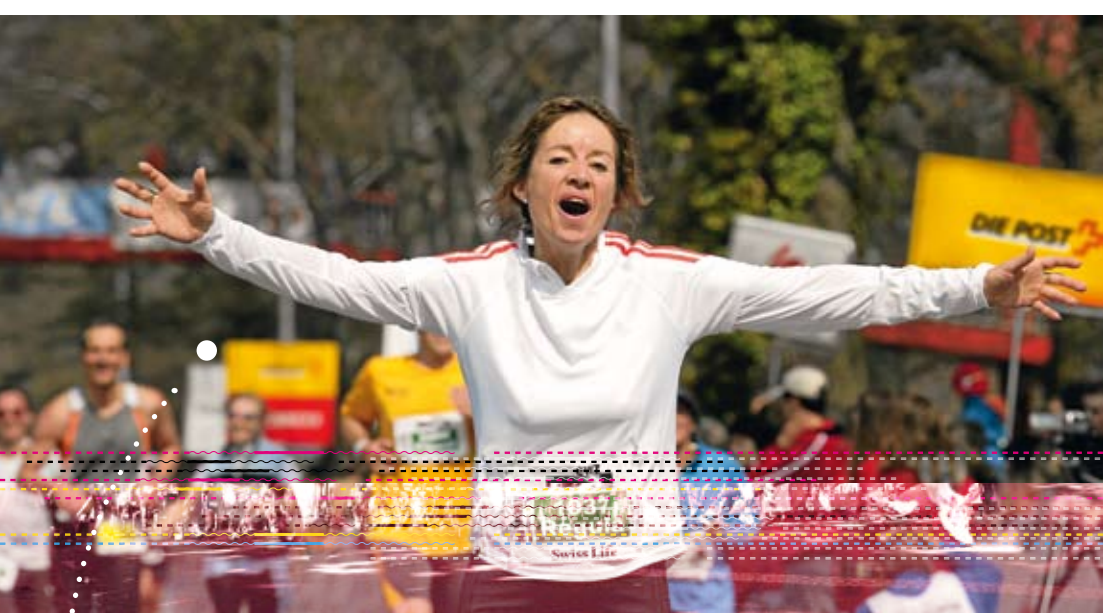




Marathon 42.195

Entraînement de marathon – en toute connaissance

DOSSIER
FIT for **LIFE**



LA POSTE 



REHYDRATE YOUR DESIRE

REHYDRATE

Rien ne vaut Gatorade pour réhydrater rapidement l'organisme du sportif.

REPLENISH

Gatorade contient des électrolytes qui compensent les pertes dues à la transpiration et améliorent l'hydratation.

REFUEL

Gatorade refait le plein d'énergie grâce aux glucides, combat la fatigue et améliore l'état physique et mental durant l'effort.



www.gatorade.ch



is it in you?



La «course» de la vie

«La différence entre un joggeur et un marathonien est exactement de 42,195 kilomètres.» Cette devise désinvolte coïncide exactement avec le mythe du marathon. En effet, le marathon est un label, un titre, une étiquette que de plus en plus de gens voudraient épingle à leur palmarès. Courir un marathon dans sa vie!

Le marathon ce n'est pas simplement une longue course, que l'on peut maîtriser à coup sûr en s'entraînant beaucoup. Le marathon incarne l'implanifiable, l'incontrôlable et l'inconcevable de la vie. L'incertitude quant à la réaction de notre corps pendant ces 42,195 kilomètres, les hauts et les bas, les espoirs et les doutes que tout le monde – sans exception – connaît sur le chemin conduisant à l'arrivée. Un marathon incarne toutefois aussi le plaisir du mouvement, la volonté, la motivation, la persévérance et la résistance, des qualités indispensables dans la vie de tous les jours.

Une ligne bleue, la «blue line» est tracée à tous les marathons d'une certaine importance; elle montre le tracé direct pour rejoindre l'arrivée du marathon après 42,195 kilomètres. Le chemin est nettement plus long et de loin moins direct, avant d'être en mesure de courir un marathon sur cette «blue line».

Avec le dossier «Entraînement de marathon – et toute connaissance» nous souhaitons vous accompagner sur le chemin de votre marathon, sur votre «blue line» personnelle. Les nombreux faits, conseils et suggestions doivent d'une part maintenir le plaisir originel à la course et d'autre part aussi vous permettre de maîtriser de manière aussi sûre et aussi directe que possible le long chemin vers le marathon – pour que vous aussi puissiez savourer le fait d'avoir maîtrisé un marathon avec succès et en santé. Nous vous souhaitons d'ores et déjà plein succès!

Total Sport de Course

**FIT for LIFE et Ryffel Running –
Vos partenaires compétents pour la course à pied.**



En pleine forme avec FIT for LIFE !

Le magazine suisse spécialisé du sport d'endurance vous propose en allemand 10x par année de précieux conseils d'entraînement, des reportages, des portraits, des infos médicales etc. sur le thème de la course à pied. De plus vous recevez un journal d'entraînement informatif et, au printemps, un cahier spécial consacré à la course. Abonnez-vous sans tarder!



Ryffel Running

En plus de l'équipement adéquat, les magasins Ryffel Running vous proposent tout ce qui touche de près ou de loin au sport de course: des ateliers spéciaux de marathon, en passant par les semaines actives et de préparation jusqu'à l'accompagnement au marathon.



Profitez maintenant!

Si vous faites un abonnement annuel à FIT for LIFE (Fr 84.-) en ce moment, vous recevez un bon d'une valeur de 50 franc à faire valoir sur un produit de marathon de Ryffel Running (à utiliser soit pour un atelier, une semaine de préparation ou un voyage de marathon).

Envoyez-nous un mail avec vos nom, adresse et numéro de téléphone avec la référence «Marathonabo» à: abo@fitforlife.ch ou composez le 058 200 55 64 (veuillez également indiquer la référence «Marathonabo»).

Si vous êtes intéressé par un atelier de marathon ou une autre offre de Ryffel Running et désirez recevoir la documentation y relative, sans abonnement à FIT for LIFE, adressez-vous directement à Ryffel Running Kurse GmbH, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen, courriel: marathon@ryffel.ch, Tél. 031 952 75 52.



Table des matières

La «course» de la vie	3
Plus simple tu meurs!	6
Tout le monde peut courir – non?	8
L'art de la course	10
Pas à pas vers les courses de longue distance	12
Au rythme du cœur	14
Horaire semi-marathon / marathon	16
Entraînement systématique	18
Vitesse grâce à la force	22
Pour plus de souplesse	24
La ligne directe avec le sol	26
Un marathon passe par l'estomac	28
Le marathon c'est la santé?	30
Bien réparti est à moitié gagné	32
Pour répondre à toutes vos questions	34



Plus simple tu meurs!

Tout ce qu'il faut pour un marathon, ce sont des chaussures, des vêtements et un corps en état de marche.

Pour s'entraîner en sport de course il faut outre une santé solide et une bonne forme: de bonnes chaussures et des vêtements fonctionnels adaptés aux conditions atmosphériques! Les habits de sport modernes ont fait d'incroyables progrès au cours des dernières années.

Pour courir sans problème il faut en premier lieu choisir une chaussure de course adaptée. Tout d'abord: la meilleure chaussure de course n'existe pas – et surtout il n'y pas une seule bonne chaussure! Le pied humain est aussi unique que celui qui porte les chaussures. Les critères de choix sont déterminés par le type de pied, le champ d'utilisation de la chaussure. On différencie les pieds en trois types:

- Un pied normal pivote légèrement vers l'intérieur après être entré en contact avec le sol (pronation), ce qui agit comme un amortisseur naturel.

Une voûte plantaire normale est élastique et se dirige toujours à nouveau vers le haut après le mouvement de dérouler. Le pied normal est celui qui connaît le moins de problèmes pour trouver la chaussure qui convient.

- Un pied plat (près de 50 % des coureuses et des coureurs en ont) s'affaisse trop vers l'intérieur pendant le dérouler. La voûte longitudinale s'affaisse; on parle alors de surpronation. Le mauvais déroulement du pied peut provoquer des douleurs; la construction de la chaussure peut remédier à cette faiblesse.
- Un pied creux est un pied dont la voûte plantaire s'affaisse trop peu contrairement à la surpronation. Le pied est raide et manque de souplesse.

Une chaussure très flexible constitue un bon soutien.

Détail utile: les chaussettes de sport

Une chaussette en coton qui sied mal peut devenir un véritable cauchemar pour le pied. Des chaussettes spécialement conçues pour la course en matière fonctionnelle n'ont pas de couture sur les orteils, mais sont par contre renforcées aux points de friction et au niveau des ampoules.

Les différents types de chaussures

Pour mieux s'y retrouver on répartit les différentes chaussures en catégories. Pour l'entraînement on distingue avant tout entre chaussures stables, amortissantes et légères. Les sportifs de performance portent des chaussures de compétition et les trailrunners des chaussures spécialement conçues pour le trailrunning. Il est recommandé de demander conseil dans un magasin spécialisé, car il existe un choix énorme pour chaque modèle.

Le mauvais temps, ça n'existe pas!

Grâce aux matières fonctionnelles appropriées, vous pouvez affronter toutes les conditions météorologiques, selon la devise: «Le mauvais temps, ça n'existe pas – seulement de mauvais vêtements»! En sport de course, le coton est «out». Il n'est pas seulement très désagréable lorsque le maillot imbibé d'eau et de transpiration colle à la peau, mais également malsain, car le corps se refroidit très vite. Le sport de course est une activité sportive intense en mouvement et indépendamment du temps (même quand il pleut) il faudrait accorder la priorité à l'activité respirante.

C'est pourquoi le principe de l'oignon est recommandé par temps froid ou humide:

Il faut porter trois couches fonctionnelles l'une par-dessus l'autre. 1^{ère} couche = maillot de corps moulant, 2^{ème} couche = shirt à longues manches isolant la chaleur, 3^{ème} couche = fleece ou veste.

Simplifier l'achat des chaussures

- Pensez à l'usage que vous allez faire de vos chaussures (terrain, route, entraînement ou compétition?).
- Montrez vos anciennes chaussures au vendeur spécialisé.
- Parlez-lui de vos habitudes de course et de vos besoins.
- Un miroir pour les pieds permet de définir votre type de pied.
- Il faudrait si possible aussi faire une analyse dynamique (soit sur la piste à courir, soit une course test devant le magasin). Vous dévoilez ainsi votre style de course.
- Faites-vous monter tous les modèles appropriés et essayez-les avec des chaussettes d'entraînement. En position debout vous devriez avoir au moins un centimètre de réserve.
- Prenez votre temps et essayez comme il faut les chaussures. Votre pied vous remercie pour les prochains 800 kilomètres de bien choisir (c'est la durée de vie d'une bonne chaussure).
- Il est judicieux de posséder deux à trois paires de chaussures en même temps et de les porter en alternant.

Dans FIT for LIFE ou sur Internet sur www.ryffel.ch vous trouvez régulièrement beaucoup d'autres informations, de nombreux conseils d'entraînement et d'exercices sur le thème du marathon.

Tout le monde peut courir – non?

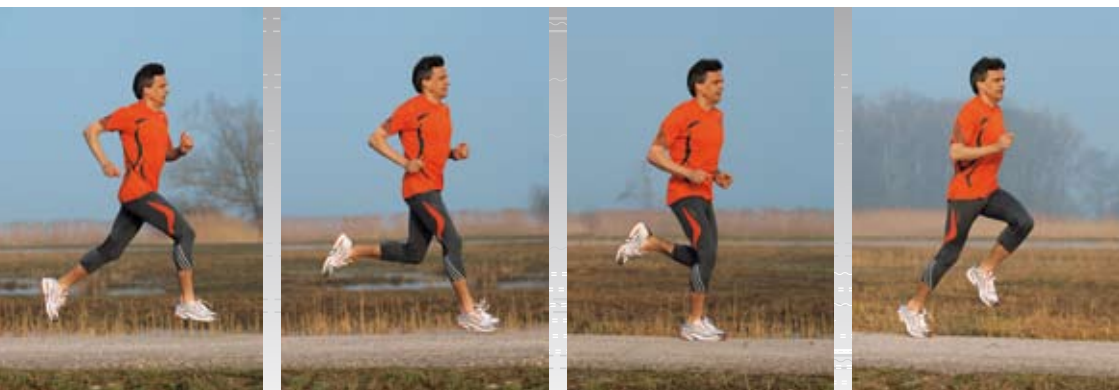
Bien que le style de course soit une affaire très individuelle, il y a tout de même quelques règles à respecter.

Courir est la forme primitive du mouvement humain et nous la connaissons tous. Celui qui se sent bien et qui possède un appareil locomoteur en état de fonctionnement, peut y aller. Chaque coureur, chaque coureuse développe un style de course individuel évident. Tenue du corps et style de course reflètent le langage du corps et la sensation du corps des êtres humains.

Malgré toute l'individualité, il y a quelques lois et règles de base qui régissent la position de course idéale (voir p. 9).

Nous devrions suivre le comportement du mouvement naturel, économique, comme si nous courions sur un sol naturel. En courant pieds nus, nous utilisons les mécanismes de ressort et d'amortisseur de notre musculature, de nos tendons et de nos articulations et à chaque foulée les forces surgissant sont amorties en douceur. L'entrée en contact avec le sol se fait automatiquement au milieu ou sur l'avant du pied; c'est pourquoi on appelle ce style de course «course sur l'avant du pied» ou «course active».

En courant sur les talons – on se laisser tomber passivement dans la foulée –, la force de poussée est dirigée depuis le talon à travers tout le corps et en grande partie sans amortissement; les charges sur le corps sont donc plus grandes qu'en courant sur l'avant du pied. Il existe malgré tout un grand nombre de vieux coureurs qui courent sur les talons et qui ne connaissent aucun problème physique. Dans de tels cas il n'est pas nécessaire de changer de style de course.



La tenue «optimale» du corps en courant

- Tête: la conduite du corps commence dans la tête. La tête repose droite sur les épaules, si possible décontractée, regard dirigé droit devant.
- Epaules: garder les épaules souples et décontractées.
- Tenue des bras: le haut du bras et l'avant bras forment toujours environ un angle droit, maintenu pendant le mouvement du bras. En tirant le bras en arrière, le haut du bras est parallèle au sol, devant il monte doucement aussi haut que le mouvement naturel du bras l'exige.
- Mains: les mains sont légèrement ouvertes, les doigts décontractés, le pouce repose doucement sur l'index.
- Torse: le torse stabilise le mouvement global de course. Il est légèrement penché en avant, mais droit.
- Hanches/jambes: la foulée est fluide, mais pas trop longue. Extension complète du genou et des hanches au moment de la poussée.
- Pied: il faudrait poser le pied un peu devant l'axe du corps. En posant le pied sur le sol presque toutes les positions sont possibles et courantes, tout dépend du style de course.
- Centre de gravité: le centre de gravité du corps se trouve devant les hanches et oscille légèrement vers le haut et vers le bas; il devrait toutefois rester aussi haut que possible.

Adapté au terrain

Quand on court à la montée, il faut raccourcir la foulée, intensifier l'appui et balancer énergiquement les bras. Il faut pencher le corps un peu plus en avant. Il est important que la foulée parte depuis la cheville. C'est en courant à la descente qu'apparaissent les plus grandes charges (la course en descente provoque des courbatures, mais pas la course en montée!). Il faudrait donc maîtriser les passages en descente à une vitesse réduite. Si les conditions du terrain le permettent, on peut légèrement «glisser» dans la foulée ou l'amortir avec prudence. A la descente il faut éviter un «déroulement» forcé par-dessus le talon; il faut poser le pied à plat et pencher légèrement le corps en arrière.



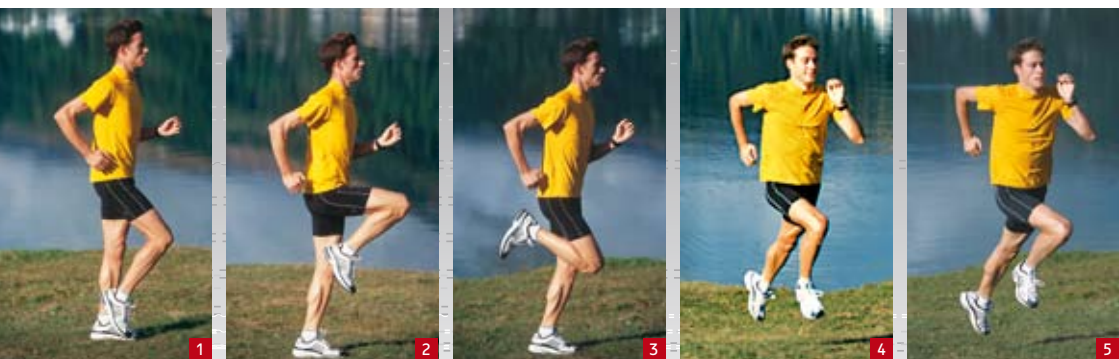


L'art de la course

Une technique de course correcte n'est pas seulement économique, elle permet aussi de courir vite.

Si vous voulez courir plus vite, sentir comment améliorer votre style de course au fil du temps, alors il est judicieux de reconsidérer le mouvement de course. Une école de course régulière avec des exercices techniques simples vaut de l'or. Intégrer régulièrement quelques exercices dans l'entraînement, est très bénéfique pour la coordination. Car il est clair: presque tout le monde peut courir, mais courir correctement est autre chose qu'un simple déroulement du mouvement. Comme un peintre ne peut pas simplement peindre et un pianiste jouer du piano, un coureur ne peut pas simplement courir correctement sans entraîner régulièrement la technique.

Un entraînement technique régulier optimise les différents éléments du mouvement de course. Plus votre technique de course est correcte, plus vous courez de manière économique; cela signifie que vous pouvez courir avec moins d'effort, moins de perte d'énergie et donc plus vite. Un entraînement varié, alternant la course sur l'avant des pieds et sur les talons ménage l'appareil locomoteur. Il est judicieux d'intégrer des exercices techniques dans l'entraînement. Les exercices suivants améliorent votre technique de course.



1 TRAVAIL DES CHEVILLES

Trotter à petits pas avec une fréquence élevée à partir des chevilles. La pointe des pieds décolle le moins possible du sol, alors que le genou de la jambe d'appui reste tendu.

But: freiner l'atterrissage, phase de poussée énergétique.

2 SKIPPING

Un genou haut à la fin de la phase de vol est déterminant pour une longue foulée économique. Le skipping est l'exercice qui convient.

Lever alternativement les genoux au maximum jusqu'à l'horizontale.

Le haut du corps reste droit.

But: longue foulée économique.

3 TALON-FESSE

En trotinant légèrement, lever les talons jusqu'aux fesses; la cuisse ne quitte pas sa position verticale en direction du sol.

But: améliorer la force des cuisses, économie.

4 ACCÉLÉRATION

L'interaction de la musculature participant au mouvement de course est surtout améliorée à des vitesses plus élevées. Lors d'accélération, la vitesse est constamment augmentée sur une distance d'environ 100 mètres. Les accélérations peuvent également être effectuées dans le cadre d'une école de course ou à la fin d'une course d'endurance (5 à 8 accélérations). Une minute de pause environ entre les accélérations.

But: coordination intermusculaire à vitesse élevée.

5 COURSE DE SAUTS

Lors d'une course de sauts, on allonge encore un peu plus la foulée de course.

L'appui est encore plus énergétique, la hauteur de saut augmente.

Le genou de la jambe d'élan est fléchi jusqu'à l'horizontale. La force est ainsi intégrée de manière ciblée dans le mouvement vers l'avant et le centre de gravité du corps reste haut.

But: centre de gravité de corps haut, mouvement ciblé vers l'avant.

Ecole de course? Voilà comment faire!

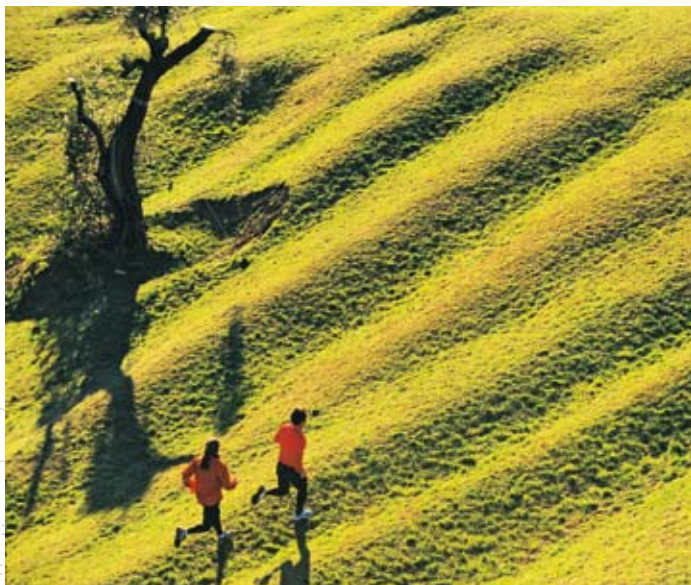
Au moins une fois par semaine il faudrait intégrer 10 à 20 minutes d'école de course dans un entraînement d'une heure. Et voilà comment faire!

– 10 minutes d'échauffement en souplesse

– 10 à 20 minutes d'école de course

– puis course d'endurance ou jeu de course

Pour l'école de course, choisissez un parcours assez long, rectiligne et légèrement en montée. Effectuez un exercice technique sur cette droite (env. 20 secondes), retournez ensuite lentement au point de départ pour effectuer le prochain exercice technique.



Pas à pas vers les courses de longue distance

Pour réussir un marathon, il faut – au sens propre et au figuré – une foule de petits pas, pendant la préparation déjà.

Les mots magiques sont motivation et régularité.

Tout d'abord une bonne nouvelle: celui qui attrapé le virus du sport de course, ne peut pas facilement s'en débarrasser et va automatiquement intégrer l'entraînement de course dans sa vie quotidienne – aussi naturellement que le brossage des dents. Mais il y a un hic: il faut un certain temps pour en arriver là.

L'obstacle de départ est relativement élevé en sport de course; pendant les dix à vingt premiers entraînements la plupart des débutants ne se sentent pas en état de grâce, et ont bien plus l'impression de peser une tonne, dont les pulsations font sauter la carotide à la moindre petite montée.

Accrochez-vous, accordez-vous du temps et/ou rejoignez des gens qui sont dans votre cas! Vous aurez fait le pas le plus important le jour où vous ne vivrez plus une demie-heure ou plus de course comme une torture ou même un combat, mais comme une récupération et une relaxation. Nous recommandons aux débutantes et aux débutants de s'accorder environ deux ans jusqu'au grand but, le marathon, et de tenter tout d'abord des distances plus courtes (par ex. 10 km, semi-marathon).

Il vaut la peine de patienter, car finalement le but n'est pas de surmonter péniblement un marathon, mais de le terminer en ayant vécu une aventure positive. Sur le tableau de droite vous voyez environ les efforts nécessaires en vue de l'objectif marathon.

Entraînement = Effort et récupération

Notre corps est malin: lorsqu'il ne bouge pas, il fait très vite des réserves de graisse, pour être paré au cas où les temps deviendraient plus durs. D'autre part il n'encaisse pas le fait de ne pas satisfaire aux exigences. Le corps réagit à l'effort physique par une fatigue. Cela signifie qu'immédiatement après l'effort il sera moins performant qu'avant. Commence alors la période dite de régénération, la récupération qui permet au corps non seulement de se rétablir, mais aussi de se préparer au prochain effort, pour se fatiguer moins si vite. On parle alors de supercompensation, la capacité de performance passe au-dessus du niveau initial d'avant l'entraînement. Cet effet constitue la base de l'entraînement sportif, car si nous arrivons à exiger le maximum de notre corps au bon moment, nous améliorons de manière optimale notre capacité de rendement. S'il n'y a pas de nouveau stimulus d'entraînement, la capacité de performance retombe malheureusement rapidement au niveau initial. Il n'est donc pas judicieux d'aller courir deux heures tous les week-ends en restant inactif le reste de la semaine. La question délicate est de savoir comment trouver le bon moment pour les différents stimuli d'entraînement. Une réponse exacte, généralement valable n'existe pas, car les personnes réagissent toutes différemment. Le temps de récupération dépend de la durée et de l'intensité de l'effort et dure de 12 heures (par ex. course d'endurance en souplesse) à plusieurs jours (par ex. entraînement de course intensif, entraînement de force intensif, compétition). En principe on dit que l'intensité «compte plus» que la durée. Un effort de 30 minutes d'intensité élevée nécessite donc plus de temps de récupération qu'un effort de 90 minutes au niveau extensif, donc en décontraction.

Temps de préparation pour un marathon

TEMPS DE MARATHON

Finisher
Sub 4 (en moins de 4 heures)
Sub 3 (en moins de 3 heures)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

3-4 entraînements/semaine (4-6 heures)
4-5 entraînements/semaine (7-9 heures)
5-6 entraînements/semaine (> 8 heures)

KILOMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

30-50 km/semaine
50-70 km/semaine
> 70 km/semaine

- Si vous commencez à faire du sport et/ou si vous avez plus de 35 ans, vous devriez consulter votre médecin.
- Ceux qui commencent à courir devraient au moins attendre une année (mieux deux) avant d'entreprendre un marathon.
- Celui qui veut courir un marathon en moins de trois heures, devrait avoir un entraînement de course de plusieurs années dans les jambes. Ne pas augmenter trop rapidement le volume d'entraînement, sinon il y a risque de surcharges.



Au rythme du coeur

Celui qui écoute son pouls, apprend à mieux connaître son corps.

Une unité d'entraînement est définie par la durée, l'intensité et le contenu. Celui qui s'entraîne beaucoup ne devrait pas simultanément s'entraîner très intensivement.

Plus nous courons vite, plus la fréquence cardiaque augmente. Les valeurs générales du pouls sont toujours des indications moyennes sous toute réserve d'écarts, car les battements de cœur sont aussi individuels que le propriétaire du cœur. Il faut donc appliquer avec prudence les grandeurs calculées et les règles. Lorsque deux personnes courent à la même vitesse, cela ne signifie en aucun cas qu'elles ont le même pouls. Le pouls maximal est généralement plus bas chez les personnes plus âgées que chez les jeunes. Normalement le pouls de l'être humain au repos se situe entre 50 et 70 battements; celui des sportifs est plus bas que celui des non sportifs et des fumeurs.

Les tests de performance sont certainement le moyen le plus exact pour classer les valeurs individuelles du pouls. Ces tests sont proposés dans la plupart des centres de fitness ou chez les médecins sportifs (coût: environ CHF 100.- à 200.-). Une possibilité moins coûteuse et pourtant révélatrice se fait par soi-même en répartissant l'intensité d'entraînement en cinq niveaux d'effort différents sur la base du pouls maximal individuel *, (voir tableau à droite).

Vous pouvez en plus ajouter votre sensation subjective aux niveaux d'intensité. Quel effort éprouvez-vous à quel battement de coeur?

Avec quelles pulsations courez-vous en décontraction, avec lesquelles avez-vous de la peine? Avec le temps, vous pouvez jouer avec les différentes intensités d'entraînement; vous pouvez de temps à autre faire consciemment des unités d'entraînement très lentes et longues et parfois intégrer des jeux de course ou des intervalles au cours desquels les battements de cœur s'élèvent pendant un court laps de temps.

* Pour trouver votre fréquence cardiaque maximale personnelle: effectuez un échauffement de dix minutes, puis après une légère montée régulière de deux à trois minutes, aussi vite que possible, mesurez immédiatement votre pouls. Attention! Prudence si vous voulez connaître votre pouls maximal et que vous n'êtes pas entraîné. Vous avez plus de 35 ans et/ou n'êtes pas entraîné, alors vous devriez tout d'abord prendre rendez-vous chez votre médecin.

Les différents niveaux d'intensité

NIVEAU D'INTENSITÉ 1: 60-70 % DE LA FRÉQUENCE CARDIALE MAXIMALE (FCM)

C'est la soi-disant «vitesse de mauvaise conscience». Longues unités très lentes. Très important comme construction fondrière au début d'une longue saison et lorsqu'on commence à courir. Entraînement de base idéal pour améliorer le métabolisme. Zones des pulsations 110 à 130, (Long Jog, footing, course d'endurance très légère).

NIVEAU D'INTENSITÉ 2: 70-75 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM)

Vitesse moyenne, unités de préférence encore toujours longues. Egalement entraînement du métabolisme (base pour les efforts plus longs). Niveau déterminant pour tous les coureurs pendant toute l'année, justement aussi pour les débutants en vue du premier marathon. 3/4 de l'entraînement global des coureurs de pointe se situe aux niveaux 1 à 3. Zones des pulsations 120 à 140, (course d'endurance légère).

NIVEAU D'INTENSITÉ 3: 75-80 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM)

Fortifier la fondation. Probablement le niveau auquel la plupart des coureurs s'entraîneraient intuitivement automatiquement. Au début, les personnes non entraînées et les débutants obtiennent un résultat très positif à cette vitesse. A long terme une combinaison avec les niveaux 1, 2, et plus tard aussi avec le 4, est judicieuse. A long terme un entraînement permanent à ce niveau épuise le corps. Zones des pulsations 140 à 160, (course d'endurance moyenne, vitesse du marathon).

NIVEAU D'INTENSITÉ 4: 80-90 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM)

Élévation du seuil anaérobie. Ici nous effectuons des formes d'intervalles, des jeux de course et des courses de vitesse et nous nous trouvons au niveau du seuil anaérobie ou même légèrement au-dessus. L'entraînement est certes dur, mais il apporte beaucoup. Vous améliorez et consolidez votre vitesse. Cette zone d'entraînement au niveau du seuil anaérobie ne devrait être utilisée que de manière dosée, car elle nécessite une longue récupération. Zones des pulsations 160 à 180, (course d'endurance rapide, jeu de course).

NIVEAU D'INTENSITÉ 5: 90-100 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM)

Amélioration du travail anaérobie. Seulement en compétition et pendant un court laps de temps. Très épuisant et fatigant. Exige un temps de récupération très long. Niveau d'entraînement insignifiant pour un marathon. Zones des pulsations 170 à 210.

La zone verte est toujours autorisée, l'orange exige la prudence et on peut facilement faire l'impasse sur la rouge dans la préparation du marathon.

Forme d'entraînement de course	Niveau d'intensité	Vitesse
COURSE D'ENDURANCE LONGUE (LONG JOG)	1	5 min + 30-50 % = 6:30 - 7:30 min
COURSE D'ENDURANCE LÉGÈRE	2	5 min + 25 % = 6:15 min
COURSE D'ENDURANCE MOYENNE	3	5 min + 12 % = 5:36 min
COURSE D'ENDURANCE RAPIDE	3-4	5 min + 6 % = 5:18 min
JEU DE COURSE COURT	4-5	5 min - 3 % à + 3 % = 4:51 à 5:09 min
JEU DE COURSE LONG	3-5	5 min - 3 % à + 12 % = 4:51 à 5:36 min
COURSE D'ENDURANCE À LA VITESSE D'UN SEMI-MARATHON	3-4	5 min + 5-7 % = 5:15 à 5:21 min
COURSE D'ENDURANCE À LA VITESSE D'UN MARATHON	3-4	5 min + 10-15 % = 5:30 à 5:45 min



Horaire semi-marathon/marathon

Celui qui se fixe un but, devrait aussi réfléchir à la meilleure manière d'y parvenir.

Les principes d'une planification d'entraînement judicieuse peuvent déjà être appliqués lors d'une charge d'entraînement minimale. Abordez le but marathon à long terme et par étape. Commencez tout d'abord par exemple par une course 10 kilomètres, puis un semi-marathon (par ex. Greifenseelauf) et ensuite seulement un marathon. Peu importe si votre préparation dure 4, 8, 12 mois ou plus; il est judicieux de répartir ce temps de préparation en trois étapes: une étape d'introduction, une étape de base et une étape de compétition. Selon le temps à disposition, la durée des différentes étapes peut être prolongée ou adaptée à volonté. Dans le cas d'une préparation de 4 mois jusqu'au but intermédiaire, le semi-marathon (donc 16 semaines), les points principaux des différentes étapes pourraient être comme suit:

Etape d'introduction (au moins 8 semaines)

Il est tout à fait possible de maîtriser un semi-marathon ou un marathon en courant régulièrement trois fois par semaine, en augmentant les distances avec le temps, mais sans autre forme d'entraînement particulière. Il faut cependant se poser la question si le temps d'entraînement a été mis à profit de manière optimale. Il vaut la peine de varier l'entraînement de course aussi bien en durée qu'en intensité et de planifier régulièrement la technique de course (voir p. 6) et – très important – de le compléter avec des mesures d'accompagnement telles que le stretching et le renforcement (voir p. 22/24). Tenez si possible un protocole de votre entraînement *. Commencez la phase de préparation tranquillement, au moins en ce qui concerne l'intensité. Modérément mais régulièrement, telle est la devise. Les unités à intensité consciemment faible (niveaux 1 + 2) sont déterminantes; la durée par contre doit être aussi longue possible (au moins 30 minutes à une heure) pour acquérir l'endurance de base.

Etape de base (au moins 8 semaines)

Suite à la première étape de préparation de deux mois, c'est l'heure du premier bilan. Comment avez-vous supporté les premiers mois d'entraînement?

Est-ce dans vos possibilités, pouvez-vous faire davantage ou avez-vous atteint la limite vos forces? Soyez honnête et n'embellissez pas le tableau, en fin compte votre santé est en jeu.

Maintenant vous pouvez augmenter l'intensité et le volume. En plus du maintien des unités basiques fréquentes (plus longues), il est permis de faire des entraînements plus rapides et plus intenses. Par exemple des jeux de course (cela signifie course adaptée au terrain en alternant les vitesses assez lentes et rapides). Lors d'un jeu de course normal, vous pouvez par ex. vous fixer des buts intermédiaires pendant l'entraînement (la prochaine montée, le prochain arbre, 100 pas etc.), jusqu'aux quels vous augmentez la vitesse. Ou courez 1-2-3-4-5-4-3-2-1 minutes à vitesse élevée avec entre-deux des passages en souplesse de 2 à 3 minutes. Ou courez vite 2 minutes et ensuite faites une pause jusqu'à ce que le pouls soit à nouveau descendu à un certain niveau (par ex. 120). Puis à nouveau 2 minutes vite, etc. Essayez différentes variantes individuelles.

Etape de compétition (4 semaines)

En prévision d'une course, vous pouvez améliorer votre décontraction et votre pep en faisant des accélérations au cours des semaines précédant la compétition.

L'entraînement de base revêt cependant toujours une grande importance. 3 semaines avant le grand événement, on peut sans autre prévoir un test intensif en compétition (de plus courte durée; maximum 10 km). Au cours des deux dernières semaines avant le marathon, réduisez nettement le volume d'entraînement et pendant la dernière semaine, ne faites plus que de courts entraînements – mais de haute qualité. Une unité de vitesse pénible est judicieuse comme test 10 jours avant la compétition.

Au cours de la dernière semaine vous devez contenir votre impatience et votre besoin d'activité: seulement des courses décontractées et pas trop longues, peut-être pimentées de passages rapides, brefs. Les deux derniers jours, seul un entraînement de mobilité et de décontraction, combiné avec du stretching et de la gymnastique, est indiqué. Ajoutez-y la préparation mentale.

* Si vous planifiez votre entraînement et que vous souhaitez le protocoler, le journal d'entraînement de FIT for LIFE est un ouvrage précieux. Le journal d'entraînement FIT for LIFE peut être commandé gratuitement en envoyant une enveloppe C5 affranchie à votre nom à: AZ Fachverlage AG, FIT for LIFE, Trainingstagebuch, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Vous trouvez un journal en ligne sur www.ryffel.ch



Entraînement systématique

Planification d'entraînement pour débutants

La planification annuelle suivante, avec au total 48 semaines / 11 mois est recommandée:

12 SEMAINES Selon plan étape d'introduction

32 SEMAINES Selon plan étape de base I, puis étape de base II
Ensuite répéter encore une fois ces 16 semaines.

(Au vu des progrès, il est possible d'effectuer les différents niveaux d'effort plus rapidement que lors de la première exécution de ces étapes)

4 SEMAINES Selon plan étape de compétition

Planification d'entraînement pour coureurs avancés

Celui qui pratique déjà régulièrement (3x par semaine) un sport d'endurance, peut raccourcir la planification de 16 semaines et se préparer correctement en 32 semaines / 7 mois.

12 SEMAINES Selon plan d'introduction

16 SEMAINES Selon plan étape de base I, puis étape de base II

4 SEMAINES Selon plan étape de compétition

Celui qui court depuis plusieurs mois déjà 3x par semaine, peut même renoncer à l'étape d'introduction et commencez tout de suite avec l'étape de base I. Le temps de préparation du marathon s'élève donc au total à 20 semaines ou env. 4 ½ mois.

Points importants pour l'entraînement du marathon!

- Augmentez tout d'abord le nombre d'unités d'entraînement et seulement après plusieurs semaines le volume et l'intensité des séances. Fixez-vous des buts accessibles:
Planifiez des volumes d'entraînement que vous puissiez maîtriser même si tout ne fonctionne pas de manière optimale.
- Ecoutez votre corps. Si vous n'allez pas bien, reposez-vous un jour.
- Variez l'entraînement. La monotonie est une des raisons principales pour interrompre un programme d'entraînement. Complétez l'entraînement de course par un entraînement de force (fitness, circuit training, exercices à la maison), un entraînement de mobilité (stretching, gymnastique, yoga etc.) et la pratique d'autres activités sportives.
- Ecoutez votre cœur et jouez avec votre pouls. Essayer d'évaluer correctement votre pouls dans toutes les situations possibles, pas seulement à l'entraînement, mais aussi dans la vie de tous les jours (au réveil, au bureau, en montant les escaliers etc.) et/ou dans des situations inhabituelles (maladie, fatigue extrême etc.).
Constatez-vous des changements par rapport à votre pouls habituel au repos?
- Utilisez un pulsomètre comme frein, lorsque vous vous entraînez dans les zones d'intensité basse, car c'est justement là que les sportifs se cassent les dents, parce qu'intuitivement ils pourraient courir, pédaler ou nager nettement plus vite et pensent donc qu'un tel entraînement n'apporte rien.
- Ne vous entraînez pas trop intensivement. Il faut préparer le corps plus longtemps à de longs efforts d'endurance. Accordez-vous donc suffisamment de temps. L'intensité de 80% des entraînements devraient être de basse à moyenne.



Quelle vitesse de course?

Un simple test sur le terrain, sans fréquences cardiaques vous permet de trouver la vitesse de compétition qui convient à votre état de performance. Faites un test en courant 10 km! Essayez de courir la distance régulièrement aussi rapidement que possible. Si vous parcourez les 10 kilomètres en 50 minutes par exemple, alors la moyenne kilométrique de 5 minutes correspond à 100 % à votre intensité d'effort individuelle. Répéter ce test toutes les 6 à 8 semaines pour constater votre progression.

Les intensités et les temps kilométriques que vous trouvez sur le tableau de la page 15 résultent des différentes formes d'entraînement de course.



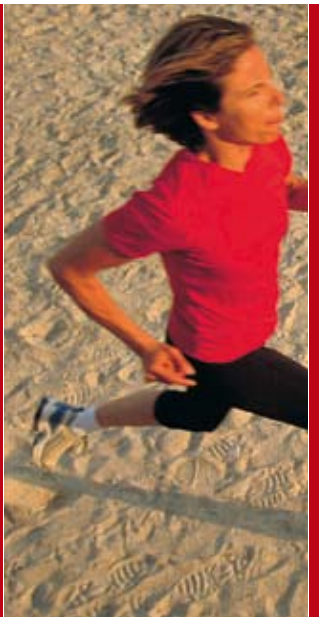
Crosstraining – La diversité rend la vie douce

Le sport de course sollicite en premier lieu la musculature des pieds et des jambes et bien sûr le cœur/le système cardio-vasculaire; pourtant mis à part cela, le coureur doit se procurer sa force musculaire ailleurs. Un entraînement de vélo, inline-skate (à la rigueur avec des bâtons) ou dans l'eau (natation, Aqua-Fit) ne favorise pas seulement l'endurance et la force des jambes, mais aussi la musculature du tronc, du dos et du haut du corps. Le cœur ne fait pas une grande différence entre les activités sportives, pourvu qu'il soit assez mis à contribution.

Lorsque vous faites un entraînement alternatif ou un crosstraining, le but est de profiter des aspects positifs des différentes activités. Celui qui court tous les jours le même parcours à la même intensité et dans le même temps et ne varie pas son entraînement, va tôt ou tard perdre la motivation ou même se blesser. Après un entraînement pénible ou une compétition, il faudrait toujours instaurer un entraînement de récupération. Pour les coureurs ambitieux, un entraînement dans des activités douces représente en outre une excellente manière de s'entraîner de manière plus polyvalente et si souhaité – même plus volumineuse et plus fréquente.

Si vous voulez avant tout faire un entraînement alternatif spécifique de course, vous ne pouvez ignorer l'Aqua-Fit. Vous pouvez transposer 1:1 dans l'eau tous les exercices techniques de la course en Deep Water Running. Contre la résistance de l'eau, la musculature nécessaire en sport de course est efficacement renforcée sans coup, ni choc. Même le walking resp. Nordic walking constituent des formes d'entraînement idéales pour les coureuses et les coureurs. Les jeux comme le squash ou le tennis peuvent naturellement aussi faire partie du crosstraining; ils ont l'avantage d'être amusants et ludiques.

Le désavantage des «activités sportives stop-and-go» réside dans l'effort inhabituel des articulations (danger de se déchirer des ligaments) et de la musculature, qui peut rapidement provoquer des courbatures chez les débutants.



Vitesse grâce à la force

La force musculaire au bon endroit est déterminante en sport de course.

Même si les coureuses et les coureurs de pointe hyper minces ne donnent pas l'impression d'être des paquets de muscles, une musculature solide au bon endroit est très importante en sport de course. Il faut accorder une attention particulière à deux endroits précis: le tronc et les pieds. Une musculature du tronc bien développée stabilise le bassin et contribue à un mouvement ciblé vers l'avant. Il est impossible de maintenir le centre de gravité du corps haut sans corset musculaire stable. Les pieds constituent le lien direct avec le sol. Une musculature solide des pieds amortit les chocs et permet de repousser énergiquement en restant peu de temps en contact avec le sol.

Différentes possibilités permettent d'augmenter la force: vous pouvez vous rendre au fitness, vous pouvez toutefois aussi effectuer quelques exercices de renforcement à la maison avec votre propre poids du corps. La dernière proposition exige peu de temps et d'infrastructure et entre les exercices vous pouvez sauter à la corde et faites ainsi d'une pierre deux coups: outre la force musculaire générale vous entraînez en même temps la musculature précisément nécessaire à la course.

En y consacrant deux fois 20 minutes par semaine, vous prévenez les blessures et créez les meilleures conditions possibles pour courir plus vite.

Exécution et dosage

- N'effectuez la gymnastique de renforcement qu'après l'échauffement ou le stretching.
- L'idéal serait 2 à 3 entraînements de force par semaine.
- Généralement chaque exercice est répété 8 à 12 fois (= 1 série). On effectue 2 à 3 séries par exercice, entrecoupées de petites pauses (20 à 30 secondes).
- Veillez à exécuter les exercices correctement et lentement. Interrompez la série dès que vous ne pouvez plus exécuter l'exercice correctement.
- Terminez l'entraînement par une légère course et quelques exercices de stretching. Vous activez ainsi le processus de récupération.
- Une douche alternée ou un bain chaud favorise également la régénération.
- Mot d'ordre important pour le programme de renforcement: commencez modérément, mais régulièrement.

1 Musculature frontale du tronc

Poser les deux avant-bras parallèlement à largeur des épaules, le haut des bras est perpendiculaire au sol. Lever en alternant une jambe après l'autre, sans changer la position du tronc ou du bassin.

2 Musculature latérale du tronc

Se coucher sur le côté en appui sur un avant-bras. Lever le bassin aussi haut que possible, puis le baisser, sans le reposer. Ne pas partir en arrière avec le fessier.

3 Musculature arrière du tronc

Sur le dos en appui sur les mains ou sur les avant-bras; décoller au maximum le fessier du sol. Lever en alternant une jambe après l'autre, sans changer la position du tronc ou du bassin.



1a



2a



3a



1b



2b



3b



Pour plus de souplesse

Le stretching fait partie du répertoire de tout sportif de pointe et de masse.

Stretching signifie soin et récupération des muscles mis à contribution. De plus le stretching représente un moment de tranquillité, d'«écoute» de son propre corps, et il augmente la perception du corps.

Stretching statique

Un étirement statique est exécuté sans mouvement de ressort. On se met dans une certaine position, de façon à ressentir une tension dans le muscle – mais pas une douleur – (30 à 60 secondes). L'étirement statique peut se faire n'importe où (après l'entraînement, dans la vie de tous les jours, à la maison, dans le bus, le tram etc.). Pendant le retour au calme, le stretching statique normalise l'état de tension musculaire. L'étirement statique est donc judicieux pour la récupération, mais pas comme préparation imminente à un effort dynamique (entraînement rapide, compétition).

1 Musculature profonde des mollets

Poids sur le talon de jambe arrière, poser la jambe avant un peu plus en avant. Fléchir le genou de la jambe arrière, glisser le fessier vers l'arrière, fléchir au maximum la cheville.

2 Musculature postérieure de la cuisse

Poser la jambe libre légèrement fléchie en hauteur. Le pied de la jambe d'appui doit regarder dans la même direction. Fléchir le haut du corps droit en avant. Variante: poser la jambe libre tendue devant soi sur le sol.

3 Musculature antérieur de la cuisse

Debout sur une jambe, attraper le pied de la jambe libre et tirer lentement le talon vers la fesse. L'articulation de la hanche est complètement tendue, la musculature abdominale contractée stabilise.

La jambe d'appui est légèrement fléchie. On peut améliorer l'équilibre en s'appuyant (arbre, partenaire).

4 Psoas

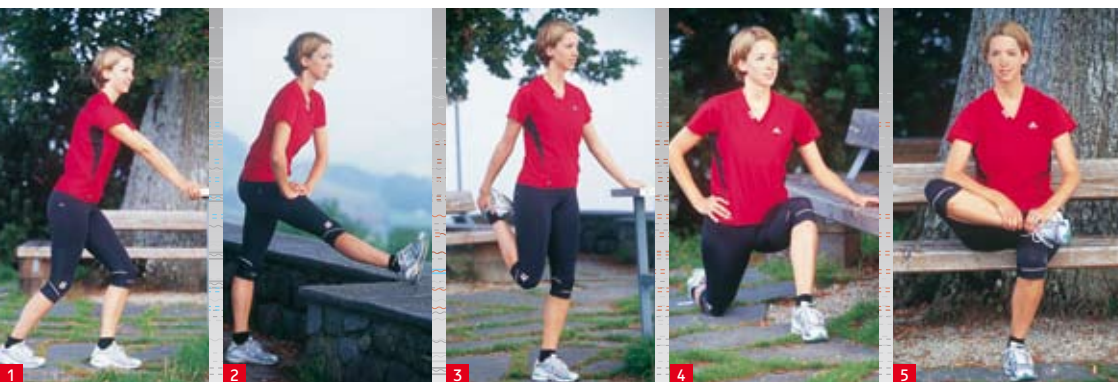
Position de pas tombé, haut du corps droit, main sur la hanche.

En poussant lentement le bassin vers l'avant, on étire le psoas. Grand pas tombé (le genou doit former un angle droit).

5 Muscle du fessier

Assis sur un banc, dos droit, poser le pied droite sur le genou gauche.

Pousser doucement le genou droite vers le sol pour renforcer l'étirement du muscle du fessier.



La ligne directe avec le sol

Courir avec des pieds faibles équivaut à faire du vélo avec un pneu crevé! Par conséquent la devise est la suivante: Investissez dans vos pieds!

Pour les coureuses et les coureurs, les pieds solides représentent la garantie de courir vite et sans se blesser. Pour avoir des pieds costauds, il faut faire quelque chose, ça ne vient pas tout seul. «Use it or lose it», telle est la devise que l'on peut traduire ainsi: «utilise-la ou perds-la». On parle de la musculature des pieds. A l'ère des pays industrialisés modernes, les pieds ne sont que rarement utilisés, comme le prévoit leur construction, à savoir pour courir à pieds nus. Nos pieds sont la plupart du temps dans des chaussures; ces dernières années la préférence va aux chaussures de course qui amortissent légèrement et soutiennent bien; la chaussure se charge de tout le travail et à la longue la musculature s'étirole. Les sols naturels permettant de courir pieds nus se font rares: terrains de gazon fermés ou dans le sable en vacances. Et pourtant le déroulement du mouvement de la course à pieds nus correspond tout bonnement au mouvement naturel; la musculature et les articulations sont utilisés de manière idéale comme amortisseurs propres au corps. Ceci est un immense avantage, car nos pieds doivent supporter des énormes efforts. En sport de course, le poids du corps multiplié par trois à quatre agit sur le pied.

C'est la raison pour laquelle des coureurs rapides sur piste comme Christian Belz ou André Bucher et même le meilleur marathonien suisse Viktor Röthlin font de la gymnastique pour les pieds; ce dernier est convaincu de son effet: «Des pieds solides sont une condition absolue pour courir vite. Au moins une fois par semaine, j'inclus un programme de gymnastique pour les pieds dans mon entraînement.» De plus Röthlin jogge régulièrement pieds nus sur le gazon. Celui qui veille à avoir des pieds solides, n'a besoin ni de supports plantaires, ni d'éléments amortisseurs dans ses chaussures.



Les mesures suivantes renforcent vos pieds:

- En sautant à la corde vous atterrissez automatiquement sur le milieu du pied et la musculature du pied et du mollet doit amortir le poids du corps – un entraînement super!
Il suffit de 5 minutes par jour.

- En courant pieds nus sur le gazon ou le sable, on renforce de manière optimale et naturelle tous les muscles spécifiques à la course.

- Marcher et courir avec des chaussures Nike Free oblige la musculature des pieds et de la partie inférieure de la jambe à travailler activement. Comme le Nike Free est très plat et flexible, on a la même impression qu'en courant pieds nus et on entraîne ainsi quotidiennement sa musculature des jambes.

- La gymnastique des pieds renforce les muscles qui sont trop peu sollicités dans la vie quotidienne normale et qui s'étiolent.
Les exercices simples ci-contre exécutés régulièrement renforcent votre musculature.

Important pour la gymnastique des pieds

- Faire la gymnastique des pieds toujours avant l'entraînement de course
- Répéter chaque exercice 5 à 15 fois, faire à la rigueur 2 à 3 séries
- En cas de blessure, n'effectuez que les exercices qui ne provoquent aucune douleur

Gymnastique des pieds – voilà comment faire!

1. POSITION DE DÉPART

Couché ou assis

- Tirer le bord extérieur du pied vers le haut, puis rapprocher les plats des pieds
- Exécution: 15 répétitions, pause 30 secondes, 2 à 3 séries

2. POSITION DE DÉPART

Assis

- Agripper un linge avec les orteils, le tirer à soi ou le repousser
- Exécution: 5 répétition, pause 30 secondes, 1 à 2 séries

3. POSITION DE DÉPART

Debout

- Rouler un linge éponge, marcher sur le boudin dans le sens de la longueur, la voûte plantaire longitudinale ne devrait pas s'affaisser, veiller à maintenir l'axe des jambes vertical
- Exécution: 5 à 10 répétitions

4. POSITION DE DÉPART

Debout sur une marche (par ex. d'escalier), talons en dehors

- Pousser les talons vers le bas, puis monter le plus haut possible sur la pointe des pieds
- Exécution: 15 répétitions, pause 30 secondes, 2 à 3 séries



Un marathon passe par l'estomac

L'alimentation est le carburant qui fait avancer notre corps.

La mauvaise benzine au mauvais moment peut avoir des conséquences fatales.

Celui qui est actif physiquement a besoin de plus d'énergie; l'alimentation lui fournit. En principe l'alimentation sportive de base se différencie peu de l'alimentation de base conseillée à tout être humain. Celui qui mange équilibré et varié, n'a normalement pas besoin de compléments alimentaires, même s'il ou elle est actif / ve sportivement. Un entraînement pénible ou une compétition nécessitent toutefois une attention plus grande quant à l'apport d'énergie. Les deux sources énergétiques les plus importantes de l'être humain sont les hydrates de carbone et les graisses. Une grande part d'hydrates de carbone est importante pour le sportif d'endurance, alors que la part en graisse peut être un peu plus faible.

Les fournisseurs idéaux d'hydrates de carbone sont les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les haricots ou les pois. Le deuxième grand fournisseur d'énergie, la graisse, fournit environ 2,5 fois d'énergie par quantité, en comparaison avec les hydrates de carbone ou les protéines. Environ la moitié de l'absorption de graisse se fait par les graisses dites „cachées“, c'est-à-dire les graisses contenues dans les aliments. En gros les acides gras saturés (par ex. les fritures, panures, saucisse et charcuterie, biscuits, gâteaux et pâte feuilletée, pâtisserie comme les boules de Berlin, chocolat etc.) font partie des «mauvaises graisses», les poly-insaturées (par ex. huile végétale de qualité comme huile de tournesol, huile de chardon, huile d'olive, huile de germes de maïs ou germes, pous-ses, graines etc.) des «bonnes graisses».

Un apport suffisant de liquide est également déterminant en sport. Le besoin quotidien du corps en liquide s'élève à au moins deux, trois litres. Lors d'effort physique pénible (entraînement) il faut ajouter 1 à 1 ½ litre par heure. Une perte de liquide par le sport qui n'est pas compensée implique avec le temps une baisse massive des performances.

La répartition recommandée
des pourcentages énergétiques
de notre alimentation corres-
pond environ à:

55-65% hydrates de carbone

20-25% graisse

10-15% protéines

Comment se nourrir en compétition?

La préparation d'un marathon doit faire en sorte qu'au moment de la compétition, la teneur en hydrates de carbone soit la plus élevée possible dans les muscles et il ne faut pas présenter de déficit de liquide.

6-3 JOURS AVANT LA MANIFESTATION

Absorber beaucoup d'hydrates de carbone (pâtes, riz, pain, pommes de terre) et augmenter petit à petit l'absorption d'énergie à 70 %; boire plus qu'en temps normal; dormir suffisamment.

LES DEUX DERNIERS JOURS

Renoncer aux aliments riches en fibres alimentaires (pas de grandes quantités de salade, légumes et fruits, produits complets, légumes secs); Maintenir élevée la part d'hydrates de carbone; continuer à boire beaucoup, mais pas démesurément (contrôle: urine claire); pas ou peu d'alcool.

LES DERNIÈRES 24 HEURES

Manger régulièrement la dernière portion d'hydrates de carbone; renoncer aux aliments riches en fibre et aux aliments inconnus; maintenir l'apport d'eau élevé (év. aussi riches en hydrates de carbone sous forme de boisson sportive); ne pas prendre le dernier grand repas trop tard la veille au soir.

AVANT LE DÉPART

Ne manger que des choses connues (pas faire d'expérience); 3 à 4 heures avant le départ, manger un repas moyen riche en hydrates de carbone. 30 minutes avant le départ, collation riche en hydrates de carbone (zwieback, bananes mûres, barres énergétiques, boisson sportive); plus de boissons diurétiques comme thé aux fruits et café; pas d'aliments complets.

PENDANT LE SPORT / LA COMPÉTITION

Tous les organisateurs de marathon proposent de l'eau et souvent aussi des boissons sportives, des barres ou des gels énergétiques. Renseignez-vous à l'avance sur le produit distribué et testez-le, pour voir si vous le supportez. Faites attention à la tolérance lorsque les boissons sportives contiennent des compléments tels que L-Carnitin, caféine ou taurine. Le mieux est de se ravitailler avec de l'eau et des gels. Dans tous les cas il faut dès le départ absorber des hydrates de carbone et du sel. Ne faites l'impasse sur aucun poste de ravitaillement. L'alimentation spécialement prévue pour la compétition sous forme de barres et/ou gels convient très bien, tout comme les bananes. Boire beaucoup par temps chaud, de plus petites quantités par temps froid. Ne pas oublier de boire et de manger même vers la fin de la course.

APRÈS LA COMPÉTITION

Absorber aussi rapidement que possible des hydrates de carbone (sous forme solide ou liquide); manger ou boire à sa guise; il vaut mieux ne pas boire d'alcool jusqu'à cinq heures après la compétition, sinon boire beaucoup.



Le marathon c'est la santé?

Bien que la course soit l'une des activités sportives les plus saines, il n'y a pas que la chaussure qui exerce une pression sur le marathonien. Dr Thomas Wessing-hage répond aux questions les plus fréquentes sur le marathon.

Quand est-il judicieux ou nécessaire de faire un contrôle médical en sport de course?

Lorsque le marathonien débutant a plus de 35 ans et n'était pas vraiment sportif auparavant, un contrôle médical est indiscutablement judicieux. Les médecins sportifs du monde entier le recommandent.

Peut-on surcharger son cœur en sport de course?

Dans des circonstances normales un cœur sain ne peut pas être surchargé, un cœur malade par contre très facilement. Les maladies ignorées comme par ex. une infection (dont fait partie la «banale» grippe), un défaut du cœur, des changements des vaisseaux coronaires etc. sont responsables de la plupart des cas mortels, qui arrivent çà et là lors d'un grand marathon urbain. Le surmenage peut toutefois aussi menacer le cœur lorsqu'on prend des médicaments (par obligation) ou qu'on les ingurgite pour augmenter la performance (dopage). Les réserves de sécurité valables pour un cœur sain cessent éventuellement d'agir, de sorte que des conditions défavorables (par ex. chaleur plus taux d'humidité élevé) et une grande motivation (ambition excessive) peuvent surmener l'organisme, avec la possibilité de conséquences fatales.

Que vit le corps pendant un marathon et est-ce sain?

Pendant un marathon, l'organisme de nombreux participants atteint ses limites. Les réserves énergétiques sont fortement épuisés, l'équilibre en liquide est en sens dessus dessous, beaucoup d'électrolytes (sels) sont perdus, le système immunitaire est mis à forte contribution et s'en trouve momentanément affaibli, les muscles et les articulations sont soumis à une épreuve extrême. Tout cela n'est évidemment pas bon pour la santé. Mais on ne dispute pas un marathon pour améliorer sa santé.

C'est quoi exactement les courbatures ressenties après un marathon?

Les courbatures sont le résultat d'une multitude de micro blessures que provoquent les dits efforts musculaires excentriques. Lors de tels efforts musculaires excentriques – comme par exemple la marche à la descente – le muscle est étiré et doit freiner cet étirement. L'apparition de courbatures correspond à d'infimes blessures dans la fibre musculaire; elles nécessitent quelques jours pour guérir complètement. Les douleurs ressenties pendant ce temps sont probablement dues à l'enflure y relative des cellules musculaires (oedème cellulaire). Bouger doucement (vélo, Aqua-Fit) soulage l'enflure et diminue donc la douleur.

Comment préparer son corps de manière optimale à un marathon?

Le corps et l'esprit ont besoin d'une préparation intensive, suffisamment longue pour terminer un marathon sans problème. Le fait de terminer un marathon ne constitue aucun problème pour beaucoup de personnes sportives, mais terminer un marathon en ayant épuisé au maximum ses réserves en est par contre un. Outre l'entraînement de course régulier avec un volume kilométrique suffisamment élevé, il est très important de faire de longues courses tranquilles (Long Jogs) pour préparer le corps et l'esprit à cet effort de longue durée.

La force, la mobilité, la coordination, facteurs de protection pour l'appareil locomoteur, ne devraient pas être négligés. La gymnastique de renforcement ciblée, le stretching régulier et l'école de course font également partie du programme de préparation.

Combien un corps supporte-t-il de marathons par année?

Il faut un certain temps (près de deux à trois mois) pour récupérer complètement après un marathon. Ce n'est pas un hasard si les meilleurs marathoniens du monde ne disputent au maximum que deux courses par année, parfois même seulement une; il arrive même qu'ils s'octroient une pause pendant une année. Outre les contrecoups physiques du marathon, que nous ne sommes pas encore en mesure d'évaluer avec précision jusque dans les derniers recoins de l'organisme, les facteurs de régénération psychiques jouent également un rôle important. Les sportifs populaires devraient dans tous les cas s'accorder une longue pause entre les marathons.

Dr méd. Thomas Wessinghage est médecin directeur de la clinique Damp au bord de la mer du Nord. Dans les années 70 et 80, cet ancien athlète élite de 52 ans était l'un des meilleurs coureurs de demi-fond du monde (e.a. champion d'Europe 1982 sur 5000 mètres).

Bien réparti est à moitié gagné

Les novices en marathon font presque tous la même erreur: ils partent comme s'il y avait le feu, sentent les premiers signes de fatigue à mi-distance déjà et s'effondrent finalement complètement. Résultat: il faut nettement plus de temps pour la seconde moitié du marathon que pour la première.

Il en est tout autrement pour les coureurs élite. Ils prouvent qu'une bonne tactique fonctionne justement à l'inverse et que la seconde moitié peut être couverte plus rapidement, si on parcourt prudemment les vingt premiers kilomètres.

Ce qui est utilisé en trop durant les premiers kilomètres se venge vers la fin de manière décuplée. Vous ne pouvez terminer un marathon avec succès que si depuis le début vous puisez une grande part de la production d'énergie dans le métabolisme et ce n'est possible que s'il y a suffisamment d'oxygène disponible. Celui qui a épuisé ses réserves d'hydrates de carbone après deux heures déjà, connaîtra des problèmes sur le reste du parcours. Choisir la bonne vitesse de course est en partie une affaire d'expérience et est plus facile avec le temps. Pour définir la vitesse de marathon qui vous convient, vous ne devez pas vous fier à votre seule sensation, il est aussi possible de la définir à l'avance. Si vous avez déjà disputé un semi-marathon, vous pouvez doubler votre temps et ajouter environ 10 à 15 % pour obtenir un temps de marathon réaliste. Essayez de respecter depuis le début la moyenne kilométrique calculée; il ne vaut toutefois pas la peine de faire des réserves. Notez sur un bout de papier ou directement dans la main les temps intermédiaires calculés pour tous les 5 kilomètres. Pour 5 : 20 minutes au kilomètre:

5 km = 26 : 40; 10 km = 53 : 20; 15 km = 1 : 20 : 00

CALCULER SON TEMPS DE MARATHON!

Exemple: temps de semi-marathon

= 1:45 h correspond à 5 min / km

Temps de marathon réaliste =

Semi-marathon plus 10-15 %;

Pour notre exemple: temps final du

marathon = 5 : 30-5 : 45 min / km

correspond 3:51-3:56 h

Countdown du marathon

SEMAINES PRÉCÉDENTES

- Porter les chaussures de compétition pour les assouplir
- Fixer un but réaliste

DERNIERS JOURS

- Boire à plus que soif au cours des derniers jours (jusqu'à 4 litres / jour). Urine claire comme contrôle. Veiller à une alimentation riche en hydrates de carbone.
- Retirer le dossard.
- Planifier l'heure du dernier repas.
- Soigner et enduire les pieds de crème, couper les ongles des pieds, protéger les endroits critiques avec des tapes (appliquer les tapes la veille au soir).
- Veiller à se reposer suffisamment la veille du marathon. Ne pas se promener pendant des heures à la foire du marathon.
- Consulter les prévisions du temps. Préparer les vêtements la veille au soir. Fixer le dossard. Penser à protéger la tête. A la rigueur préparer la crème solaire.
- Fixer le chip

JOUR DU MARATHON

- Se lever assez tôt (environ 3 à 4 heures avant le marathon).
- Prendre un déjeuner facile à digérer environ 3 à 4 heures avant le départ, boire régulièrement.
- Enfiler la tenue de compétition. Mettre de vieux habits chauds par-dessus et les jeter peu avant le départ (l'organisateur récupère les vêtements).
- Prendre év. de l'Arnica C (5 à 10 globules).
- Se rendre assez vite dans la zone de départ.
- Contrôler le laçage des chaussures et le chip.
- Marquer le sac d'habits et le déposer. Prendre place dans le secteur correspondant (pas trop vite).
- Utiliser le temps qui reste jusqu'au départ pour l'échauffement et la préparation mentale, la gymnastique.

PENDANT LE MARATHON

- Ne pas partir trop vite.
- Ne pas se laisser impressionner, courir dans un bord, chercher son propre rythme.
- Se ravitailler à chaque poste (ou manger les barres emportées), marcher pour boire.
- Pensée positive («déjà la moitié», «plus que deux fois mon parcours d'entraînement» etc).
- Prévoir dans sa tête les crises (points de côté, douleurs musculaires) et réfléchir aux éventuelles mesures à prendre pour les maîtriser.
- Savourer le parcours et les spectateurs.

APRÈS LE MARATHON

- Continuer à marcher après l'arrivée, ne pas s'asseoir. Un film plastique protège du froid.
- Enfiler le plus rapidement possible des habits chauds.
- Prendre une douche ou un bain chaud, si possible se faire masser.
- Absorber des hydrates de carbone, boire beaucoup.
- Le lendemain matin, faire un léger footing rênénérateur.

CHECK-LIST

A mettre dans son sac de voyage

- ☐ 2 paires de chaussures
- ☐ Lacets de rechange
- ☐ Au moins 4 paires de chaussettes (déjà portées)
- ☐ Shorts et shirt (à bretelles)
- ☐ Shirt à courtes et longues manches
- ☐ Tights
- ☐ Textiles respirant
- ☐ Imperméable
- ☐ Protection pour la tête, gants, év. bandeau
- ☐ Protection solaire, lunettes de soleil
- ☐ Vieux survêtement pour être au chaud avant le départ
- ☐ Sous-vêtements de rechange
- ☐ Ev. porte-gourde et gourde

☐ Affaires de toilette, linge

- ☐ Montre
- ☐ Sparadrap, crème pour les pieds, huile de massage, bain relaxant
- ☐ Oropax
- ☐ Ev. barres testées à l'entraînement, gels, boissons sportives
- ☐ Papier de toilettes, mouchoirs
- ☐ Programme, attestation de compétition
- ☐ Monnaie du pays
- A mettre dans son bagage à main**
- ☐ Chaussures et chaussettes, vêtements et attestation de compétition,
- ☐ (Carte d'enregistrement)



Pour répondre à toutes vos questions

Ça vous a mis l'eau à la bouche et vous aimeriez en savoir davantage sur le thème du marathon, alors commandez le livre «Marathon – leicht gemacht» sur www.ryffel.ch. Markus Ryffel, Dr Thomas Wessinghage et Valentin Belz vous donnent en 176 pages tous les détails concernant le marathon.

Adresses Internet utiles

- Le spécialiste de la course en Suisse avec de nombreuses infos sur les ateliers, les semaines de préparation et les voyages de marathon: www.ryffel.ch
- FIT for LIFE, le magazine suisse spécialisé en sport d'endurance: www.fitforlife.ch
- Tous les marathons sur route importants sont mentionnés dans le calendrier AIMS: www.aims-association.org
- Les marathons et les courses-événements sont présentés sur: www.runtheplanet.com
- La page de la Fédération suisse d'athlétisme: www.swiss-athletics.ch
- Votre partenaire de voyage-marathon: www.kuoni.ch/bern-groups

Marathons en Suisse

- Zürich Marathon: www.zurichmarathon.ch
- Winterthur Marathon: www.winterthur-marathon.ch
- Basler Marathontage: www.lsvb.ch
- Lausanne Marathon: www.lausanne-marathon.com
- Maratona Ticino: www.maratona-ticino.ch
- Bieler Lauftage: www.bielerlauftage.ch
- LGT-Alpin Marathon: www.lgt-alpin-marathon.li
- Graubünden-Marathon: www.graubuenden-marathon.ch
- Zermatt Marathon: www.zermattmarathon.ch
- Swiss Alpine Marathon: www.swissalpine.ch
- Jungfrau Marathon: www.jungfrau-marathon.ch
- Napf-Marathon: www.napf-marathon.ch
- Lucerne Marathon: www.luzernmarathon.ch

Impressum

La réédition du dossier «Entraînement de marathon – et toute connaissance» (avant: «Marathon – à portée de main») est un partenariat entre FIT for LIFE, Ryffel Running et la Poste, soutenu par Gatorade.

Les partenaires distribuent le dossier à diverses manifestations de course. Le dossier peut également être commandé à la Poste suisse sur www.post.ch/laufsport ou contre l'envoi d'une enveloppe affranchie (C5, CHF 1.10) à votre nom chez:

Ryffel Running Versand AG, Dossier Marathon, Case postale, 8612 Uster ou chez FIT for LIFE, Dossier-Marathon, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

Editeur

FIT for LIFE, Ryffel Running, La Poste Suisse

Rédaction

Andreas Gonseth / FIT for LIFE, Thomas Mullis / Ryffel Running, Markus Ryffel / Ryffel Running

Concept graphique / Réalisation

grafikwerkstatt upart, Berne

Photos

Andreas Gonseth / FIT for LIFE

Impression

Benteli Hallwag AG, Berne

Tirage

31000 pièces



Un engagement
à la hauteur de notre ambition.

Nous faisons bouger la Suisse.

www.poste.ch/sponsoring

LA POSTE 

Exemple de plan d'entraînement pour l'étape d'introduction
12 semaines pour les débutants

Première semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 20'	3 - 4	Ecole de course, ensuite course d'endurance très légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif (vélo, Aqua-fit, Nordic walking, etc.)
Je			Jour de repos
Ve	30'	4 - 5	Course d'endurance, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	90'	9 - 10	Nordic Walking, pour terminer 1 km running
Total	3 h 40	16 - 19	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement

Deuxième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 30'	3 - 4	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	40'	5 - 6	Course d'endurance, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	100'	10 - 11	Nordic Walking, pour terminer 3 km running
Total	4 h 10	18 - 21	En plus 3-4 x gymnastique de renforcement

Troisième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 30'	3 - 4	Ecole de course, ensuite course d'endurance très légère
Me	75'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	45'	6 - 7	Course d'endurance
Sa			Jour de repos
Di	120'	12 - 14	Nordic Walking, pour terminer 2 km running
Total	4 h 50	21 - 25	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement

Quatrième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 20'	3 - 4	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	30'	4 - 5	Course d'endurance
Sa			Jour de repos
Di	90'	9 - 10	Nordic Walking, pour terminer 2 km running
Total	3 h 40	16 - 19	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement



Cinquième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 30'	3 - 4	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	45'	6 - 8	Course d'endurance, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	120'	12 - 14	Nordic Walking, pour terminer 2 km running
Total	4 h 35	21 - 26	En plus 3-4 x gymnastique de renforcement

Sixième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 40'	6 - 7	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me	75'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	60'	8 - 10	Course d'endurance, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	140'	14 - 16	Nordic Walking, pour terminer 3 km running
Total	5 h 35	28 - 33	En plus 3-4 x gymnastique de renforcement

Septième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 40'	4 - 6	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me	90'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	75'	10 - 12	Course d'endurance, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	160'	16 - 18	Nordic Walking, pour terminer 3 km running
Total	6 h 25	30 - 36	En plus 3-4 x gymnastique de renforcement

Huitième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	30'	4 - 5	Course d'endurance très légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	45'	7 - 8	Course d'endurance, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	120'	12 - 14	Nordic Walking, pour terminer 2 km running
Total	4 h 15	23 - 27	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement



Neuvième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 35'	5 - 6	Ecole de course, ensuite course d'endurance très légère
Me	75'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	50'	8 - 9	Échauffement, course d'endurance moyenne 2 x 10', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	120'	12 - 14	Nordic Walking, pour terminer 2 km running
Total	4 h 50	25 - 29	En plus 3-4 x gymnastique de renforcement

Dixième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 40'	5 - 6	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me	90'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	50'	8 - 9	Échauffement, course d'endurance moyenne 20', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	140'	14 - 16	Nordic Walking, pour terminer 3 km running
Total	5 h 40	27 - 31	En plus 3-4 x gymnastique de renforcement

Onzième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 40'	5 - 6	Ecole de course, ensuite course d'endurance très légère
Me	90'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	60'	10 - 11	Échauffement, course d'endurance moyenne 2 x 15', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	160'	16 - 18	Nordic Walking, pour terminer 3 km running
Total	5 h 50	31 - 35	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement

Douzième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	30'	4 - 5	Course d'endurance très légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve			Jour de repos
Sa	60'	9 - 14	Course populaire de 5 - 10 kilomètres
Di	120'	10 - 12	Nordic Walking, pour terminer 1 km running
Total	4 h	23 - 31	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement

Etape de base I 8 semaines

Première semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	8 - 12	Échauffement, 5 accélérations, jeu de course 6 x 3', retour au calme
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	20' / 40'	6 - 8	Ecole de course, course d'endurance légère, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	120'	15 - 20	Long Jog
Total	5 h	29 - 40	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement

Deuxième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	8 - 12	Ecole de course, course d'endurance légère, 5 accélérations
Me	75'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	60'	9 - 13	Échauffement, course d'endurance moyenne 2 x 20', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	180'	18 - 25	Nordic Walking 150', Jogging 30'
Total	6 h 15	35 - 50	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement

Troisième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	10 - 14	Échauffement, 5 accélérations, course d'endurance rapide 5 x 4', retour au calme
Me			Jour de repos
Je	120'		Forme d'entraînement alternatif
Ve			Jour de repos
Sa	75'	14	Compétition-test sur 10 kilomètres, échauffement, retour au calme
Di	120'		Crosstraining
Total	6 h 15	24 - 28	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement

Quatrième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 45'	7 - 8	Ecole de course, ensuite course d'endurance très légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	40'	6 - 7	Course d'endurance très légère
Sa			Jour de repos
Di	90'	9 - 10	Nordic Walking
Total	4 h	13 - 15	En plus 2-3 x gymnastique de renforcement



Cinquième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	10 – 12	Échauffement, 5 accélérations, jeu de course 4 x 5', retour au calme
Me	75'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	20' / 40'	6 – 8	Ecole de course, course d'endurance légère, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	120'	18 – 20	Long Jog
Total	5 h 15	34 – 40	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Sixième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	8 – 10	Course d'endurance, 5 accélérations
Me	90'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	60'	9 – 11	Échauffement, course d'endurance moyenne 40', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	180'	18 – 25	Nordic Walking 150', Jogging 30'
Total	6 h 30	35 – 46	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Septième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	10 – 12	Échauffement, 5 accélérations, course d'endurance rapide 6 x 3', retour au calme
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	45'	6 – 8	Course d'endurance
Sa	75'	14	Compétition-test sur 10 kilomètres, échauffement, retour au calme
Di	240'		Crosstraining
Total	8 h	30 – 34	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Huitième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 45'	7 – 9	Ecole de course, ensuite course d'endurance très légère
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	40'	6 – 8	Course d'endurance très légère
Sa			Jour de repos
Di	90'	9 – 10	Nordic Walking
Total	4 h 15	13 – 17	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Etape de base II 8 semaines

Première semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	10 – 12	Échauffement, 5 accélérations, jeu de course 3 x 10', retour au calme
Me	75'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	20' / 40'	6 – 8	Ecole de course, course d'endurance légère, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	150'	22 – 28	Long Jog
Total	5 h 45	38 – 48	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Deuxième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	9 – 11	Course d'endurance, 5 accélérations
Me	90'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	80'	12 – 15	Échauffement, course d'endurance moyenne 3 x 20', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	180'	18 – 25	Nordic Walking, pour terminer 3 km running
Total	6 h 50	39 – 51	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Troisième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	10 – 12	Échauffement, 5 accélérations, jeu de course 5 x 7', retour au calme
Me			Jour de repos
Je			Forme d'entraînement alternatif
Ve			Jour de repos
Sa	75'	14	Compétition-test sur 10 kilomètres, échauffement, retour au calme
Di	160'	23 – 29	Long Jog
Total	6 h 25	47 – 55	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Quatrième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 45'	7 – 9	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me			Jour de repos
Je	90'		Forme d'entraînement alternatif
Ve			Jour de repos
Sa			Jour de repos
Di	90'	9 – 10	Nordic Walking, pour terminer 2 km running
Total	3 h 35	16 – 19	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement



Cinquième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	70'	10 – 14	Échauffement, 5 accélérations, course d'endurance rapide 4 x 10', retour au calme
Me	75'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	20' / 40'	6 – 8	Ecole de course, course d'endurance légère, 5 accélérations
Sa			Jour de repos
Di	170'	25 – 31	Long Jog
Total	6 h 05	41 – 53	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Sixième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	9 – 11	Course d'endurance, 5 accélérations
Me	90'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	80'	12 – 15	Échauffement, course d'endurance moyenne 3 x 20', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	180'	18 – 25	Nordic Walking ou compétition de semi-marathon
Total	6 h 50	38 – 51	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Septième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	9 – 11	Échauffement, 5 accélérations, course d'endurance rapide 5 x 5', retour au calme
Me			Jour de repos
Je	60'		Forme d'entraînement alternatif
Ve	90'	13 – 17	Course d'endurance moyenne
Sa			Jour de repos
Di	180'	25 – 32	Long Jog
Total	6 h 30	47 – 60	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Huitième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	20' / 45'	7 – 9	Ecole de course, ensuite course d'endurance légère
Me			Jour de repos
Je	60'		Forme d'entraînement alternatif
Ve			Jour de repos
Sa	60'	9 – 11	Course d'endurance moyenne
Di	90'	9 – 10	Nordic Walking, pour terminer 2 km running
Total	4 h 35	25 – 30	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Etape de compétition

4 semaines

Première semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	9 – 11	Échauffement, 5 accélérations, course d'endurance rapide 5 x 5', retour au calme
Me			Jour de repos
Je	60'		Forme d'entraînement alternatif
Ve	45'	7 – 9	Course d'endurance
Sa			Jour de repos
Di	75'	14 – 19	Course populaire 10 – 15 km
Total	4 h 45	30 – 39	En plus 2 – 3 x gymnastique de renforcement

Deuxième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma			Jour de repos
Me	60'		Forme d'entraînement alternatif
Je			Jour de repos
Ve	60'	9 – 11	Échauffement, course d'endurance moyenne 3 x 10', retour au calme
Sa			Jour de repos
Di	120'	18 – 22	Long Jog
Total	3 h 45	27 – 33	En plus 1 – 2 x gymnastique de renforcement

Troisième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	60'	9 – 11	Échauffement, course d'endurance moyenne ou rapide 4 x 5', retour au calme
Me			Jour de repos
Je	60'		Forme d'entraînement alternatif
Ve			Jour de repos
Sa			Jour de repos
Di	45'	7 – 9	Course d'endurance
Total	2 h 45	16 – 20	En plus 1 – 2 x gymnastique de renforcement

Quatrième semaine

JOUR	DURÉE	KILOMÈTRES	DESCRIPTION DE L'ENTRAÎNEMENT
Lu			Jour de repos
Ma	45'	8 – 9	Échauffement, 2 x 10' course d'endurance moyenne, retour au calme
Me			Jour de repos
Je	20'	3 – 4	Course d'endurance très légère
Ve			Jour de repos
Sa	20'	3 – 4	Course d'endurance très légère
Di	240'	42	Marathon
Total	5 h 25	56 – 59	En plus 1 – 2 x gymnastique de renforcement