Au point de vue mental: le coureur sera frustré si le cycliste part trop vite devant lui.
- Quoi qu'il arrive: le coureur reste avec un cycliste!
- Soignez bien vos cyclistes!
  - Donnez leur de quoi manger en route, remplissez leur bouteille etc



# COOPÉRATION AVEC LES ACCOMPAGNATEURS

- L'accompagnateur doit toujours être présent à chaque point de relais
- Traversez le moins possible et tenez-vous toujours du côté de votre véhicule d'où vous voyez bien arriver les voitures
- Comme ce n'est pas évident de trouver un endroit propice pour s'arrêter exactement après 1 km, ou 1,5 km ou 2 km, suivant votre schéma choisi, commencez déjà à chercher 200 m avant.
- Arrêtez-vous plutôt avant un virage et non après
  - Un coureur aime bien voir le bus de loin. ( = il sait alors qu'il arrive )
  - Si toutefois le point de relais est après un virage, alors l'accompagnateur marchera jusqu'au virage pour que le coureur puisse le voir de loin

# COOPÉRATION AVEC LES ACCOMPAGNATEURS

- Surtout la nuit: Ne redémarrez pas tout de suite après le relais... attendez un peu... vous doublerez ensuite le coureur et les cyclistes avant de vous arrêter un peu plus loin
  - En évitant qu'il y ait une grande distance entre le bus et le coureur, on a aussi moins de risque de se perdre et c'est meilleur pour le moral du coureur.
- "Plus le coureur se plaindra que le schéma est trop court... mieux c'est! Il arrêtera de s'en plaindre avant d'arriver à Rotterdam!."
- *Excusez-vous déjà d'avance pour tous les cas où vous allez grogner et donc mal réagir en arrivant vers votre accompagnateur: 'Ah non hein, ça monte encore!', 'Vous nous faites trop courir' etc*
  - Apprenez à compter jusqu'à 10 avant de vous plaindre, vous serez alors vraiment un vrai Roparunner

# RÈGLES GÉNÉRALES

- Gilets de sécurité (seulement les gilets choisis par la Fondation Roparun) obligatoires entre 8 heures du soir et 8 heures du matin
- Partagez toutes les infos avec tous les participants de l'équipe
- Entraînez-vous ensemble pour un RBR. Au moins ceci:
  - Faites un entraînement la nuit (c'est une autre expérience)
  - Faites une reconnaissance d'au moins un morceau du parcours (avec le système de navigation, etc.)
  - Beaucoup d'équipes font un petit test RBR avec les coureurs et cyclistes et un grand test avec toute l'équipe
- C'est bien d'avoir un coordinateur pour les coureurs et cyclistes
  - Généralement un des coureurs/cyclistes
  - Il suit l'entraînement des autres coureurs et cyclistes

The background is a blue-tinted photograph of a marathon finish line. Several runners are visible, some crossing the finish line and others celebrating. A banner in the background reads "ROPARUM".

***MERCI ET "SUCCÈS"***

***DES QUESTIONS ?***