

QUELQUES CONSEILS FONDAMENTAUX

Que nous soyons débutant, pratiquant régulier, ou coureur chevronné, nous avons, tous, le souci de suivre un entraînement de qualité, permettant de progresser dans les meilleures conditions.

S'entraîner, organiser son entraînement, planifier ses compétitions devient une obligation nécessaire si on veut utiliser au maximum son potentiel en fonction du temps dont on dispose. Chacun possède un potentiel énergétique qu'il doit définir au moyen de « test ».

Le **test d'effort** va permettre de définir les indications importantes pour la conduite de l'entraînement. En particulier, la **Vitesse Maximale Aérobie** ou V.M.A qui sera l'indice capital dans le développement de la **Puissance Maximale Aérobie** ou P.M.A, de définir les **vitesse au seuil**, et les **vitesse spécifiques**.

Toutes ces allures permettront d'**individualiser** son programme d'entraînement. Chaque coureur a ses propres caractéristiques, et rythme de vie, paramètres à prendre également en considération.

Rien ne sert de travailler en surrégime ou de vouloir imiter tel champion !

Coureur débutant, il est indispensable de ne pas brûler les étapes, de faire trop de kilomètres, de suivre des rythmes trop élevés, mais au contraire d'être régulier, 2 à 3 séances par semaine entrecoupées de repos.

Pour cela, alterner **course-marche-repos**, ne pas négliger les **Etirements** et les **Renforcements musculaires** tout en respectant les **règles d'hygiènes** (sommeil, diététique ...)

En résumé, le 1er objectif à atteindre, est la progressivité, résister en durée de course, plutôt qu'en kilomètres, et arriver à courir 1 heure sans s'arrêter.

Le coureur confirmé, renforcé par la connaissance de ses différentes allures, des résultats obtenus en compétitions (10km, semi-marathon ...), pourra augmenter la quantité de travail avec confiance. Des compétitions secondaires seront des repères importants, sans oublier que c'est la **somme** des entraînements qui prépare le marathon, et non la **spécification** d'une séance.

L'Energie étant le **combustible** nécessaire, il est conseillé d'effectuer quelques longues sorties : 1h30 à 2h. Le but recherché étant d'apprendre à l'organisme à consommer en priorité les **lipides** et de rassurer l'athlète de l'**angoisse** de la distance.

Toutefois la répétition de ces longues sorties va fragiliser les articulations, les tendons, provoquer des micro lésions musculaires, mais aussi affecter la vitesse de base.

En conclusion, planifier, respecter les phases **travail et repos**, maîtriser la fatigue, gérer la motivation, restent les quelques points essentiels pour réussir.

Débutant ou athlète confirmé, il n'y a pas de recette miracle, il y a plusieurs manières d'adapter et de respecter les **grands principes**. Il faut faire preuve de **simplicité** et de beaucoup de **logique**.



Claude RECHE, entraîneur et son groupe d'athlètes au semi-marathon de TRITH

Alors bon courage à tous !



LE MARATHON : POURQUOI PAS !

MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

Dans une épreuve sportive, comme le marathon, la performance est liée à de nombreux paramètres comme la préparation, l'état de santé général, l'alimentation mais aussi le mental ...

UN PEU D'HISTOIRE :



490 avant J.C, les athéniens repoussent à Marathon une tentative d'invasion des Perses. Selon la tradition, un messager dénommé Philippides court annoncer la victoire aux habitants d'Athènes. Il meurt d'épuisement en arrivant sur l'Agora, au pied de l'Acropole, après 4 heures de course. Il a tout juste eu le temps d'annoncer avant de s'effondrer « *Nous avons gagné* ». La légende était en train de naître

L'EPREUVE



Le marathon est une épreuve de course à pied. Le 1er fut couru aux jeux olympiques d'Athènes en 1896 pour commémorer la légende du messager Philippides. La distance de Marathon à Athènes a été fixée à 40 km et fut gagné par un berger grec : SPYRIDON Louis, en 2h 58 mn 50 s.

Puis aux J.O de Londres en 1908, la course démarrât du Château de Windsor pour se terminer dans le stade olympique soit 26 miles et 385 yards équivalent à 42.195 Km, devenue la distance officielle du marathon.

Le 1er marathon olympique féminin fut celui de Los Angeles en 1984.

GARE À L'EFFET DE MODE :



Le Dr Pierre MARY, médecin du sport et Delphine LEMAY, infirmière

Cette distance mythique attire un nombre toujours croissant de participants plus ou moins bien préparés à ce type d'effort.

Il est souhaitable de consacrer au minimum 3 à 4 séances hebdomadaires à cette préparation en veillant à ce que l'entraînement joue sur tous les registres développant l'aptitude aérobie.

Les tests de départ doivent permettre de déterminer **3 niveaux de vitesse** qui serviront à programmer la préparation.

Le 1^{er} correspond à la vitesse sollicitant la consommation maximale d'oxygène (VMA). Cette vitesse peut être trouvée lors d'un test de terrain (type Léger) ou d'une épreuve d'effort réalisée au CMS ou encore par la vitesse record sur un 2000m. Le développement de cette vitesse peut être recherché par des répétitions de 30''- 30'' (30 sec à VMA-30sec à VMA/2) en augmentant progressivement le nombre de répétitions.

Le 2^e niveau correspond à de l'endurance longue (2 heures et plus) : c'est la vitesse des footings durant lesquels il est possible de discuter sans ressentir de difficultés respiratoires, celle qui correspond au 1^{er} seuil ventilatoire des tests d'effort.

Le 3^e niveau de vitesse correspond au 2^e seuil ventilatoire des tests d'effort. Cette vitesse se situe entre 70 % et 90 % de VMA suivant les coureurs.

Cette variation inter individuelle montre l'intérêt de sa détermination précise par la réalisation d'un test d'effort avec analyse de la consommation d'oxygène. Cette vitesse est essentielle pour le marathonien. En effet, un coureur de bon niveau va effectuer son marathon à une vitesse égale à 90 voire 95 % de cette

vitesse au 2^e seuil. La performance lui est donc directement corrélée. Une fois cette vitesse déterminée, il faut chercher à l'optimiser par exemple par des répétitions du type : 6 à 8 ´ 1000m ou 3 ´ 2000m c'est-à-dire des distances moyennes parcourues à cette vitesse avec des récupérations de 3 à 5 minutes. L'idéal, pour construire ces séances, est de déterminer, par un test rectangulaire sur piste, la distance maximale de maintien de cette vitesse. C'est ensuite cette distance qui sera fractionnée.

Enfin un 4^e niveau de vitesse sera utilisé à l'approche de la compétition : la vitesse spécifique à laquelle le marathonien espère réaliser sa course. Cette vitesse est toujours inférieure à celle du 3^e niveau et permet de faire des sorties de plus en plus longues afin d'acquiescer le rythme attendu le jour de la compétition. Ces sorties permettront aussi de s'entraîner à s'hydrater et à s'alimenter pendant la course.

Ces repères de vitesse doivent permettre de programmer la préparation du marathon afin que celui-ci se déroule au plus près de vos aspirations

L'ALIMENTATION EN 6 ÉTAPES

1 - RATION D'ENTRAÎNEMENT

- ✓ Manger à son appétit, sans excès et le plus diversifié possible.
- ✓ S'assurer que tous les groupes d'aliments sont représentés, à chacun des repas principaux, afin d'avoir un bon équilibre.
- ✓ Structurer son alimentation, en 3 à 4 repas quotidiens (petit déjeuner, déjeuner, +/- goûter, dîner) et éviter les grignotages.
- ✓ Penser à bien s'hydrater, tout au long de la journée (au moins 2L de boisson par jour), par petites gorgées et ajouter environ une grande bouteille d'eau par entraînement.

↳ QUAND ON A SOIF, ON EST DÉJÀ DÉSHYDRATÉ !

- ✓ Ne pas abuser des matières grasses, ainsi que des produits et boissons sucrés

2 - 3 JOURS AVANT L'ÉPREUVE

- ✓ Augmenter les rations de féculents à chaque repas, afin d'optimiser les réserves énergétiques des muscles (glycogène).
- ✓ Maintenir un niveau d'hydratation correct.

3 - LE DERNIER REPAS

- ✓ Le prendre si possible, 3H avant le début de l'épreuve.
- ✓ Choisir des aliments faciles à digérer (peu de matières grasses et fibres ; éviter le lait, le pain frais, le jus d'oranges...) et ne pas manger au-delà de son appétit.
- ✓ Privilégier les sucres LENTS (biscottes, céréales...).

4 - LA RATION D'ATTENTE

- ✓ Intervient entre le dernier repas et le début de l'échauffement.
- ✓ Boisson, très légèrement sucrée => quelques gorgées, toutes les 20 à 30 minutes. (ex : 1 briquette de jus de pommes diluée dans 1L d'eau plate).
- ✓ Permet d'assurer l'hydratation et de préserver les stocks énergétiques.
- ✓ Quasi indispensable chez les sportifs anxieux (pour prévenir les hypoglycémies).

5 - LES RAVITAILLEMENTS

- ✓ Il sera indispensable de boire: toutes les 5 à 20 minutes, selon les conditions climatiques.
- ✓ La boisson de l'effort sera agrémentée d'une pincée de sel, pour éviter les déshydratations précoces (surtout si la température extérieure est élevée).
- ✓ Un apport énergétique régulier est conseillé, pour épargner, puis prendre le relais, des réserves. Deux solutions => apports liquides et/ou solides ; sucres rapides et/ou lents. exemple : jus de raisin dilué, boissons énergétiques (sucrées ou salées) ; pâtes de fruits, gels ; meringues, pain d'épices ; mini-sandwichs fromage ou viande blanche...



Anne-Sophie CARLIER
Diététicienne du sport
avec la collaboration de Nicolas THURU
Étudiant en D.U.T Diététique

6 - LA RÉCUPÉRATION

- ✓ A ne pas négliger (déchets à éliminer ; minéraux et vitamines perdus, à renouveler...)
- ✓ Priorité à l'hydratation, qui devra être abondante. (Vigilance à maintenir durant 24 à 48 h)
- ✓ Commencer par une boisson sucrée, pour débiter au plus vite, la reconstitution des réserves.
- ✓ Eventuellement opter ensuite, pour 1/2L d'eau gazeuse bicarbonatée (effet anti-acide).
- ✓ Les premiers repas seront surtout riches en féculents, fruits/légumes et produits laitiers.
- ✓ Limiter les portions de viande, durant 24H (protéines acidifiantes).

↳ NE PAS SE FORCER A MANGER. L'ORGANISME SAURA COMPENSER LES JOURS SUIVANTS.

PSYCHOLOGIE ET MARATHON



Marc-Antoine VERKRUSSE,
psychologue du sport

L'Histoire liée au Marathon évoque d'emblée la victoire guerrière et le messager, l'usure physique jusque à la mort. Le marathonien se reconnaîtra pleinement dans ce défi à accomplir la distance, la victoire avec et contre soi-même, le don de soi.

La préparation psychologique et la gestion psychologique d'un tel événement va correspondre au profil de chacun, et sera clairement singulière.

Cependant afin d'optimiser sa performance sur le plan de la préparation et de la gestion psychologique, il s'agira de préparer l'événement dans les moindres détails. Pour cela une méthodologie d'objectifs est la mieux appropriée : les objectifs doivent alors être réalistes, clairement définis, étalonnés dans le temps, évaluables et réajustables. Cela vous permettra d'adapter votre préparation à votre état de forme, et surtout de cultiver une motivation à la préparation de votre course. En fonction de votre temps, de vos possibilités, le travail de groupe favorise aussi une dynamique et une effervescence dans la préparation.

Enfin si l'événement à affronter peut engendrer du stress ou des blocages lors de la préparation ou pendant l'effort : sentiments négatifs, doutes, tensions corporelles et cognitives. Une pratique régulière de techniques type relaxation, sophrologie, ou yoga ... dans le cadre d'un protocole de préparation mentale peut être déterminante afin de se confronter à la compétition en toute sérénité, avec l'aide d'un psychologue du sport !

Mots clés : marathon, méthodologie, fixation d'objectifs, préparation mentale.

PARTEZ DU BON PIED



Frédéric VISEUX,
Podologue du sport

Lors de chaque foulée, au moment de l'impact du pied au sol, se produit une onde de choc dont l'intensité varie selon le poids du sportif, la nature du sol, la vitesse de course, etc...

A titre d'exemple, lors d'un marathon, un athlète de 70kg subit une force équivalente à 210kg, et effectue environ 45.000 foulées.

La pratique de la course à pied sollicite donc de manière excessive le système musculo-tendino-squelettique.

Toute anomalie posturo-statique et/ou dynamique peut donc avoir d'importantes conséquences tant au niveau du pied qu'au niveau de l'ensemble des étages sus-jacents.

Devant toute douleur survenant lors du jogging, il convient donc de savoir l'écouter, et de s'orienter vers son médecin du sport. Celui-ci pourra solliciter une consultation de podologie sportive.

Lors de cet entretien, seront réalisés un examen posturo-statique ainsi qu'une analyse de la dynamique sur tapis roulant assisté ou non par la vidéo

Les résultats obtenus permettront de juger de l'opportunité d'une correction spécifique par semelles thermoformées sur mesure.

Des conseils de préparation et de soins des pieds ainsi que des conseils concernant le choix des chaussures seront également apportés.