

Le MARATHON : entre Mythe et Réalité

Rendez vous compte, 42km195 à effectuer ne sont pas une mince affaire.

Même si la course à pied se banalise, devient une pratique physique « en vogue », la distance du marathon, elle , ne change pas. La difficulté de cette épreuve demeure et il est essentiel de ne pas la démythifier.

Si vous souhaitez ne pas vous arrêter à la première station, vous devez programmer un minimum votre entraînement et vous le projeter positivement.

Un marathon se prépare aussi bien psychologiquement que physiquement.

Quelques notions de programmation et de conceptions de séances s'imposent donc à vous pour aborder sereinement cet objectif important.

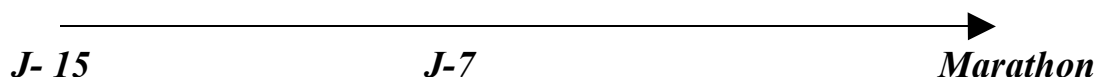
La programmation .

J- 15 à J-7

La programmation est essentielle. Pour simplifier la démarche, il faut partir de l'objectif visé et faire une démarche en amont en respectant les principes :

- Du **repos actif** qui devrait être de **2 semaines** avant le marathon : en allégeant la charge de travail de moitié (on divise par 2 le temps d'entraînement environ)

Diminution du volume d'entraînement



Ex : Pour un coureur s'entraînant 4 fois par semaine, il pourra effectuer 4 à 6 entraînements pendant les 2 semaines qui précèdent l'épreuve.

Ces 15 jours sont primordiaux dans la préparation car souvent le défaut principal du coureur à pied est de vouloir se rassurer à l'entraînement. Et bien souvent il le fait à l'approche tardive de la compétition, comme pour conjurer un mauvais sort.

Nous l'avons vu , le marathon est un épreuve difficile, longue, et il faut plutôt emmagasiner de l'énergie pendant ces 15 jours aussi bien physiquement que nerveusement.

Le contenu de ces séances est simple ; Il faut juste équilibrer le rapport entre volume et intensité, surtout à l'approche du marathon

Si vous faites 2 entraînements par semaine il faut : 1 footing et une séance allure marathon

Si vous faites 3 entraînements par semaine il faut : 2 footings et une séance allure marathon

Si vous faites 4 entraînements par semaine il faut : 2 footings et 2 séances allure marathon

Si vous faites 5 entraînements par semaine il faut : 3 footings et 2 séances allure marathon

Nous verrons par la suite le contenu des séances type marathon, mais sachez qu'elles ne doivent pas dépasser 30' à 40'

Exemple de programmation J-15

- *Avec 2 entraînements/semaine :*

1. *footing de 1h*
2. *3 x 8' allure marathon ,récup.3'*

- *Avec 3 entraînements/semaine*

1. *footing de 45'*
2. *3 x 10' allure marathon ,récup.3'*
3. *footing de 1h*

- *Avec 4 entraînements/semaine*

1. *footing de 45'*
2. *2 x 15' allure marathon ,récup.3'*
3. *footing de 1h*
4. *5' / 10' / 20' allure marathon , récup. 2'/3'*

Exemple de programmation J-7

- *Avec 2 entraînements/semaine :*
 1. *footing de 40'*
 2. *4 x 5' allure marathon ,récup.1'*
- *Avec 3 entraînements/semaine*
 1. *footing de 40'*
 2. *4 x 5' allure marathon ,récup.1'*
 3. *footing de 30'*
- *Avec 4 entraînements/semaine*
 1. *footing de 45'*
 2. *4x 6' allure marathon ,récup.1'*
 3. *footing de 30'*
 4. *footing de 30'*

○ *De **la dernière compétition « test »** :*

Qui doit être placée 3 semaines à 1 mois avant le jour du marathon si c'est un semi- marathon et 2 à 3 semaines avant si c'est un 10km. Bien sûr , il ne faut pas compter battre son record sur cette compétition de préparation mais l 'effectuer juste comme un réglage , pour se mettre en condition.

○ *De l'allure ou du temps espéré sur le marathon : il vous faut faire un projet de course et donc de temps de passage afin de travailler à l'entraînement votre allure marathon*

Voici donc un petit tableau pour effectuer votre choix , en sachant que vous pourrez tenir 65% à 80% de sa VMA sur le marathon suivant votre niveau et vos entraînements.

Marathon (42km195)

Km	Mille 1609m33	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 mar 21km097	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon 42km195
3:00	4:50	15:00,0	30:00	45:00	1:00:00	1:03:17	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
3:10	5:06	15:50,0	31:40	47:30	1:03:20	1:06:48	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
3:20	5:22	16:40,0	33:20	50:00	1:06:40	1:10:19	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
3:30	5:38	17:30,0	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
3:40	5:54	18:20,0	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
3:50	6:10	19:10,0	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
4:00	6:26	20:00,0	40:00	00:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
4:10	6:42	20:50,0	41:40	02:30	1:23:20	1:27:54	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
4:20	6:58	21:40,0	43:20	05:00	1:26:40	1:31:25	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
4:30	7:15	22:30,0	45:00	07:30	1:30:00	1:34:56	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
4:40	7:31	23:20,0	46:40	10:00	1:33:20	1:38:27	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
4:50	7:47	24:10,0	48:20	12:30	1:36:40	1:41:58	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
5:00	8:03	25:00,0	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
5:10	8:19	25:50,0	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
5:20	8:35	26:40,0	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
5:30	8:51	27:30,0	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
5:40	9:07	28:20,0	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:06
5:50	9:23	29:10,0	58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04	2:25:50	2:55:00	3:24:10	3:53:20	4:06:08
6:00	9:39	30:00,0	00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35	2:30:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	4:13:10
6:10	9:55	30:50,0	01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06	2:34:10	3:05:00	3:35:50	4:06:40	4:20:12
6:20	10:12	31:40,0	03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37	2:38:20	3:10:00	3:41:40	4:13:20	4:27:14
6:30	10:28	32:30,0	05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08	2:42:30	3:15:00	3:47:30	4:20:00	4:34:16
6:40	10:44	33:20,0	06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:39	2:46:40	3:20:00	3:53:20	4:26:40	4:41:18
6:50	11:00	34:10,0	08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:10	2:50:50	3:25:00	3:59:10	4:33:20	4:48:20
7:00	11:16	35:00,0	10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:41	2:55:00	3:30:00	4:05:00	4:40:00	4:55:22
7:10	11:32	35:50,0	11:40	1:47:30	2:23:20	2:31:12	2:59:10	3:35:00	4:10:50	4:46:40	5:02:24
7:20	11:48	36:40,0	13:20	1:50:00	2:26:40	2:34:43	3:03:20	3:40:00	4:16:40	4:53:20	5:09:26
7:30	12:04	37:30,0	15:00	1:52:30	2:30:00	2:38:14	3:07:30	3:45:00	4:22:30	5:00:00	5:16:28
7:40	12:20	38:20,0	16:40	1:55:00	2:33:20	2:41:45	3:11:40	3:50:00	4:28:20	5:06:40	5:23:30
7:50	12:36	39:10,0	18:20	1:57:30	2:36:40	2:45:16	3:15:50	3:55:00	4:34:10	5:13:20	5:30:32
8:00	12:52	40:00,0	20:00	2:00:00	2:40:00	2:48:47	3:20:00	4:00:00	4:40:00	5:20:00	5:37:34
8:10	13:09	40:50,0	21:40	2:02:30	2:43:20	2:52:18	3:24:10	4:05:00	4:45:50	5:26:40	5:44:36
8:20	13:25	41:40,0	23:20	2:05:00	2:46:40	2:55:49	3:28:20	4:10:00	4:51:40	5:33:20	5:51:38
Km	Mille	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 mar	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon

Blocs de travail

Avant ces 15 jours de « phase pré- compétition » il est essentiel de programmer des blocs de travail pour intégrer la charge d'entraînement pour que l'organisme puisse s'habituer et s'adapter à une certaine fatigue que l'on va rencontrer lors du marathon. L'entraînement est donc fait pour cela, même si l'on peut y trouver un certain plaisir.

On ne retranscrira jamais la réelle fatigue du marathon à l'entraînement, car seul ce jour là nous motive, nous transcende (le monde, l'événement, les amis, la préparation..)

Néanmoins il faut stimuler l'organisme afin qu'il réagisse à la fatigue et qu'il ne soit pas surpris le jour J .

Il faut donc alterner des phases de travail et des phases de repos.

Il existe divers **système de blocs de travail** : 2 jours de travail /1 jours de repos ; 10 jours de travail /4 jours de repos ; 3 semaines de travail /1 semaine de repos.

Nous prendrons la dernière possibilité, bloc se composant de 3 semaines de travail et une semaine de repos.

Pour le marathon, je pense qu' il serait préférable de travailler sur 2 à 3 blocs de travail avant J-15, ce qui repousse une programmation entre 2 mois et demi et 3 mois et demi avant l'échéance.

Bloc -3 (4 semaines)	Bloc -2 (4 semaines)	Bloc -1 (4 semaines)	J-15	J-7	M
3 sem.W /1sem.R	3 sem.W /1sem.R	3 sem.W /1sem.R			



Le contenu des blocs est important.

A **Bloc - 3**, l'accent doit être mis sur la condition physique pour préparer les blocs -2 et -1.

Des footings assez longs, du vélo (pourquoi pas), du renforcement musculaire et des séances de fractionné qui travaillent la VMA (entre 95 et 100%)

Le **Bloc -2** est le bloc le plus difficile. Il doit intégrer non seulement le volume de travail mais aussi l'intensité .Les séances longues sont bien présentes (de 1h45 à 2h30), les séances de VMA sont prolongées (de 3000m à 6000m en volume suivant le niveau) et les séances à allure marathon sont intégrées (de 30' à 1h en volume total)

Le **Bloc -1** permet d'assimiler le travail à l'allure utile, c'est à dire à l'allure que vous avez prévu de courir votre marathon . Ces séances peuvent être effectuées 2 fois dans la semaine en maintenant un petit travail de VMA .

Un principe important et conseillé : effectuer votre séance de footing long le lendemain d'une séance de travail à allure marathon (le mieux étant le week-end avec samedi l'allure marathon et le dimanche la séance longue) ,afin de travailler sur de la fatigue. Si vous effectuez 4 à 6 entraînements par semaine placez votre footing moyen ou court le lendemain des séances de VMA , afin de courir sur une petite fatigue.

Contenu des séances. Exemple dans le bloc -1

- Avec 2 entraînements/semaine :

- a. *semaine 1*

1. 4 x 8' allure marathon ,récup.2'
2. footing de 1h30'

- b. *semaine 2*

1. 2 x 20' allure marathon ,récup.4'
2. footing de 1h45'

- c. *semaine 3*

1. 3 x 15' allure marathon ,récup.3'
2. footing de 2h

- d. *semaine 4 (repos actif)*

1. footing de 1h
2. footing de 45' progressif

- Avec 3 entraînements/semaine

- a. *semaine 1*

1. 5 x 8' allure marathon ,récup.2'
2. footing de 1h30'
3. footing de 45'

- b. *semaine 2*

1. 2 x 25' allure marathon ,récup.4'
2. footing de 1h45'
3. footing de 50'

c. semaine 3

1. 4 x 12' allure marathon ,récup.3'
2. footing de 2h
3. footing de 1h

d. semaine 4 (repos actif)

1. footing de 45'
2. footing de 45' progressif
3. 4 x 5' allure semi- marathon , récup 1'30

• Avec 4 entraînements/semaine

-

a. semaine 1

1. 5 x 8' allure marathon ,récup.2'
2. footing de 1h30'
3. VMA* : 12 à 15 x 300 ,récup : 100m trot et marche
4. footing de 45'

b. semaine 2

1. 2 x 25' allure marathon ,récup.4'
2. footing de 1h45'
3. VMA : 8 à 12 x 400m , récup : temps d'effort
4. footing de 50'

c. semaine 3

1. 4 x 12' allure marathon ,récup.3'
2. footing de 2h
3. 6 à 10 x 500m , récup temps d'effort
4. footing de 1h

d. **semaine 4** (repos actif)

1. footing de 45'
2. footing de 45' progressif
3. 5 x 5' allure semi-marathon , récup 1'30

***Principe** : pour connaître sa VMA, je préconise d'effectuer un test de 6' sur piste.

Il faut ainsi tenter de réaliser la plus grande distance possible sur 6' d'effort. Le mieux est de visionner tous les 50m. La lecture de la distance finale au bout des 6'vous permet d'obtenir une lecture directe de votre vitesse (que l'on peut nommer VMA ou vitesse de travail utile pour faire progresser une VMA de terrain plus prudente)

Ex : si vous réalisez 4 tours de piste plus 2 plots dépassés (2 x 50 m) cela donne 1600m + 100= 1700m ce qui équivaut à 17 km/h en VMA

• **Avec 5 entraînements/semaine**

-

a. **semaine 1**

1. 5 x 8' allure marathon ,récup.2'
2. footing de 1h30'
3. footing de 50' + Préparation physique générale (PPG)
4. VMA* : 12 à 15 x 300 ,récup : 100m trot et marche
5. footing de 45'

b. **semaine 2**

1. 2 x 25' allure marathon ,récup.4'
2. footing de 1h45'
3. footing de 55' + PPG
4. VMA : 10 à 15 x 400m , récup : temps d'effort
5. footing de 50'

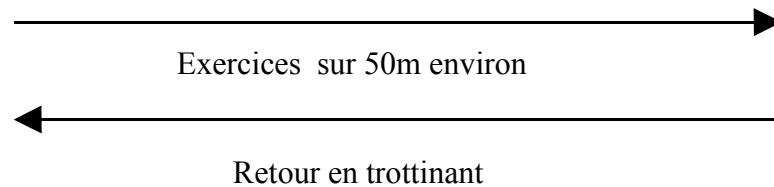
c. **semaine 3**

1. 4 x 12' allure marathon ,récup.3'
2. footing de 2h
3. footing de 1h + PPG
4. 8 à 12 x 500m , récup temps d'effort
5. footing de 1h

d. *semaine 4 (repos actif)*

1. *footing de 45'*
2. *footing de 45' progressif*
3. *5 x 5' allure semi-marathon , récup 1'30*

PPG ou préparation physique générale : effectuer sur une largeur de terrain des exercices et revenir en trottinant. Exercices à effectuer 4 à 8 fois selon le niveau et la motivation ce qui peut faire une séquence de 15' à 30' de PPG .



Exercices :


1. talons aux fesses réception pied plat
2. montées de genoux, réception plante de pied
3. course jambes tendues sur plante de pied
4. coordination talons fesses- jambes tendues
5. pas chassés et pas croisés

La CONCEPTION des séances

Voici quelques exemples de séances de travail suivant la distance que l'on veut améliorer à l'entraînement ou en compétition. Il faut bien sûr effectuer un test de VMA (sur 6' , Léger -Boucher ou Vameval) pour avoir les % de VMA .

Vous pouvez choisir et concevoir donc vos séances à votre guise.

Exemples de séances de travail des allures *coach :Eric Lacroix*

Distance de compétition	% de votre VMA (test 6' ou VAMEVAL)	Exemples de distances ou durées de travail et récupérations		Nombre de séries possibles	Récupération entre les séries
<p>2km à 5 k</p> <p><i>(amélioration de la VMA)</i></p> 	<p>95 à 105% de VMA</p>	<p><u>Distance répétitive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 à 12 x 150m ▪ 5 à 10 x 200m ▪ 5 à 10 x 300m ▪ 4 à 8 x 400m <p><u>Distance pyramidale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (150/200/300/200/150) ▪ (300/500/300) <p><u>Temps répétitif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5' à 10' de 30s/30s (30s vite/30s lent) ▪ 4 à 10 x 1' ▪ 4 à 8 x 1'30 	<p><u>Principe :</u> « je récupère sur la distance ou le temps courus, marche et/ou trot</p>	<p>1 à 3</p>	<p>En trottinant 5' à 7'</p>
<p>5km à 10km</p> <p><i>(amélioration de la vitesse critique)</i></p>	<p>90 à 95% de VMA</p>	<p><u>Distance répétitive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 à 8 x 500m ▪ 3 à 6 x 600m ▪ 2 à 4 x 800m ▪ 2 à 4 x 1000m <p><u>Distance pyramidale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (400-800-400) ▪ (200-400-800)Montante ▪ (1000-500-250) descendante <p><u>Temps répétitif pyramidal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (30s/1'/1'30s/2') ▪ (5'/4'/3'/2'/1') 	<p><u>Principe :</u> « je récupère à peu près le temps d'effort effectué, marche et/ou trot</p>	<p>1 à 3</p>	<p>En trottinant 5' à 10'</p>

<p><i>10km à 21km</i></p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>80 à 90% de VMA</p>	<p><u>Distance répétitive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 à 8 x 1000m ▪ 2 à 4 x 1500m ▪ 2 à 3 x 2000m ▪ 1 à 2 x 3000m <p><u>Distance pyramidale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (1000-2000-1000) ▪ (3000-1500-800-400) <p><u>Temps répétitif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 à 8 x 3' ▪ 3 à 8 x 4' ▪ 3 à 6 x 5' ▪ 2 à 4 x 6' 	<p style="text-align: center;">○</p> <p><u>Principe :</u> « je récupère à peu près la moitié du temps d'effort effectué, en trottinant</p>	<p>1 à 2</p>	<p>En trottinant 4' à 8'</p>
<p style="text-align: center;">↓</p> <p><i>Marathon</i></p>	<p>70 à 85 % de VMA</p>	<p><u>Temps répétitif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 à 8 x 5' ▪ 3 à 6 x 7' ▪ 3 à 5 x 8' ▪ 2 à 4 x 10' ▪ 2 à 4 x 12' ▪ 2 à 3 x 15' ▪ 2 à 3 x 20' ▪ 1 à 2 x 25' <p><u>Temps répétitif pyramidal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (5'-10'-15'-10'-5') ▪ (5'-20'-5') ▪ (25'-10'-5') 	<p style="text-align: center;">○</p> <p><u>Principe :</u> « je récupère à peu près la moitié du temps d'effort effectué, en trottinant</p>	<p>1 à 2</p>	<p>En trottinant 4' à 8'</p>

coach :Eric Lacroix .ref.2004