

## **Convocation à Marabana**

### **Tous les ans, le troisième dimanche du mois de novembre.**

Marabana/Maracuba a lieu tous les ans, le troisième dimanche du mois de novembre dans le cadre des journées très significatives pour le Sport cubain et la Ville de La Havane : la Journée nationale de la Culture physique et du Sport et la Journée de la Fondation de la Ville de San Cristobal de La Havane et de sa proclamation par l'UNESCO comme Patrimoine de l'Humanité.

Selon le projet, le troisième samedi du mois de novembre aura lieu de façon simultanée, dans toutes les municipalités du pays, l'édition de Maracuba, l'activité physique de plus grande participation, pas seulement à Cuba mais aussi dans la sphère internationale.

Pendant les activités de Marabana, il y aura 59 championnats ouverts destinés aux coureurs Elites, Master, Handicapés (aveugles, sourds et coureurs en chaises roulantes) ainsi qu'aux coureurs ayant des nécessités éducatives spéciales dans les distances de Marathon (42. 195 Km) ; mi - Marathon (21.09750 Km) ; 15 Km ; 10 Km.

#### **ACTIVITES FONDAMENTALES POUR LES COUREURS ETRANGERS PARTICIPANTS A MARABANA :**

- examen médical à des coureurs étrangers : de mercredi à samedi durant la troisième semaine du mois de novembre ;
- remise des numéros à des coureurs étrangers : de mercredi à samedi durant la troisième semaine du mois de novembre ;
- clinique du coureur : le troisième samedi du mois de novembre ;
- repas marathonien : le troisième samedi du mois de novembre ;
- parcours de familiarisation : le troisième samedi du mois de novembre,

#### **ACTIVITES FONDAMENTALES POUR LES AGENCES OFFICIELLES OU CLUBS DE COUREURS ACCREDITES AUPRES DU COMITE D'ORGANISATION DE MARABANA :**

- visite de l'aire d'accréditation et de comput : le troisième samedi du mois de novembre ;
- visite de l'aire médicale de Marabana : le troisième samedi du mois de novembre ;
- participation à la présentation de Marabana/Maracuba : le troisième vendredi du mois de novembre ;
- participation à Maracuba : le troisième samedi du mois de novembre ;
- participation au repas marathonien : le troisième samedi du mois de novembre ;
- parcours de familiarisation : le troisième samedi du mois de novembre ;
- participation à Marabana ;
- signature d'accréditation pour la prochaine édition de Marabana.

L'accréditation d'un coureur ou d'un groupe de coureurs pré accrédités auprès de la Direction de Marabana est définitive au moment du paiement en espèce ou par transfert bancaire à partir du mois de janvier et jusqu'au 10 novembre chaque année auprès du représentant commercial de Marabana « Cubadeportes S.A. », sise à calle 20 entre 7ma y 9na, Miramar. Mais on ne pourra payer qu'en espèce à la troisième semaine du mois de novembre dans le bureau d'accréditation et au moment du retrait du numéro du Comité d'Organisation.

**LA DIRECTION DE MARABANA RATIFIE QUE TOUT COUREUR INSCRIT A DROIT A :**

- participer à Marabana soit à la Marathon ou à la mi - Marathon ;
- participer à Maracuba ;
- recevoir, sous demande, une lettre ou document accréditant sa participation à Marabana, en papier timbré avec le cachet officiel de l'événement et signé par le Directeur Général ;
- recevoir le certificat de participation avec le comput réalisé, place générale et place par catégorie ;
- recevoir la médaille de l'événement ;
- recevoir le pull-over de l'événement ;
- se faire faire, sous demande, un examen médical primaire avant l'événement ;
- se faire faire, sous demande, un examen médical après l'événement ;
- participer au repas marathonnier ;
- parcours de familiarisation.

La Direction de Marabana ratifie que toute agence ayant un contrat, c'est à dire l'agence officiellement accréditée par son représentant commercial Cubadeportes S.A., recevra les bénéfices de préférence propres à sa condition soit pour le paiement des accréditations, soit dans le programme officiel de l'événement.

#### **PROGRAMME DE LA JOURNEE DE COMPETITION :**

05.00 à 06.00 Avis de départ à la chambre d'appel  
07.00 Coup de feu de départ  
10.00 Remise de prix aux vainqueurs absolus  
12.00 clôture de la compétition

#### **PARCOURS :**

Le circuit des courses de Marathon et de mi - Marathon, certifié par la AIMS/IASF, est de 21 Km et 97.50 m y compris le départ et l'arrivée, ça veut dire que réalisée deux fois ça fait une distance de 42 Km et 195 m.

Le départ et l'arrivée ont deux variantes utilisées indistinctement tenant compte des conditions climatologiques : dans les avenues Paseo del Prado entre Teniente rey y San José ou á Malecón y 25 ; le parcours comprend les rues et les avenues suivantes : Prado, Refugio, Zulueta, ave. De las Misiones, Malecón, Calzada, cale 12, calle 23, ave. 26, Boyeros, Santa Catalina, Primelles, Via Blanca, Boyeros, Salvador Allende, Reina.

## **PARTICULARITES DES EVENEMENTS DE MARABANA :**

Marathon : 42 195 mètres

Mi - Marathon : 21 097.50 mètres

Temps limite :

Marathon : 5 heures

Mi - Marathon 3 heures

Chronométrage :

Electrique et manuel

Points d'oasis (poste médical et d'approvisionnement)

Tous les 3 Kilomètres

Records de circuit en Marathon :

Hommes : 2 :13 :37

Femmes : 2 :43 :29

Mi - Marathon :

Hommes : 1 :04 :10

Femmes : 1 :14 :56

## **CATEGORIES COMPETITIVES POUR COUREURS CONVENTIONNELS EN MARATHON ET EN MI - MARATHON :**

<b>Catégories</b>		<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Libre	Moins de 30 ans	X	X
Sous master	30 à 35 ans	X	X
Master a	36 à 40 ans	X	X
Master b	41 à 45 ans	X	X
Master c	46 à 50 ans	X	
Master d	51 à 55 ans	X	X
Master e	56 à 60	X	X
Master f	61 à 65 ans	X	
Master g	Plus âgé de 66	X	

## **MARACUBA AURA LIEU LE TROISIEME SAMEDI DU MOIS DE NOVEMBRE.**

L'une des manifestations de la participation massive dans le sport cubain est constituée par le mouvement croissant de coureurs populaires qu'on trouve tout au long de Cuba, dirigés et organisés dans le projet Maracuba qui a centré ses efforts à consolider ce mouvement dans tout le pays et tous les âges.

Mararacuba constitue l'unique événement national reconnu internationalement où participent simultanément de centaines de milliers de personnes, marchant ou courant dans des circuits entre 3 000 et 4 000 mètres dans des centaines de municipalités, arrondissements, populations rurales et de montagne.

Au moment de réaliser Maracuba de façon simultanée, vous pouvez être l'une parmi les personnes qui sortiront, ce jour là, dans les rues dès San Antonio à la pointe de Maisi. Vous serez parmi plus d'un million de personnes en train de courir pour la vie, portant

un message de paix, d'amitié et de solidarité. La participation à cet événement vous permettra de vivre cette inoubliable expérience avec nous.

C'est pourquoi nous vous invitons à participer avec nous, la veille de Marabana, dans cette exceptionnelle opportunité pour que vous soyez l'un des protagonistes d'un événement unique dans le monde qui englobera toutes les villes de Cuba.

## **DIRECTION GENERALE DE MARABANA RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES A LA CONVOCATION A MARABANA.**

Selon l'expérience internationale, mettant au premier rang les intérêts et les nécessités de renseignements des coureurs sur leur participation à Marabana, nous vous offrons d'autres informations complémentaires du point de vue technique et du scénario compétitif pendant Marabana.

### **MARABANA DANS UNE GRANDE VILLE :**

La Havane est la capitale de la République de Cuba. Elle a été pendant des siècles et par sa position géographique et les excellentes qualités de sa baie, l'oasis obligé des flottes espagnoles durant son transit vers le continent européen.

Courir dans le circuit de Marabana vous permettra de connaître des zones très singulières de la Ville de La Havane comme par exemple celle de la Vieille Havane où ses bâtiments forment un trésor magnifique, aujourd'hui choisie par l'UNESCO comme Patrimoine de l'Humanité avec de différents sites importants tels que ses forteresses, ses somptueuses avenues et d'autres sites importants par sa richesse culturelle.

Ses œuvres d'architecture et ses monuments variés parmi lesquels le Capitole National, la Cité Sportive, le Monument aux Etudiants de Médecine et comme colophon, le Monument à notre héros National José Martí, enclavé à la Place de la Révolution et siège de beaucoup d'événements significatifs et historiques des derniers 50 années de la République de Cuba, ce sont de grandes richesses du pays.

Depuis 1987, La Havane, capitale de la plus Grande des Antilles, reçoit des prestigieux coureurs de tout le monde dans une particulière fête sportive où tous ont la possibilité réelle de gagner de se proclamer champion.

### **LIEUX D'INTERETS DE LA VILLE DE LA HAVANE QUE LE COUREUR POURRA RENCONTRER PENDANT LE CIRCUIT DE MARABANA.**

- Capitolio Nacional
- Acera del Louvre
- Museo de la Revolución
- Monumento a los Estudiantes de Medicina

- Fortaleza de la Cabaña
- Fortaleza del Morro
- Castillo de la Fuerza
- Parque Central
- Parque Calixto García
- Parque Antonio Maceo
- Parque de la Fraternidad
- Tribuna Antimperialista José Martí
- Fuente de la Juventud
- Esquina de 23 y 12, siège où a été proclamé le caractère socialiste de la révolution cubaine.
- Malecón, siège des marches du peuple combattant.
- La Plaza de la Revolución
- Palacio de la Revolución
- Museo de la Filatelia en el Ministerio de Comunicaciones
- Biblioteca nacional José Martí
- Quinta de los Molinos
- Escuela de Estomatología de la Universidad de La Habana
- Escuela de Veterinaria de la Universidad de la Havana
- Palacio Central de Computación
- Fuente de la India
- Museo de Arqueología
- Parque Deportivo José Martí
- Casa de las Américas
- Parque Deportivo el Castillito
- Centro Deportivo Camilo Cienfuegos
- Centro Deportivo José Antonio Hecheverría
- Centro Deportivo Celia Sánchez Manduley
- Zoológico de 26
- Instituto Superior de Cultura Física Comandante Manuel Fajardo
- Industria Deportiva de Cuba
- Sala Deportiva polivalente Ramón Font
- Ciudad Deportiva, Sede del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER)
- Complejo Deportivo Raúl Díaz Arguelles, Sede del Patinodromo Nacional y del Complejo Nacional de Pelota Vasca
- Gran Teatro de La Habana
- Cine Pairet
- Cine Charles Chaplin
- Cine Acapulco
- Hotel Inglaterra
- Hotel Telégrafo
- Hotel Parque Central
- Hotel Sevilla
- Hotel Deauville
- Hotel Plaza
- Hotel Nacional
- Hotel Riviera

- Hotel Meliá Cohiba
- Restaurante 1830
- Hospital « Hermanos Ameijeiras »
- Hospital Clínico Quirúrgico de 26 « Joaquín Albarrán »
- Hospital Clínico Quirúrgico Emergencia « Freyre D'Andrade »

## **CHAMPIONNATS CONVOQUES A MARABANA :**

### **MARATHON POUR DES COUREURS CONVENTIONNELS :**

1. Prix international Marabana au marathon masculin
2. Prix international Marabana au marathon féminin
3. Championnat national ouvert de marathon masculin
4. Championnat national ouvert de marathon féminin
5. Championnat ouvert master a de marathon masculin
6. Championnat ouvert master a de marathon féminin
7. Championnat ouvert master b de marathon masculin
8. Championnat ouvert master b de marathon féminin
9. Championnat ouvert master c de marathon masculin
10. Championnat ouvert master c de marathon féminin
11. Championnat ouvert master d de marathon masculin
12. Championnat ouvert master d de marathon féminin
13. Championnat ouvert master e de marathon masculin
14. Championnat ouvert master e de marathon féminin
15. Championnat ouvert master f de marathon masculin
16. Championnat ouvert master g de marathon masculin

### **MARATHON POUR DES COUREURS HANDICAPES**

17. Championnat ouvert de marathon masculin pour des sourds
18. Championnat ouvert de marathon féminin pour des sourds
19. Championnat ouvert de marathon pour aveugles courant avec leur pair masculin
20. Championnat ouvert de marathon pour des aveugles courant avec leur pair féminin
21. Championnat ouvert de marathon masculin pour des coureurs en chaises roulantes
22. Championnat ouvert de marathon féminin pour des coureurs en chaises roulantes

### **DEMI - MARATHON POUR DES COUREURS CONVENTIONNELS**

23. Prix international Marabana au mi - marathon masculin
24. Prix international Marabana au mi - marathon féminin
25. Championnat national ouvert de mi – marathon masculin
26. Championnat national ouvert de mi – marathon masculin
27. Championnat ouvert master a de mi – marathon masculin
28. Championnat ouvert master a de mi – marathon féminin
29. Championnat ouvert master b de mi – marathon masculin

30. Championnat ouvert master b de mi – marathon féminin
31. Championnat ouvert master c de mi – marathon masculin
32. Championnat ouvert master c de mi – marathon féminin
33. Championnat ouvert master d de mi – marathon masculin
34. Championnat ouvert master d de mi – marathon féminin
35. Championnat ouvert master e de mi – marathon masculin
36. Championnat ouvert master e de mi – marathon féminin
37. Championnat ouvert master f de mi – marathon masculin
38. Championnat ouvert master g de mi – marathon masculin

### **MI - MARATHON POUR DES COUREURS HANDICAPES**

39. Championnat ouvert de mi – marathon masculin pour des sourds
40. Championnat ouvert de mi – marathon féminin pour des sourds
41. Championnat ouvert de mi – marathon pour des aveugles courant avec leur pair masculin
42. Championnat ouvert de mi – marathon pour des aveugles courant avec leur pair féminin
43. Championnat ouvert de mi – marathon pour des coureurs en chaises roulantes masculin
44. Championnat ouvert de mi – marathon pour des coureurs en chaises roulantes féminin

### **CONVOCATION SPECIALE AUX COUREURS AYANT DES NECESSITES D'EDUCATION SPECIALE**

45. Championnat ouvert de mi – marathon masculin des athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes
46. Championnat ouvert mi – marathon féminin des athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes
47. Championnat ouvert de 10 kilomètres masculin des athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes
48. Championnat ouvert de 10 kilomètres féminin des athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes
49. Championnat ouvert de 15 kilomètres masculin des athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes
50. Championnat ouvert de 15 kilomètres féminin des athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes

### **COURSE ET MARCHE PARTICIPATIVE OU L'ON NE REMET QU'UN CERTIFICAT DU TEMPS ET DE LA PLACE OBTENUE.**

51. Course participative de 5 kilomètres masculin
52. Course participative de 5 kilomètres féminin
53. Course participative de 10 kilomètres masculin
54. Course participative de 10 kilomètres féminin
55. Course participative de 15 kilomètres masculin
56. Course participative de 15 kilomètres féminin

- 57. Marche participative à une distance facultative masculine
- 58. Marche participative à une distance facultative féminine

### **COURSE DE RELAIS (TROIS COURENT 5KM, UN COURT 6 KM 97.5 M)**

- 59. course de relais

### **REMISE DE PRIX**

- Trois premières places absolues féminines et masculines dans toutes les compétitions convoquées
- Trois premières places de chaque catégorie convoquée féminine et masculine au marathon et au mi – marathon
- Prix spécial aux sourds, aux aveugles et aux coureurs en chaises roulantes
- Prix spécial aux athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes
- Tous les coureurs ou toute personne marchant accrédités aux distances de 5, 10, 15 km et qui arrivent jusqu'au bout, recevront un certificat de participation avec la place remportée et le temps fait
- Trois premières équipes de la course de relais

### **REGLEMENTATIONS SPECIALES**

- L'horaire limite de la course de mi – marathon est à 10 :00 a. m. (trois heures) et pour le marathon est à 12 :00 p.m. (cinq heures).
- L'avis de départ sera fait par chaque coureur individuellement dans l'horaire établi au programme.
- Chaque coureur devra parcourir le circuit par les rues sans abrégé le chemin à travers d'autres voies non officielles ni signalées au circuit.
- Le circuit ne comprend que l'utilisation de la voie de l'extrême droite pour le parcours (Malecón, Calzada, calle 23 y Avenida 26), si l'on utilise un parcours alternatif, les temps ne seront pas reconnus.
- Pour les courses de 5, 10 et 15 km, les coureurs devront arriver à la fin de chaque distance du circuit officiel par l'extrême droite du parcours, allant rapidement vers le trottoir (à droite).
- Si les coureurs inscrits au marathon décident de finir leurs courses au point de la mi – marathon, ils seront exclus. La Direction Technique pourrait reconnaître, aux coureurs étrangers, le temps fait mais ils n'auront jamais droit à quelque prix.
- Si les coureurs inscrits dans la course de mi – marathon décident, une fois arrivés au bout, de continuer la course de marathon, on ne leur reconnaîtra pas telle décision et ils peuvent être obligés à abandonner la compétition.
- Les coureurs inscrits dans les courses de 5, 10 et 15 Km ne parcourront que les distances dans lesquelles ils ont été inscrits, s'ils décident de continuer ou de terminer dans une distance différente, on ne va pas la considérer comme résultat officiel.

- Le coureur qui ne porte pas son numéro de compétition, sera obligé d'abandonner le circuit et on ne lui permettra pas de prendre le trajet final de la course.
- Le numéro sera fixé au devant de la pièce utilisée pour couvrir la poitrine. Aucun coureur ne peut altérer, plier ou enlever une partie du numéro qui lui est remis, ceci peut être la cause d'un avertissement dans un premier moment ou d'une exclusion de la compétition.
- Toute personne participant à la compétition et qui utilise des moyens auxiliaires ou des vêtements n'étant pas de shorts, de pull-overs ou de T-shirts sans l'autorisation de la Direction Technique, sera exclue.
- L'arrivée peut être divisée en couloirs pour l'entrée des coureurs selon la distance courue ou dans le cas des handicapés, selon la modalité de participation.
- Des réglementations spéciales seront établies par la Direction Technique de l'événement incluant aussi le système de prix dans les championnats national de marathon, national de mi – marathon, des aveugles, des sourds, des coureurs en chaises roulantes et des athlètes ayant des nécessités d'éducation spéciale de type intellectuelle plus complexes.
- Il y a des points de contrôle dans des points spéciaux du circuit qui enregistrent chaque coureur ce qui permet de connaître ce qui s'est passé pendant les parcours.
- Les réclamations seront faites personnellement tenant compte des paramètres établis dans les règlements des AIMS - IAAF.
- Des coureurs avec des individualités spéciales (coureurs en patins à roulettes, en patinettes, en béquilles, auxiliés de bâtons, en tricycles dirigés par les mains, utilisant des vêtements non traditionnels pour ce type d'événement) pourront participer à n'importe quelle distance convoquée, s'ils ont demandé au préalable l'autorisation à la Direction Technique de l'événement mais sans avoir droit aux prix. La Direction de l'événement pourra établir des convocations, des règlements et de prix spéciaux pour ces coureurs – là, en dépendance du nombre de participants inscrits dans les différentes modalités.
- Les coureurs autorisés à participer dans la modalité des individualités spéciales auront une identification signalisée au numéro.
- Tous les coureurs qui finissent la course recevront un certificat comprenant les données suivants : noms et prénoms, temps fait, place générale gagnée et place remportée dans sa catégorie.

**LES POINTS D'OASIS COMPRENNENT DES POSTES MEDICAUX ET D'APPROVISIONNEMENT ET ILS SONT SITUES COMME SUIT:**

- Capitolo Nacional
- Malecón y Belascoaín
- Malecón y E
- Restaurante 1830
- Calle 12 y 19
- Calle 23 y 18 (meta 10 Km)
- Calle 26 y 29

- Calle 26 y Santa María
- Boyeros y Vía blanca (meta 15 Km)
- Boyeros y Ayesterán
- Boyeros y Aranguren
- Salvador Allende y Franco

## **CONSEILS MEDICAUX POUR COURIR A LA HAVANE**

La Direction Médicale de MARABANA, tenant compte de l'expérience de 15 ans de travail et ayant comme prémisses la protection de la santé des participants à la course, compte tenu des caractéristiques de notre climat tropical, du haut degré de la température, de l'humidité et dans le but de prévenir un état de déshydratation aiguë (urgence médicale), et d'autres problèmes mineurs mais qui peuvent entraver la formidable expérience de courir notre MARABANA, vous donne les conseils ci-après :

1. Si vous êtes affecté de quelque maladie, nous vous prions de demander une autorisation à votre médecin traitant ainsi que de présenter à nos médecins et spécialistes les documents émis à cet égard ; cela nous permettra de garantir une assistance médicale efficace au cas échéant.
2. Participez aux distances où vous êtes entraîné car cet exercice est si fort qu'il peut devenir excessif pour votre organisme et mettre en danger votre santé et même votre vie, indépendamment de votre âge et de votre disposition.
3. Le jour précédent à la course buvez suffisamment des liquides et mangez des aliments énergétiques comme les pâtes. Ce jour-là, mangez très peu de viande, de poisson ou de similaires ainsi que d'aliments produisant des résidus aux intestins, p. e. les salades.
4. Ne buvez pas de boissons alcoolisées les jours précédents la course car celles-ci provoquent la déshydratation et la nuisible altération du métabolisme énergétique.
5. Buvez abondamment des liquides pendant la course, buvez de l'eau à chaque poste d'approvisionnement même si vous n'avez pas de soif. Normalement les exigences hydriques de l'organisme sont majeures que la soif ressentie.
6. On vous conseille de courir avec l'eau que vous consommez habituellement même si le Comité d'organisation garantit la qualité de l'eau distribuée durant le parcours.
7. Portez la casquette pendant la course pour réduire ainsi les effets des rayons solaires sur l'organisme.
8. Habillez-vous des vêtements légers, de préférence en coton ou avec un haut contenu de ce genre, ce qui permettra une transpiration aisée et ne provoquera pas des points de friction aux aisselles et aux cuisses.
9. On vous conseille d'utiliser quelque produit lubrifiant, si à cause de votre constitution physique, vous avez une friction aux aisselles et aux cuisses.
10. Ne portez pas de souliers nouveaux le jour de la course même s'ils sont d'excellente qualité car ceux-ci peuvent provoquer des ampoules et des lésions. Portez ceux déjà modifiés par l'usage.
11. Portez des chaussettes en coton, adéquates pour la course.
12. Ne courez pas sur le bord de la route car le déclin du terrain peut vous provoquer une lésion dû à la surcharge exercée sur un de vos membres inférieurs.
13. Prenez des agrumes pendant la course si vous les tolérez bien.

14. Ne faites pas des choses que vous n'avez pas fait auparavant. Le jour de la course, vous avez l'occasion de mettre en pratique ce que vous avez fait tout au long des entraînements.
15. Reposez-vous, le jour précédent à la course vous devez vous reposer et bien dormir.

## **CARACTERISATION DU CLIMAT PENDANT LA SEMAINE DE COMPETITION :**

En novembre, dans la capitale cubaine prédominent les journées chaudes avec de petites oscillations thermiques.

Ceci répond aux particularités du régime de radiation et de circulation atmosphérique, inhérentes à la partie occidentale du territoire pendant ce mois, de même qu'aux caractéristiques physiques et géographiques de cette région.

Les mois de novembre, décembre et janvier, sont caractérisés par très peu d'insolation, ainsi donc la durée de la journée est plus longue le matin que l'après midi. Des recherches faites ont montré que pendant ce mois il y a un 22 % de probabilités d'atteindre des valeurs inférieures ou égales à 3.0 heures de durée du jour, 42 % pour des valeurs inférieures ou égales à 6.0 heures de durée du jour et 80 % pour des magnitudes inférieures ou égales à 9.0 heures de durée du jour.

En novembre, les valeurs de la hauteur du soleil sont basses, en correspondance à des magnitudes basses de la radiation solaire qui atteint sa valeur maximale à midi.

Pendant ce mois-ci également, on est sous l'influence des anticyclones migratoires (centres de haute pression dans l'Amérique du Nord) qui se déplacent vers le sud-est et après vers l'est. Les masses d'air froid qui les accompagnent arrivent à Cuba à la suite des fronts froids associés aux vents de la région du nord et à la mer houleuse provoquant parfois des débordements de la mer sur le littoral.

Après le passage du front froid, la température et l'humidité de l'air diminuent bien que la différence thermique pendant ce mois, à Casablanca, lieu où se trouve l'Institut de Météorologie, n'est pas assez élevée. La moyenne pour la Capitale, en ce qui concerne les fronts froids, est de 2 à 3 dans le mois.

Il se produit aussi un phénomène appelé la « Grande Brise Sale » associée au passage des anticyclones migratoires vers l'Atlantique: Ce phénomène agit notamment sur la côte du Nord du pays et ce sont de petites pluies ayant une courte durée et finissant généralement avant midi.

En plus, si l'on tient compte de l'effort supplémentaire auquel le cœur est soumis à cause de l'augmentation du volume de l'appareil circulatoire lorsqu'on passe des climats plus froids à d'autres plus chauds et de la surcharge extraordinaire qui représente la course de la mi-Marathon ou de la Marathon, on comprend alors le risque existant s'il

n'y a pas une période adéquate d'acclimatation préalable aux caractéristiques du tropique.

Afin de minimiser cette difficulté et de favoriser l'adaptation physiologique à la nouvelle situation, il est indispensable que l'arrivée des participants des régions géographiques plus froides que la nôtre soit effectuée un peu avant la date des courses.

Finalement, on fait remarquer les hautes valeurs prises par la température de l'asphalte sur les rues et les avenues par lesquels se déroulera l'événement, surtout au ciel ouvert, alors on recommande que chaque coureur prenne des mesures acheminées à contrecarrer cette chaleur pendant le développement de la course.

Direction Générale de Marabana