

"Aborder un marathon sans s'y préparer est inhumain"

Voici un exemple de démarche et de préparation pour débuter en marathon sereinement, et terminer sa course satisfait.

Description :

Le marathon est une épreuve difficile.

Elle demande une préparation spécifique, un engagement physique durant quatre mois de préparation, et de mener un combat final contre soi-même pour peut-être finir victorieux, mais alors que la victoire est belle.

Savoir Gérer : le rythme

Le marathon, on le termine, mais dans quel état et dans quels temps.

L'entraînement peut-être fait avec un programme d'entraînement et un objectif de temps.

L'objectif de temps détermine le niveau du programme, qui sera le même dans sa structure.

La base est l'alternance entre d'une part des séances de rythme à la vitesse cible choisie pour graver la vitesse de course dans l'organisme et d'autre part des séances de long pour préparer l'organisme à un effort long.

La démarche est progressive en augmentant au fur et à mesure les distances, avec toutes fois des semaines allégées pour inciter à la récupération. Pour donner un ordre d'idée, un kilométrage jusqu'à 120 kms hebdo peut permettre de réaliser une performance de 2h30.

Les séances de rythme se feront sur piste, les séances longues se feront dans un cadre libre, avec une préférence pour les sous bois bien moins traumatisant que le bitume ou le tartan. Les séances rapides peuvent se faire dans un cadre libre dès lors que le terrain est plat et préalablement échelonné.

La partie clé du programme, son apport essentiel, est au-delà du kilométrage, l'acquisition du rythme de course. Faire des kilomètres, encore et encore, n'a qu'un seul but, le foncier certes, mais pas seulement, il y a aussi le rythme. Une fois la technique de course à pied acquise, le rythme doit être acquis.

Comment acquérir le rythme ?

Et bien par la répétition; le foncier c'est certes primordial, mais le rythme est nécessaire. Il faut arriver par un kilométrage important répété souvent à permettre au corps de mémoriser une vitesse de course. Cette vitesse est bien entendu la vitesse 'objectif' qui permettra d'atteindre le temps visé lors du marathon.

Ainsi toutes les séances de piste puis les séances longues visent à acquérir le rythme, à le mémoriser. Il ne s'agit surtout pas de terminer toutes ses séances de piste avec de meilleurs chronos que ceux prévus sur le programme, ni même de faire des séances longues avec une vitesse tantôt à 12 km/k tantôt à 14 km/h, tantôt à 9 km/h.

Il faut partir à un rythme et le conserver.

Dans ce sens, la séance en allure marathon durant un semi est un bon test.

J'avais en 97 effectué le Semi Marathon de Paris, le résultat obtenu était celui prévu, alors que j'aurais pu faire mieux, mais ce n'était pas mon objectif et j'ai bien fait. Lorsque le rythme est acquis, c'est pour le moral excellent et constitue une base solide qui servira mentalement pour le Marathon lorsque les choses sérieuses commencent.

En troisième lieu, près l'acquisition du rythme, il y a la puissance.

D'autres travaux spécifiques peuvent être montés pour travailler la puissance par exemple avec un travail de cotes, ou un travail en piscine, également pour récupérer avec par exemple

des petites séances de footing nu pied sur gazon ou sable.

Le mur des 35 kms :

Au cours d'un marathon, la vitesse commence à ralentir sans que vous puissiez y faire quoi que ce soit, alors le combat commence, le marathon commence; jusque là, enchaîner les kilomètres n'avait rien de difficile, sinon la griserie de tenir à cette vitesse aussi longtemps sans trop souffrir. Dès lors c'est la tête qui travaille en plus des jambes, et c'est là que le travail des séances longues paye ou se fait ressentir, les jambes commencent à faire mal et l'on a du mal à courir correctement, c'est le mur. Il faut serrer les dents pour arriver à atteindre son objectif et la motivation de l'atteindre fait passer la douleur à un second plan, et à l'approche de la ligne, on tient son objectif, c'est la délivrance, que la victoire est belle.

Des années encore après, on garde ce souvenir comme un plus : mon marathon je l'ai vaincu ! Le prochain but sera de re-commencer avec une vitesse moyenne supérieure. Si je dois renforcer mon entraînement, ce sera dans la partie puissance, avec d'une part plus de kilomètres lors des séances longues, soit plus de vélo pour limiter les efforts traumatisants et avec du gros braquet. Mais ce sera toutefois autour de ces 30/35 kilomètres que je sais que mon marathon commencera, les kilomètres précédents n'étant que des kilomètres d'attente pendant lesquels il faut veiller à être régulier et faire attention à sa course, son rythme.