

Juin 2026

Cher/chère Muskathlète,

C'est avec grande joie que nous avons reçu ton inscription pour le Muskathlon Event 2026 à Nottwil. Ensemble, nous allons faire de cette journée une fête et lutter pour plus de justice dans ce monde. Nous te remercions de tout cœur pour ton engagement et ton investissement dans ta recherche de dons pour l'association que tu as choisi.

Ci-après, tu trouveras les informations dont tu as besoin concernant cette journée.

Rendez-vous

- **Heure** : Dès 8h30
- **Lieu** : Place de sport du centre suisse des paraplégiques à Nottwil
- **Arrivée en voiture** : le parking du centre suisse des paraplégiques se trouve à 50 mètres du départ de la course.
- **Lien** : [Google Maps](#)

Parcours

Le parcours est prévu sur une **boucle d'environ 10.5 km**. Le départ et l'arrivée se feront directement sur la place de sport du centre suisse des paraplégiques. La plupart du temps, tu seras sur un chemin pédestre que ce soit du goudron, gravier ou champs. Voici un aperçu du parcours :



Ravitaillement

Le coût de ton inscription comprend les ravitaillements ainsi qu'un **bon pour une portion de risotto et une boisson** pour le repas de midi.

Sur le parcours de 10.5 km, deux **postes de ravitaillement** sont prévus où tu trouveras :

- Eau et sirop
- Boisson isotonique
- Bananes et oranges
- Chocolat

T-shirt

Chaque participant recevra le matin avant le départ un t-shirt officiel « **Muskathlon** »
Ce serait formidable si tous les participants portaient ce T-shirt. Ainsi, nous montrons aux spectateurs notre unité et attirons ensemble l'attention sur notre objectif important!

Sanitaire

Des WC et douches sont à disposition directement sur le lieu de départ/arrivée.

Premier secours

Pour votre sécurité, tout est prévu : le long du parcours et dans la zone de départ/arrivée, un service médical (premiers secours) est prêt à intervenir.

Programme (provisoire)

Heure	Programme	Discipline
Dès 8h15	Récupération des dossards et T-shirts	
9h30	Départ Semi-marathon ~ 30km, Marathon	marche course
10h00	Départ ~ 10.5 km (une boucle) Semi-marathon	marche et course course
10h15	Départ Fauteuil roulant & enfants (tour de piste)	
Dès 12h	Repas en commun / Dessert	
13h30	Impact Stories : Comment ton don change des vies (Compassion & glowbalact)	
16h	Fin officielle	

Entraînement

Conseils d'entraînement prodigués par un coach de course à pied pour t'aider à courir de manière saine et optimale et à préparer ton corps au mieux :

Planification de l'entraînement

- Note tes séances d'entraînement à l'avance dans ton agenda et accorde-leur la priorité afin de les respecter rigoureusement.
- Prévois délibérément des jours de récupération. Les progrès ne se font pas seulement à l'entraînement, mais aussi pendant la récupération. Le sommeil, l'alimentation et une hydratation suffisante jouent un rôle important à cet égard.

Fréquence d'entraînement

- 10 km : au moins 2 séances d'entraînement par semaine
- Semi-marathon : au moins 3 séances d'entraînement par semaine
- Marathon : au moins 3 à 4 séances d'entraînement par semaine

Volume d'entraînement

- 6 à 8 semaines avant l'épreuve, entraîne-toi régulièrement pour atteindre un volume hebdomadaire de course équivalent à environ 1,0 à 1,25 fois la distance de la compétition, afin que ton corps puisse s'adapter de manière optimale à l'effort. Pour le marathon, opte plutôt pour un volume légèrement supérieur, soit environ 50 à 60 km.

Course longue distance

- 1 fois par semaine à faible intensité (endurance de base)
- Augmentation progressive par paliers d'environ 2 km
- Semi-marathon : courses longues jusqu'à environ 17 km
- Marathon : courses longues jusqu'à environ 34 km
- Veille particulièrement à maintenir un rythme régulier et constant (terrain plat)

Autres séances d'entraînement

- Commence par te construire une base solide en effectuant de nombreuses courses à un niveau d'intensité de base. Tu amélioreras ainsi ton économie de course et donneras à tes muscles, tendons et articulations suffisamment de temps pour s'adapter à l'augmentation de l'effort.
- Plus tes bases de course sont solides, plus tu peux te concentrer sur la vitesse, par exemple avec des courses de vitesse ou des entraînements par intervalles (HIIT).

Matériel/Ravitaillement

- Utilise tes chaussures de course suffisamment à l'avance et remplace les chaussures usées ou très abîmées bien avant l'épreuve.

- Teste ton ravitaillement avant et pendant la compétition lors de séances d'entraînement plus intenses. Le jour de la compétition, n'essaie rien de nouveau.

Spécificités du marathon

- Idéalement, commence 16 semaines avant le marathon par une course longue de 20 km et un volume hebdomadaire d'environ 40 km.
- Plus ta période de préparation est courte, plus le risque est élevé de surmener ton corps pendant la préparation et de souffrir de douleurs à long terme, de troubles liés au surmenage, voire de blessures à la suite du marathon.
- S'il s'agit de ton premier marathon, fais-toi aider pour planifier ton entraînement.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir dans ton entraînement et dans ta collecte de dons. Pour toute question concernant cette journée, Nathalie Schranz se tient volontiers à disposition à l'adresse n.schranz@4m-switzerland.ch.

Nous nous réjouissons déjà de faire ta connaissance et d'apprendre à te connaître.



Nathalie Schranz

4 Muskathlon®

4MCH 


Libérer les enfants de la pauvreté
Compassion
au nom de Jésus

glowbalact
AKTIV GEGEN MENSCHENHANDEL