

iM puls

Plan d'entraînement pour le Marathon





Semi-marathon – Marathon

«La différence entre un joggeur et un marathonien mesure exactement 42,195 kilomètres.» Cette boutade a le mérite de mettre en lumière un mythe très répandu. Le marathon est un prédicat, une distinction, que toujours plus de gens rêvent de décrocher. Courir un marathon, une fois dans sa vie? Il ne s'agit pourtant pas seulement d'une longue course, dont on vient à bout au prix d'un entraînement assidu. Le marathon, c'est l'essence même de l'imprévisible. De ce que nous ne pouvons pas contrôler ni saisir dans nos vies. C'est l'incertitude quant aux effets qu'auront ces 42,195 kilomètres sur notre corps. Un marathon, ce sont les hauts et les bas, les espoirs et les doutes qui nous accompagnent jusque sur la ligne d'arrivée. Sans épargner un concurrent.

Le semi-marathon est aussi de plus en plus populaire, et nécessite également une préparation sérieuse pour qui veut en venir à bout. Un semi-marathon, c'est souvent deux fois plus de bonheur. Et pour certains, le plaisir consiste simplement à profiter de la nature pendant la course.

Dans tous les grands marathons, une ligne bleue tracée sur le sol, la «Blue Line», marque les 42,195 kilomètres menant à la ligne d'arrivée. Mais avant de pouvoir suivre cette ligne, les coureuses et les coureurs ont un long chemin à parcourir, parfois douloureux et tortueux. Avec cette brochure, nous voulons vous accompagner sur la voie de votre premier semi-marathon ou marathon, pour que vous aussi, vous puissiez suivre votre ligne bleue personnelle.

Développée en collaboration avec Markus Ryffel, médaillé d'argent aux Jeux olympiques, elle regroupe des connaissances fondées et une vaste expérience de la course à pied. Cette brochure doit vous aider à relever les défis de la course, afin que vous ayez le plaisir d'arriver au bout d'un semi-marathon ou d'un marathon.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà beaucoup de succès.

Sommaire

La course en toute facilité	4
Tout le monde peut courir, non?	6
Art de la course à pied	8
Le coeur donne le rythme	12
Méthodes d'entraînement	14
Semi-marathon ou marathon: feuille de route	16
Points essentiels	17
Plan d'entraînement pour semi-marathon	18
Plan d'entraînement pour le marathon	20
Pas de vitesse sans force	24
TRX	26
Stretching	27
Un lien direct avec le sol	28
Gymnastique du pied	29
Rope skipping	30
Boule à picots	30
Entraînement croisé – la variété pour le plaisir	31
Comment se nourrir pendant la compétition?	33
Un marathon est-il bon pour la santé?	34
Une bonne répartition pour bien réussir	36
Détente	36
Préparation de la compétition	37

La course en toute facilité

Des chaussures, des vêtements et un corps qui fonctionne: Vous n'avez pas besoin de plus

A condition d'avoir une santé solide et une bonne condition physique, il vous faudra encore deux choses, outre l'entraînement: de bonnes chaussures et des vêtements de sport adaptés aux conditions météorologiques. C'est en effet dans le choix des chaussures de course à pied adéquates que réside le fondement d'une activité physique épanouie. Mais il n'y a pas de chaussure de course parfaite. Le pied humain est aussi unique que son propriétaire. Les critères pour choisir correctement ses chaussures sont le type de pied et l'utilisation. On classe les pieds en trois catégories: le pied normal, qui pivote légèrement vers l'intérieur lors de la réception au sol (pronation), agissant comme un amortisseur naturel. Le pied plat, qui concerne près de 50 % des coureurs, qui se plie trop fortement vers l'intérieur au moment du déroulement du pied. La voûte plantaire longitudinale s'affaisse, et on parle alors de surpronation. Le mouvement de déroulement du pied s'en trouve faussé, ce qui peut provoquer des problèmes. Cette faiblesse peut toutefois être compensée par la construction des chaussures. Avec un pied creux, la voûte plantaire ne s'affaisse pas suffisamment. Le pied est rigide et manque de mobilité. Dans ce cas, des chaussures très flexibles sont une aide bienvenue.

Les différents types de chaussures

Nous distinguons entre chaussures de stabilisation, d'amortissement et légères. A cela s'ajoutent des modèles de

compétition pour les athlètes confirmés, ainsi que des chaussures de trail. L'assortiment étant très vaste, il est recommandé de se faire conseiller dans un commerce spécialisé. Au cours des 800 prochains kilomètres (ce qui correspond à la durée de vie d'une bonne paire de chaussures), vos pieds vous remercieront d'avoir pris le temps de faire le bon choix. Il est aussi conseillé de toujours posséder deux à trois paires de chaussures d'entraînement, que vous pouvez porter à tour de rôle.

Détail utile: les chaussettes de sport

Des chaussettes en coton mal adaptées peuvent transformer votre course en cauchemar. Les modèles spéciaux en matériau fonctionnel sont produits sans coutures sur les orteils et disposent de surfaces renforcées, évitant les frottements et les cloques.

Le mauvais temps n'existe pas

La course à pied est un sport très intense, qui se pratique indépendamment de la météo. S'il pleut, accordez une importance particulière à la respirabilité des matériaux. Respectez de préférence le principe de la pelure d'oignon: portez trois couches fonctionnelles les unes sur les autres sur le haut du corps.

1re couche = sous-pull près du corps

2e couche = t-shirt à manches longues thermoisolant

3e couche = pull-over en polaire ou veste



Tout le monde peut courir, non?

Bien que le style de course à pied soit une affaire individuelle, il est indispensable de respecter quelques règles. Courir est la forme originelle de déplacement humain, mouvement que nous connaissons tous. Vous vous sentez bien et votre appareil locomoteur fonctionne? Vous pouvez vous lancer sans tarder. Au fil du temps, vous développerez votre style personnel. Malgré tout, la posture idéale est définie par quelques règles de base. Elles reposent sur le mouvement naturel, comme lorsque nous marchons pieds nus sur un sol intact. Courir sans chaussures sollicite les mécanismes d'amortissement de la musculature et des articulations, qui interceptent les forces générées à chaque foulée. L'atterrissage s'effectue automatiquement sur le milieu ou l'avant du pied, raison pour laquelle ce style est appelé «course active». Au contraire, la course sur le talon, qui consiste à se laisser glisser passivement dans la foulée, laisse la force de propulsion du talon traverser le corps sans l'amortir, créant ainsi une charge physique nettement plus importante. Malgré cela, il se peut tout à fait que des athlètes courant sur les talons depuis des années n'en subissent aucun désagrément. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de modifier le style de course à pied. L'idée est d'apprendre les deux manières de courir, active et passive.

Tête

Lorsque vous courez, redressez-vous et adoptez une posture décontractée. Vos épaules sont détendues et votre regard porte droit devant vous.

Bras

Vos bras ne devraient bouger que d'avant en arrière et ne pas se balancer sur les côtés. Les coudes forment un angle droit, conservé pendant le mouvement. Lorsqu'il remonte à l'arrière, le haut du bras est levé à la verticale. Devant, il ne monte qu'en suivant l'ampleur du mouvement naturel.

Mains

Les mains sont légèrement ouvertes, les doigts détendus, le pouce reposant légèrement sur l'index.

Tronc

Le tronc stabilise l'ensemble du mouvement de course à pied. Légèrement incliné vers l'avant, il est droit.

Hanches / Jambes

La foulée est fluide mais pas trop allongée. Lors de la propulsion, veillez à tendre entièrement les genoux et les hanches.

Pieds

Les pieds devraient être dans l'axe du corps. Lorsque vous posez un pied au sol, toutes les positions, ou presque, sont possibles, selon le style.

Centre de gravité

Le centre de gravité est situé devant les hanches et suit un léger mouvement de haut en bas. Il devrait toutefois être le plus haut possible.

En plus d'être économique, une bonne technique de course à pied vous permet également d'être plus rapide

Si vous souhaitez vous améliorer sur ce point, analysez la manière dont se déroulent vos mouvements. Intégrer à l'entraînement 1 des exercices simples destinés à améliorer la technique est un atout majeur pour la coordination. Car si presque tout le monde sait courir, le faire correctement est tout sauf une évidence. Un peintre ou un pianiste doit lui aussi acquérir la bonne technique avant de maîtriser son art. Le coureur n'échappe pas à la règle et doit entraîner régulièrement sa technique. Le but est d'optimiser les différents éléments du mouvement de la course à pied. Plus votre technique de course sera aboutie, et plus votre économie de la course sera efficace. Vous pourrez courir en faisant moins d'effort et en dépensant moins d'énergie, et gagner ainsi en vitesse. Courir en variant la méthode et en alternant milieu du pied et talon rend en outre l'entraînement plus doux pour l'appareil locomoteur. Il est donc judicieux d'effectuer des exercices techniques ciblés pendant l'entraînement. Les exercices suivants vous permettront d'améliorer votre technique.

Exercices de course à pied: mode d'emploi!

Une fois par semaine au moins, intégrez une séance d'exercices de 10 à 20 minutes dans un entraînement d'une heure environ:

- 10 minutes de course décontractée
- 10 à 20 minutes d'exercices
- Puis course continue ou jeu de course
- (description à la page 14)

Pour ce faire, choisissez de préférence un itinéraire droit, en légère montée et suffisamment long. Effectuez un exercice technique sur cette ligne droite (20 secondes environ). Retournez ensuite à votre point de départ en courant lentement et de manière décontractée puis effectuez l'exercice suivant.

Art de la course à pied

1. Travail de la cheville

A petits pas et fréquence élevée, trottez en mettant l'accent sur le mouvement de la cheville. La pointe du pied quitte aussi peu le sol que possible tandis que le genou de la jambe d'appui reste tendu.

Objectif: freinage de la réception, phase de propulsion plus puissante.

2. Skipping

Un genou placé haut à la fin de la phase de vol est décisif pour l'obtention de foulées efficaces et économiques. Le skipping est un bon exercice pour s'y entraîner. Les genoux sont levés à tour de rôle, au maximum à l'horizontale. Le haut du corps reste bien droit.

Objectif: foulée plus efficace et économique.

3. Phase de traction

Tendez d'abord la jambe vers l'avant puis tirez-la en arrière le plus rapidement possible, avant de retrouver le contact avec le sol. Le haut du corps reste bien droit. Evitez de partir en arrière.

Objectif: contact plus rapide et plus direct avec le sol. Pour des foulées plus dynamiques.

4. Talons-fesses

En courant à un rythme peu soutenu, levez le talon jusqu'à toucher les fesses tout en maintenant le haut de la cuisse en position verticale.

Objectif: amélioration de la force dans les cuisses, économie.

5. Accélération

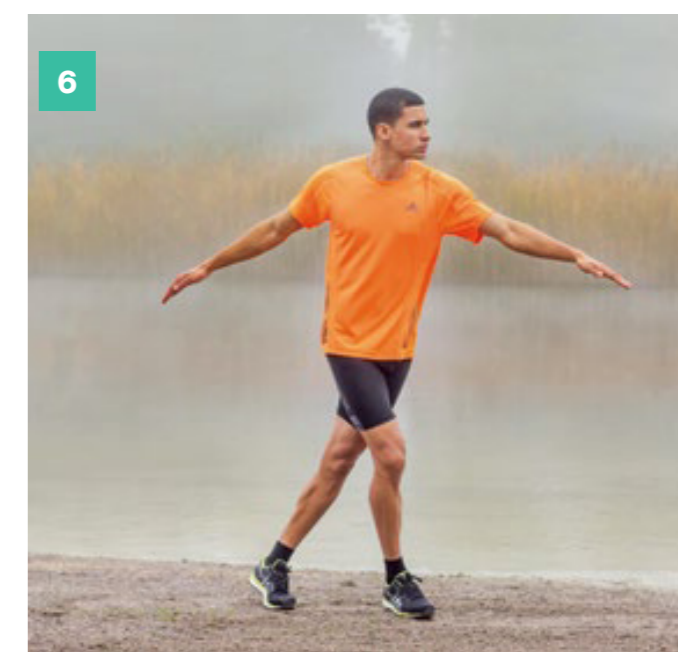
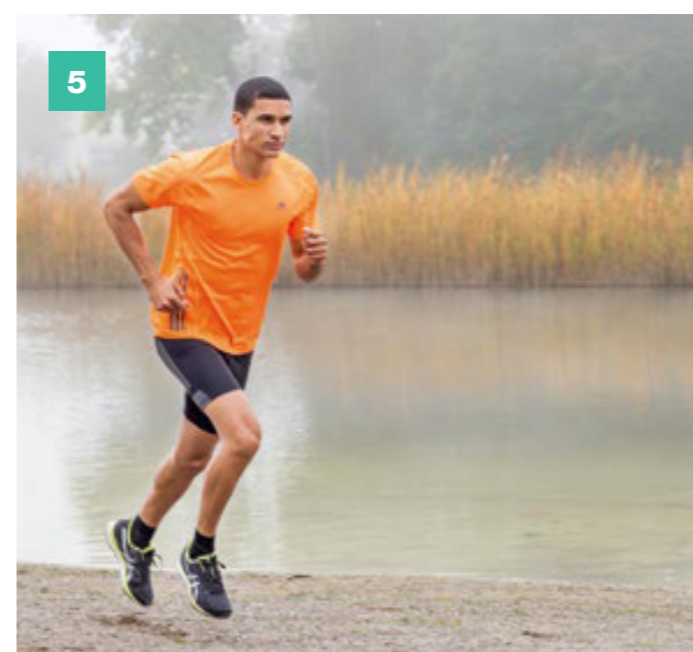
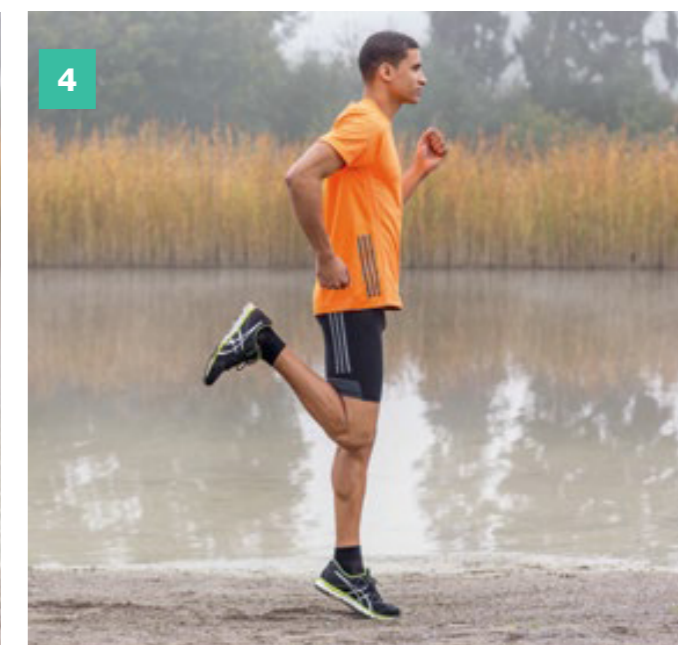
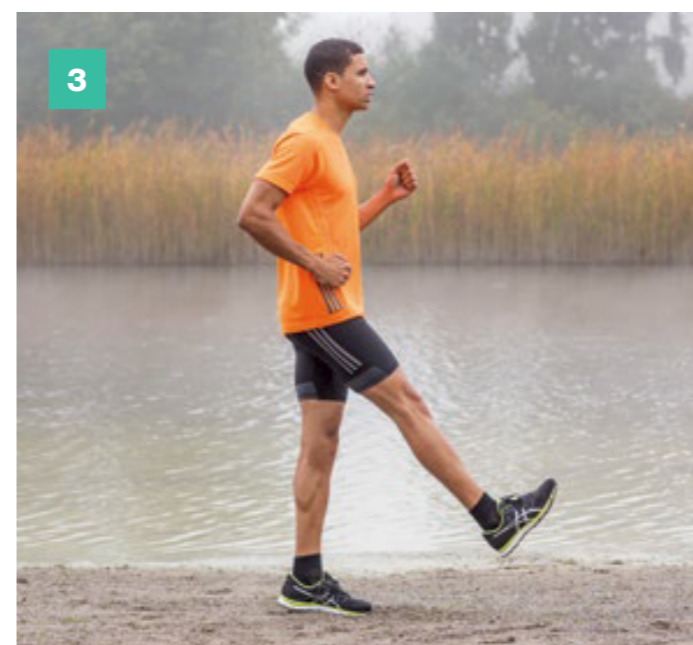
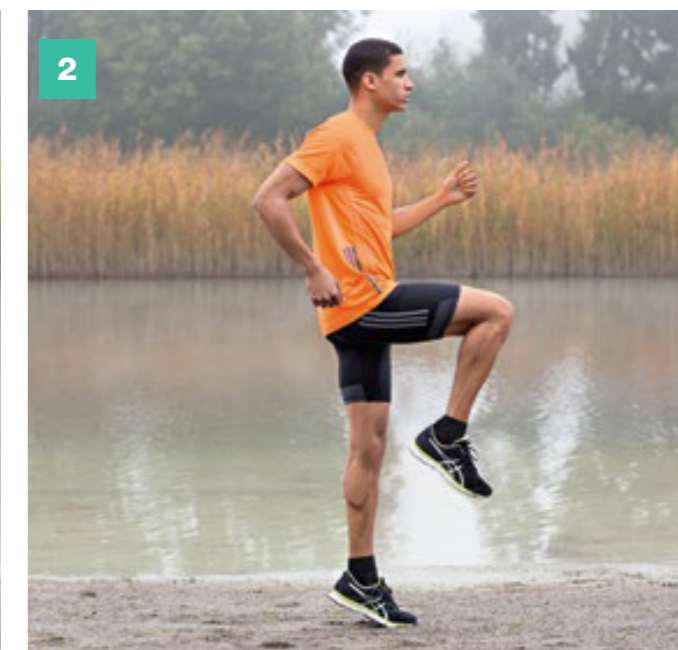
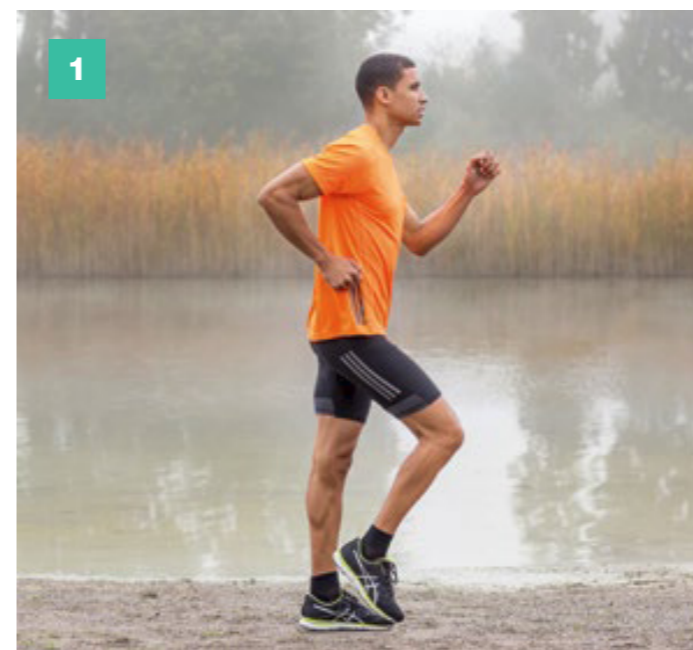
L'interaction entre les muscles impliqués est améliorée, surtout à des vitesses plus élevées. Sur un parcours d'une centaine de mètres, accélérez continuellement votre rythme de course. Vous pouvez effectuer cet entraînement avec les autres exercices ou pour conclure une course continue (5 à 8 accélérations). Intégrez environ une minute de pause entre chaque accélération.

Objectif: pose du pied active sur le sol, entraînement de la coordination.

6. Course latérale

Courez latéralement en croisant les jambes à tour de rôle: jambe droite devant, puis derrière, et revenez en arrière en plaçant la jambe gauche devant, puis derrière, etc. Balancez les bras en effectuant le mouvement contraire.

Objectif: pose du pied active sur le sol, entraînement de la coordination.





La course longue distance pas à pas

Pour réussir un semi-marathon ou un marathon, de nombreuses petites étapes sont nécessaires durant la phase de préparation. Les mots magiques sont ici motivation et régularité. Au chapitre des bonnes nouvelles, sachez qu'une fois infecté par le virus de la course à pied, vous aurez de la peine à vous en libérer. Vous n'aurez alors pas de peine à intégrer votre entraînement à votre programme quotidien, au point qu'il deviendra aussi évident que le brossage des dents. Seul inconvénient: avant d'en arriver là, le chemin est long. Le seuil d'accès à la course à pied est relativement haut. Aux cours des dix à vingt premiers entraînements, les débutants auront en effet plutôt l'impression d'être des sacs de ciment pesant plusieurs tonnes, pour qui la moindre pente affole le pouls, et non des coureurs comblés. N'abandonnez pas, accordez-vous du temps et associez-vous à d'autres personnes partageant vos objectifs. Le jour où vous ne considérez plus un entraînement de trente minutes, ou plus, comme une torture, mais plutôt comme du repos et de la détente, vous aurez surmonté la première étape la plus difficile. Nous recommandons aux débutants de se donner environ deux ans avant l'objectif suprême, le marathon. Dans un premier temps, essayez de courir sur des distances plus courtes comme une course de 10 km ou un semi-marathon. La patience est la mère des vertus puisque le but n'est finalement pas de subir un marathon, une fois dans sa vie, mais de le vivre comme une expérience positive.

Entraînement = effort et repos

Notre corps est malin: en l'absence d'exercice, il constitue rapidement des réserves de graisse, afin d'être paré à affronter les périodes de vaches maigres. Et lorsqu'il n'est pas en mesure de répondre aux exigences, il se braque. Il commence donc par se montrer fatigué lors d'un effort physique. Ainsi, il se révèle moins performant immédiatement après l'effort. C'est alors que commence la phase dite de régénération, au cours de laquelle le corps se repose tout en se préparant à l'effort suivant. Il y a alors surcompensation. La performance augmente au-delà du niveau qui précédait l'entraînement. Cet effet constitue la base de l'entraînement sportif. Si nous parvenons à stimuler notre organisme au bon moment, avec la bonne impulsion, nous améliorons nos performances de manière optimale. En l'absence de nouvel entraînement, en revanche, la capacité de performance revient malheureusement très vite à son niveau d'origine. Il n'est donc pas judicieux de s'imposer deux heures de course tous les week-ends et de rester inactif le reste de la semaine. Reste à savoir comment déterminer le moment idéal

pour les différentes unités d'entraînement. Il n'est malheureusement pas possible de donner une réponse universelle à cette question, puisqu'elle est différente d'une personne à l'autre. Le temps nécessaire à la régénération dépend de la durée et de l'intensité de l'effort et dure entre 12 heures (p. ex. course continue légère) et plusieurs jours (p. ex. entraînement intensif, que ce soit de course ou de musculation, compétition). De manière générale, l'intensité nécessite une plus longue régénération que la durée. Il sera ainsi plus long de se remettre d'un effort intense de 30 minutes que d'une course légère de 90 minutes.

Durée de préparation pour le marathon

- Si vous vous mettez seulement à faire du sport ou que vous avez plus de 35 ans, vous devriez discuter de votre projet de courir un marathon avec votre médecin.
- Les débutants devraient s'accorder au moins une année avant de pouvoir se consacrer à un tel projet.
- Et si le but est de courir un marathon en moins de 3 heures, mieux vaut s'être déjà entraîné depuis de nombreuses années.

Objectif: finisher

Temps au marathon	Finisher
Entraînement nécessaire	3 – 4 entraînements par semaine (4 – 6 h)
Kilomètres d'entraînement	30 – 50 km/semaine

Objectif: moins de 4 heures

Temps au marathon	Moins de 4 heures
Entraînement nécessaire	4 – 5 entraînements par semaine (7 – 9 h)
Kilomètres d'entraînement	50 – 70 km/semaine

Objectif: moins de 3 heures

Temps au marathon	Moins de 3 heures
Entraînement nécessaire	5 – 6 entraînements par semaine (> 8 h)
Kilomètres d'entraînement	> 70 km/semaine

Le coeur donne le rythme

Ecouter son pouls, c'est apprendre à mieux connaître son corps. Une unité d'entraînement est définie par sa durée, son intensité et son contenu. Si vous vous entraînez beaucoup, vous ne devriez pas le faire de manière très intensive. Plus la course est rapide et plus la fréquence cardiaque augmente. Dans ce domaine, les valeurs générales sont toujours des indications sans garantie. Les battements du coeur sont en effet aussi variés que les sportifs. Les valeurs calculées et les règles que l'on trouve ici ou là sont donc à prendre avec prudence. Lorsque deux personnes courent au même rythme, cela ne veut pas dire qu'elles ont forcément la même fréquence cardiaque. Le pouls maximum est en principe plus bas chez les personnes plus âgées. Les sportifs ont en outre un pouls inférieur à celui des personnes inactives ou qui fument. La méthode la plus exacte de répartir les plages d'entraînement en valeurs de fréquence cardiaque individuelles est d'effectuer un test de performances chez un médecin du sport, comme un test des niveaux de lactate ou un test en 4 niveaux sur le terrain. Plus simple, et tout aussi utile, on peut aussi répartir l'intensité de l'entraînement en cinq plages d'effort (voir les différents niveaux d'intensité) sur la base de la fréquence cardiaque maximale* individuelle. Dans l'idéal, il est conseillé d'attribuer les plages d'intensité à sa perception subjective. A quelle fréquence cardiaque ressentez-vous quel effort? A quel pouls courez-vous de manière détendue, à quel point la course devient-elle pénible ou très pénible? Avec le temps, vous parviendrez à jouer avec les intensités d'entraînement, pour courir consciemment de manière très lente ou sur de longues unités.

Les différents niveaux d'intensité

Niveau 1: 60 – 70% de la fréquence cardiaque maximale

Il s'agit du rythme «de mauvaise conscience». Unités longues, très lentes. D'une importance élémentaire pour retrouver ses marques au début d'une longue saison ou pour débiter dans la course à pied. Entraînement de base idéal pour améliorer le métabolisme des graisses. Plage de fréquence cardiaque entre 110 et 130.

> Course continue régénératrice

* Pour calculer votre fréquence cardiaque maximale, commencez par une course d'échauffement de 10 minutes puis accélérez par tranches de 2 à 3 minutes, régulièrement, jusqu'à arriver au maximum de vos possibilités. A l'arrivée, mesurez alors votre pouls immédiatement. Attention: si vous n'êtes pas entraîné, faites preuve de prudence lors du calcul du pouls maximal. Si vous avez plus de 35 ans ou que vous n'êtes pas encore entraîné, effectuez d'abord un check-up chez le médecin.

Niveau 2: 70 – 75% de la fréquence cardiaque maximale

Rythme modéré, unités plutôt longues de préférence. Stimule également le métabolisme des graisses (et constitue la base des efforts prolongés). Niveau décisif pour tous les coureurs, tout au long de l'année, surtout pour les débutants qui veulent courir leur premier marathon. Chez les coureurs d'élite aussi, ¾ de l'entraînement se déroulent dans les niveaux 1 à 3. Plage de fréquence cardiaque entre 120 et 140.

> Course continue légère

Niveau 3: 75 – 80% de la fréquence cardiaque maximale

Consolide les fondations. Ce domaine est probablement celui dans lequel la plupart des coureurs auraient tendance à s'entraîner automatiquement. Pour les personnes peu entraînées ou les débutants, ce rythme a un grand effet positif au début. A long terme, il est judicieux de le combiner aux niveaux 1 et 2, plus tard aussi au niveau 4. Un long entraînement à ce niveau uniquement a pour effet d'épuiser l'organisme. Plage de fréquence cardiaque entre 140 et 160.

> Course continue d'intensité moyenne, rythme de marathon

Niveau 4: 80 – 90% de la fréquence cardiaque maximale

Augmentation du seuil anaérobie. Les formes d'intervalles, les jeux de course et les courses rythmées jouent ici un grand rôle. Nous nous trouvons dans le domaine du seuil anaérobie ou même légèrement au-dessus. Cet entraînement est exigeant mais aussi très profitable, puisqu'il améliore la résistance à l'allure. Cette plage d'entraînement autour du seuil anaérobie devrait être dosée judicieusement, car elle nécessite une longue phase de repos. Plage de fréquence cardiaque entre 160 et 180.

> Course continue rapide

Niveau 5: 90 – 100%

de la fréquence cardiaque maximale

Amélioration du travail anaérobie. A limiter à la compétition et pendant une très courte période. Très épuisant, ce niveau d'intensité exige une longue phase de repos. Il n'est pas important pour un entraînement de marathon. Plage de fréquence cardiaque entre 170 et 210.

La plage verte est toujours autorisée, la turquoise mérite la prudence et la plage bleue n'est pas nécessaire pour préparer un marathon.



Votre rythme d'entraînement personnel

La vitesse de course par niveau d'intensité qui vous convient personnelle à 100 % est de **5,5 minutes par kilomètre**. Inscrivez ces 5,5 minutes à titre de valeur cible dans le tableau ci-dessous, et utilisez-la pour calculer votre rythme d'entraînement personnel.

Forme d'entraînement	Niveau d'intensité	Valeur cible 5,5 min/km	+/-	Calcul du rythme d'entraînement	Rythme d'entraînement par niveau d'intensité
Course continue régénératrice	1	5,5	+	30 – 50%	7,15 – 8,25 min/km
Course continue légère	2	5,5	+	25%	6,88 min/km
Course continue d'intensité moyenne	3	5,5	+	12%	6,16 min/km
Course continue rapide	3 – 4	5,5	+/-	6%	5,83 min/km
Jeu de course bref	3 – 4	5,5	+/-	-3% bis +3%	5,34 – 5,67 min/km
Jeu de course long	3 – 4	5,5		-3% bis +12%	5,34 – 6,16 min/km
Course continue au rythme d'un semi-marathon	3 – 4	5,5	+	5–7%	5,78 – 5,89 min/km
Course continue au rythme d'un marathon	3 – 4	5,5	+	10-15%	6,05 – 6,33 min/km

Méthodes d'entraînement

Intervalles

L'entraînement par intervalles, ou fractionné, est considéré comme la solution miracle pour qui souhaite améliorer son rythme de course. Les différentes phases d'effort et les pauses qui les séparent sont ici clairement définies. Cette méthode est proche du jeu de course. Lors d'un entraînement par intervalles extensif, l'intensité (niveaux 3 et 4) permet de répéter fréquemment les passages rapides, afin qu'ils ne soient entrecoupés que de courtes pauses. Par exemple 10 fois 300 mètres à un rythme rapide puis une minute de marche en guise de pause. Avec un entraînement par intervalles intensif, le rythme de la course est plus élevé (niveaux 4 ou même 5) que lors d'un entraînement par intervalles extensif. En conséquence, les pauses sont plus longues. Par exemple 10 fois 400 mètres à un rythme rapide, avec des pauses de 2 à 3 minutes. Les intervalles peuvent se dérouler sur des tronçons mesurés et marqués, sur piste, asphalte ou terrain.

Entraînement de colline

Cette variante est une forme particulière de l'entraînement par intervalles. Elle est particulièrement exigeante pour l'endurance musculaire locale et le système cardiovasculaire. Une variante possible est de courir 12 fois 300 mètres à la montée. Enchaîner par une pause au cours de laquelle on trotte légèrement pour retourner à son point de départ. Poursuivre par une nouvelle course à la montée.

Accélération

Avant une sollicitation importante (en guise de préparation), après une course continue (pour changer de rythme) ou à l'issue d'une séance d'exercices techniques (pour développer les performances au sprint), il est recommandé d'effectuer trois à cinq accélérations. Sur une distance de 100 à 120 mètres, le rythme est augmenté continuellement et les 20 derniers mètres sont parcourus au rythme maximum, ou presque, avant de freiner lentement.

Course continue

La course continue est l'élément d'entraînement essentiel, que l'on s'entraîne pour une course de 5, 10 ou 20 kilomètres. Comme son nom l'indique, elle consiste à courir à un rythme continu pendant une période prolongée. Suivant le niveau d'intensité, on parlera de course continue longue, légère ou d'intensité moyenne. Pour obtenir un résultat optimal, il est conseillé de combiner les trois. Les courses continues aux niveaux d'intensité 1 à 3 devraient représenter au moins 75 % de l'entraînement total. Chez les débutants, il est même recommandé, dans un premier temps, de concentrer l'entraînement sur la course continue (d'intensité faible à moyenne). La course continue rapide appartient aux niveaux d'intensité 3 et 4. Le rythme est ici légèrement plus élevé que celui de compétition, au point qu'il n'est pas supportable plus de 15 à 25 minutes.

Jeu de course

Le jeu de course consiste à courir à des vitesses différentes, sur un terrain adapté à cette activité. La durée de l'effort est prescrite aléatoirement par les caractéristiques du terrain (colline, écriteau, croisement, arbre, fontaine, etc.). L'athlète accroît son rythme selon ses envies. Suivant son genre, le jeu de course est une forme de course continue d'intensité moyenne à élevée, c'est-à-dire un mélange de formes d'entraînement variées comme la course continue, l'entraînement par intervalles et celui de colline. Cette activité combine intuitivement la course rapide et ses formes plus lentes. Le jeu de course peut constituer une unité d'entraînement légère ou très intensive. Soyez à l'écoute de votre corps! C'est en tout cas une méthode idéale pour s'entraîner à courir sur le terrain et gagner en vitesse.



Semi-marathon ou marathon: feuille de route

Lorsqu'on se fixe un objectif, mieux vaut également réfléchir aux moyens d'y parvenir.

Les principes de base d'une planification judicieuse de l'entraînement peuvent déjà être appliqués lors d'un entraînement minimal. Si vous visez un marathon, prévoyez une préparation à long terme et progressive. Débutez par exemple par une course de 10 km, avant de passer à un semi-marathon (p. ex. course du Greifensee), pour ensuite vous consacrer au marathon. Peu importe que vous investissiez quatre, huit, douze ou davantage de mois, il est judicieux de diviser votre phase de préparation en trois étapes: une mise en condition, une étape fondamentale de consolidation et une de compétition. Suivant le temps à disposition, la durée des différentes étapes peut être prolongée ou adaptée au gré des envies. En cas de préparation de 4 mois pour l'objectif intermédiaire du semi-marathon, les étapes pourraient être réparties comme suit:

Objectif: semi-marathon
avec préparation en 4 mois

Etape de mise en condition	4 semaines
Etape fondamentale	8 semaines
Etape de compétition	4 semaines
Total	16 semaines

Étape de mise en condition

Il est parfaitement possible de parvenir à courir un semi-marathon ou un marathon en s'entraînant régulièrement près de trois fois par semaine. Il suffit d'augmenter les distances, sans aménager particulièrement l'entraînement. Il est toutefois conseillé de varier l'entraînement, tant en durée qu'en intensité, de planifier des exercices techniques réguliers et de compléter le tout de mesures d'accompagnement comme le stretching et la musculation. Débutez la phase de préparation sans en exagérer l'intensité. La devise est ici: modérément, mais régulièrement. Les unités d'intensité basse (niveau 1 et 2) sont décisives, tout comme des durées aussi longues que possible (au moins 30 minutes à une heure), afin de travailler la base de l'endurance.

Étape fondamentale

La fin de l'étape de mise en condition marque le temps du premier bilan. Avez-vous bien supporté l'entraînement à ce jour? Est-ce dans vos possibilités? Pouvez-vous investir davantage d'énergie ou êtes-vous déjà à la limite de vos forces? Mieux vaut être honnête et ne pas fermer les yeux sur les difficultés. Il en va de votre santé! Ce bilan effectué, vous pourrez alors envisager d'augmenter l'intensité et l'ampleur de l'entraînement. En plus d'unités plus fréquentes et plus longues dans le domaine de base, il est maintenant possible d'ajouter des entraînements plus rapides et plus intenses. Des jeux de course, par exemple. Ce type de course adaptée au terrain varie les vitesses d'entraînement. Avec un jeu de course normal, vous pouvez par exemple vous fixer des objectifs intermédiaires pendant un entraînement (la prochaine montée, le prochain arbre, 100 pas, etc.), phases au cours desquelles vous accélérez brièvement le rythme. Vous pouvez aussi courir 1-2-3-4-5-4-3-2-1 minutes à un rythme plus rapide, en intercalant deux à trois minutes de phases plus légères. Pensez aussi à courir deux minutes rapidement puis à faire une pause pour laisser le temps à votre pouls de retrouver un certain plage. Recommencez alors à courir vite pendant deux minutes, etc. Testez le plus de variantes possible.

Étape de compétition

La troisième et la quatrième semaine avant la compétition, vous pouvez encore améliorer votre décontraction et votre réactivité en augmentant votre rythme de manière ciblée. Une course de test intensive (de courte durée, 10 kilomètres maximum) peut être planifiée trois semaines avant le jour J. La deuxième semaine avant la course, réduisez nettement votre entraînement. Un dernier test avec une unité d'intensité élevée s'avère judicieux 10 jours avant la compétition. Ensuite, contentez-vous de courses décontractées et pas trop longues, que vous pouvez varier avec des intervalles plus rapides mais courts. Les deux derniers jours, contentez-vous d'exercices de mobilité et de décontraction, combinés à du stretching et à de la gymnastique. N'oubliez pas la préparation mentale.

Points essentiels

Pour commencer, augmentez régulièrement le nombre d'unités d'entraînement. Après quelques semaines, vous pourrez alors en accroître l'ampleur et l'intensité. Fixez-vous des objectifs réalisables. Planifiez des entraînements que vous serez encore en mesure d'effectuer si tout ne fonctionne pas comme prévu. Soyez à l'écoute de votre corps! Si vous ne vous sentez pas d'attaque, accordez-vous une journée de pause.

Variiez l'entraînement. La monotonie est l'une des principales causes d'abandon de l'entraînement. Faites de la musculation (au fitness, en effectuant des circuits ou chez vous), travaillez votre souplesse (stretching, gymnastique, yoga, etc.) et adonnez-vous à d'autres sports pour varier votre préparation.

Ecoutez votre cœur et jouez avec votre rythme cardiaque. Essayez d'évaluer correctement ce dernier dans toutes les situations possibles. Pas seulement à l'entraînement, mais également au quotidien, au saut du lit, au bureau ou lorsque vous gravissez les escaliers. Mais aussi dans des situations inhabituelles, en cas de maladie ou d'extrême fatigue, par exemple. Constatez-vous des modifications par rapport à votre pouls de repos habituel?

Utilisez un cardiofréquencemètre pour ne pas courir trop vite lorsque vous vous entraînez dans des plages d'intensité basses. Les sportifs ont souvent de la peine à se plier à l'exercice, car ils ont l'impression de pouvoir courir, pédaler ou nager nettement plus vite, ce qui leur laisse à penser qu'un tel entraînement n'apporte rien, ou trop peu.

Ne vous entraînez pas trop intensément. Le corps doit être préparé aux efforts d'endurance de longue haleine. Accordez-vous donc suffisamment de temps pour y parvenir. 75 % de l'entraînement devrait être effectué à basse ou moyenne intensité.



Plan d'entraînement pour semi-marathon

Le plan d'entraînement suivant est basé sur une période de préparation de 3 mois. La variante 1 prévoit 3 unités d'entraînement par semaine et constitue le minimum. La variante 2 prévoit 4 unités d'entraînement. Choisissez celle qui vous convient, en fonction du temps dont vous disposez. La variante 2 est toutefois celle qui permet d'améliorer davantage sa condition physique.

Variante 1: 3 mois avec 3 unités d'entraînement par semaine

Étape de mise en condition

	Jour	Description de l'entraînement du premier mois
1er mois	Ma	30 – 50 min de course continue d'intensité légère à moyenne (niveaux 1 – 3), 15 min de force et d'agilité
	Je	10 min de course, 20 – 30 min de musculation, 10 min de coordination
	Sa	60 – 80 min de course continue régénératrice (niveau 1)

Étape fondamentale

	Jour	Description de l'entraînement du deuxième mois
2e mois	Lu	10 min de course, 10 min de musculation, 30 min de jeu de course (niveaux 3 – 4), 10 min de course
	Me	40 – 50 min de course continue d'intensité légère à moyenne (niveaux 2 – 3), 15 min de musculation et de technique
	Sa	70 – 110 min de course continue régénératrice (niveau 1), évent. entrecoupée de marche (augmenter d'une semaine à l'autre)

Étape de compétition

	Jour	Description de l'entraînement du troisième mois
3e mois	Lu	40 – 50 min de course continue d'intensité légère à moyenne (niveaux 2 – 3), 15 min de musculation et de technique / coordination
	Me	Alternativement: 1re semaine 10 min de course, 4 x 5 min de rythme de compétition (niveau 4), entrecoupées de 5 min de course continue d'intensité légère 2e semaine 10 min de course, 30 min de jeu de course (niveau 3), 10 min de course
	Sa	80 – 120 min de course continue régénératrice (niveau 1), évent. entrecoupée de marche (augmenter d'une semaine à l'autre)

Semaine de la compétition

Jour	Description de l'entraînement
Ma	10 min de course, 30 min de jeu de course (niveaux 3 – 4), 10 min de course
Ve	30 min de course continue légère (niveaux 1 – 2), 5 accélérations
Sa	Semi-marathon
Di	Repos ou entraînement alternatif léger (cyclisme, natation, marche)

Variante 2: 3 mois avec 4 unités d'entraînement par semaine

Étape de mise en condition

	Jour	Description de l'entraînement du premier mois
1er mois	Ma	30 – 50 min de course continue d'intensité légère à moyenne (niveaux 1 – 3), 15 min de force et d'agilité
	Je	10 min de course, 20 – 30 min de musculation, 10 min de coordination
	Ve	30 – 50 min de course continue légère (niveaux 1 – 2), force et agilité
	Sa	60 – 80 min de course continue régénératrice (niveau 1)

Étape fondamentale

	Jour	Description de l'entraînement du deuxième mois
2e mois	Lu	40 – 50 min de course continue d'intensité légère à moyenne (niveaux 2 – 3), 10 min de musculation
	Ma	10 min de course, 20 – 30 min de musculation, 10 min de technique et de coordination
	Je	10 min de course, 30 – 40 min de jeu de course (niveaux 3 – 4), 10 min de course
	Sa	80 – 110 min de course continue régénératrice (niveau 1), évent. entrecoupée de marche (augmenter d'une semaine à l'autre)

Étape de compétition

	Jour	Description de l'entraînement du troisième mois
3e mois	Lu	40 – 50 min de course continue d'intensité légère à moyenne (niveaux 2 – 3), 15 min de musculation et de technique / coordination
	Me	10 min de course, 30 – 40 min de jeu de course (niveau 3), 10 min de course
	Ve	10 min de course, 10 min de musculation, 4 x 5 min de course de compétition (niveau 4), entrecoupées de 5 min de course continue légère, 10 min de course
	Di	80 – 120 min de course continue régénératrice (niveau 1), évent. entrecoupée de marche (augmenter d'une semaine à l'autre)

Semaine de la compétition

Jour	Description de l'entraînement
Ma	10 min de course, 30 min de jeu de course (niveaux 3 – 4), 10 min de course
Ve	30 min de course continue légère (niveaux 1 – 2), 5 accélérations
Sa	Semi-marathon
Di	Repos ou entraînement alternatif léger (cyclisme, natation, marche)

Plan d'entraînement pour le marathon

Le plan d'entraînement suivant est basé sur une période de préparation de 6 mois pour les débutants et de 5 mois pour les athlètes ayant déjà couru un marathon. Les débutants choisissent l'étape de mise en condition de 12 semaines, les coureurs expérimentés l'étape de mise en condition de 8 semaines. L'étape fondamentale de 8 semaines et l'étape de compétition de 4 semaines ont une durée identique pour les deux groupes.

Étape de mise en condition: 12 semaines pour débutants

	Jour	Durée	Distance	Description de l'entraînement
1 ^{re} semaine	Ma	20 / 20	3 – 4	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Ve	30	4 – 5	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	90	9 – 10	Marche nordique, 1 km de course continue rapide, musculation
	Total	3 h 40	16 – 19	
2 ^e semaine	Ma	20 / 30	3 – 4	Exercices de course, puis course continue légère, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative, musculation
	Ve	40	5 – 6	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	100	10 – 11	Marche nordique, 3 km de course continue rapide, musculation
	Total	4 h 10	18 – 21	
3 ^e semaine	Ma	20 / 30	3 – 4	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	75		Forme d'entraînement alternative
	Ve	40	6 – 7	Course continue légère, musculation
	Di	120	12 – 14	Marche nordique, 2 km de course continue rapide, musculation
	Total	4 h 20	21 – 25	
4 ^e semaine	Ma	20 / 20	3 – 4	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative, musculation
	Ve	30	4 – 5	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	90	9 – 10	Marche nordique, 2 km de course continue rapide, musculation
	Total	3 h 40	16 – 19	
5 ^e semaine	Ma	20 / 30	3 – 4	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative
	Ve	45	6 – 8	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	120	12 – 14	Marche nordique, 2 km de course continue rapide, musculation
	Total	4 h 35	21 – 26	
6 ^e semaine	Ma	20 / 40	6 – 7	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	75		Forme d'entraînement alternative, musculation
	Ve	60	8 – 10	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	120	14 – 16	Marche nordique, 3 km de course continue rapide, musculation
	Total	5 h 15	28 – 33	

	Jour	Durée	Distance	Description de l'entraînement
7 ^e semaine	Ma	20 / 40	4 – 6	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	90		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Ve	75	10 – 12	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	160	16 – 18	Marche nordique, 3 km de course continue rapide, musculation
	Total	6 h 25	30 – 36	
8 ^e semaine	Ma	30	4 – 5	Course continue très légère, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative, musculation
	Ve	45	7 – 8	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	120	12 – 14	Marche nordique, 2 km de course continue rapide, musculation
	Total	4 h 15	23 – 27	
9 ^e semaine	Ma	20 / 35	5 – 6	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	75		Forme d'entraînement alternative
	Ve	50	8 – 9	Course, 2 x 10 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	Di	120	12 – 14	Marche nordique, 2 km de course continue rapide, musculation
	Total	5 h	25 – 29	
10 ^e semaine	Ma	20 / 40	5 – 6	Exercices de course, puis course continue légère, musculation
	Me	90		Forme d'entraînement alternative, musculation
	Ve	50	8 – 9	Course, 20 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	Di	140	14 – 16	Marche nordique, 3 km de course continue rapide, musculation
	Total	5 h 40	27 – 31	
11 ^e semaine	Ma	20 / 40	8 – 10	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	90		Forme d'entraînement alternative
	Ve	60	9 – 11	Course, 2 x 15 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	Di	160	18 – 25	Marche nordique, 3 km de course continue rapide, musculation
	Total	6 h 10	35 – 46	
12 ^e semaine	Ma	30	4 – 5	Course continue très légère, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative, musculation
	Ve	60	9 – 14	Course populaire de 5 – 10 km
	Di	120	10 – 12	Marche nordique, 1 km de course continue rapide, musculation
	Total	4 h 30	23 – 31	

Étape de mise en condition: 8 semaines pour athlètes

	Jour	Durée	Distance	Description de l'entraînement
1 ^{re} semaine	Ma	60	8 – 12	Course, 5 accélérations, 6 x 3 min de jeu de course, course, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Ve	20 / 40	6 – 8	Exercices de course, course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	120	15 – 20	Course continue régénératrice, musculation
	Total	5 h	29 – 40	
2 ^e semaine	Ma	60	8 – 12	Exercices de course, course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Me	90		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Ve	60	9 – 3	Course, 2 x 20 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	Di	180	18 – 25	150 min de marche nordique, 30 min de course continue
	Total	6 h 30	35 – 50	
3 ^e semaine	Ma	60	10 – 14	Course, 5 accélérations, 5 x 4 min de course continue rapide, course, musculation
	Je	120		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Sa	75	14	Compétition-test de 10 km, course, musculation
	Di	120		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Total	6 h 15	24 – 28	
4 ^e semaine	Ma	20 / 45	7 – 8	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Je	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Sa	40	6 – 7	Course continue très légère, musculation
	Di	90	9 – 10	Marche nordique, musculation
	Total	4 h 15	22 – 25	

5 ^e semaine	Ma	60	10 – 12	Course, 5 accélérations, 4 x 5 min de jeu de course, course, musculation
	Me	75		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Ve	20 / 40	6 – 8	Exercices de course, course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	120	18 – 20	Course continue régénératrice, musculation
	Total	5 h 15	34 – 40	
6 ^e semaine	Ma	60	8 – 10	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Me	90		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Ve	60	9 – 11	Course, 40 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	Di	180	18 – 25	150 min de marche nordique, 30 min de course continue
	Total	6 h 30	35 – 46	
7 ^e semaine	Ma	60	10 – 12	Course, 5 accélérations, 6 x 3 min de course continue rapide, course, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Ve	45	6 – 8	Course continue légère, musculation
	Sa	75	14	Compétition-test de 10 km, échauffement, course
	Total	8 h	48 – 59	
8 ^e semaine	Ma	20 / 45	8 – 10	Exercices de course, puis course continue très légère, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Ve	40	6 – 8	Course continue très légère
	Sa	75	14	Compétition-test de 10 km, course
	Total	5 h 30	37 – 42	

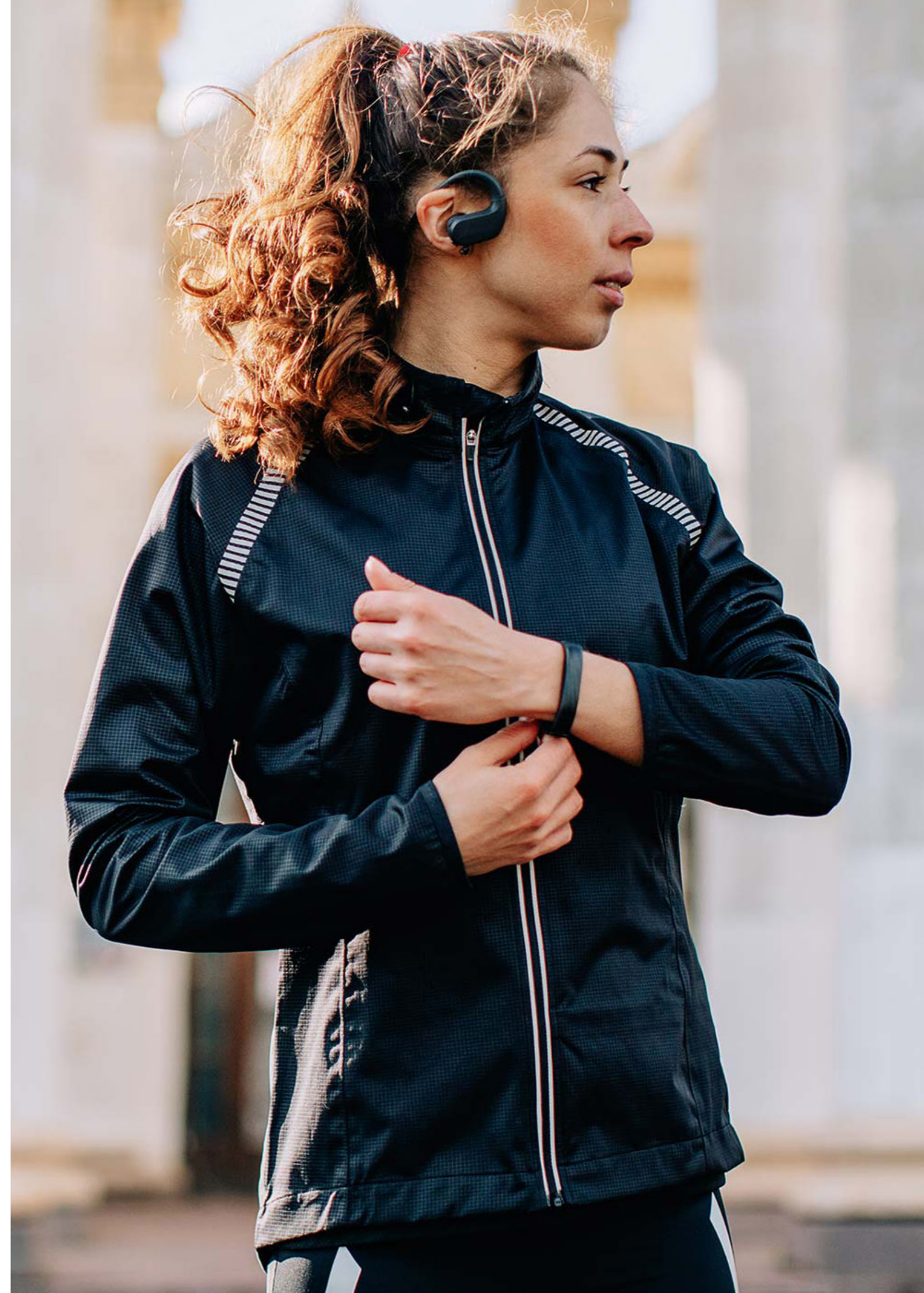
Étape fondamentale: 8 semaines pour débutantes et athlètes

	Jour	Durée	Distance	Description de l'entraînement
1 ^{re} semaine	Ma	60	10 – 12	Course, 5 accélérations, 3 x 10 min de jeu de course, course, musculation
	Me	75		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Ve	20 / 40	6 – 8	Exercices de course, course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Di	120	15 – 20	Course continue régénératrice, musculation
	Total	5 h 15	31 – 40	
2 ^e semaine	Ma	60	9 – 11	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Me	90		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Ve	80	12 – 15	Course, 3 x 20 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	Di	180	18 – 25	Marche nordique, 3 km de course continue rapide, musculation
	Total	6 h 50	39 – 51	
3 ^e semaine	Ma	60	10 – 12	Course, 5 accélérations, 5 x 7 min de jeu de course, course, musculation
	Je	90		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Sa	75	14	Compétition-test de 10 km, course
	Di	160	23 – 29	Course continue régénératrice, musculation
	Total	6 h 25	47 – 55	
4 ^e semaine	Ma	20 / 45	7 – 9	Exercices de course, puis course continue légère, musculation
	Je	90		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Di	90	9 – 10	Marche nordique, 2 km de course continue rapide, musculation
	Total	4 h 05	16 – 19	

5 ^e semaine	Di	70	10 – 14	Course, 5 accélérations, 4 x 10 min de course continue rapide, course, musculation
	Mi	75		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Fr	20 / 40	6 – 8	Exercices de course, course continue légère, 5 accélérations, musculation
	So	170	25 – 31	Course continue régénératrice, musculation
	Total	6 h 15	41 – 53	
6 ^e semaine	Di	60	9 – 11	Course continue légère, 5 accélérations, musculation
	Mi	90		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Fr	80	12 – 15	Course, 3 x 20 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	So	180	18 – 25	Marche nordique ou semi-marathon
	Total	6 h 50	39 – 51	
7 ^e semaine	Di	60	10 – 12	Course, 5 accélérations, 5 x 5 min de course continue rapide, course, musculation
	Do			Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Fr	90	13 – 17	Course continue d'intensité moyenne, musculation
	So	180	25 – 32	Course continue régénératrice, musculation
	Total	5 h 30	48 – 61	
8 ^e semaine	Di	20 / 45	7 – 9	Exercices de course, puis course continue légère, musculation
	Do	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Sa	60	9 – 11	Course continue d'intensité moyenne, musculation
	So	90	9 – 10	Marche nordique, 2 km de course continue rapide, musculation
	Total	4 h 35	25 – 30	

Étape de compétition: 4 semaines pour débutants et athlètes

	Jour	Durée	Distance	Description de l'entraînement
1 ^{re} semaine	Ma	60	9 – 11	Course, 5 accélérations, 5 x 5 min de course continue rapide, course, musculation
	Me	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Ve	45	7 – 9	Course continue régénératrice, musculation
	Di	75	14 – 19	Course populaire de 10 – 15 km
	Total	4 h	30 – 39	
2 ^e semaine	Mi	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.)
	Fr	60	9 – 11	Course, 3 x 10 min de course continue d'intensité moyenne, course, musculation
	So	120	18 – 21	Course continue régénératrice, musculation
	Total	4 h	27 – 33	
3 ^e semaine	Di	60	9 – 11	Course, 4 x 5 min de course continue d'intensité moyenne à rapide, course, musculation
	Mi	60		Forme d'entraînement alternative (Aqua-Fit, marche nordique, cyclisme, etc.), musculation
	Fr	45	7 – 9	Course continue légère
	Total	2 h 45	16 – 20	
4 ^e semaine	Di	45	8 – 9	Course, 2 x 10 min de course continue d'intensité moyenne, course
	Mi	20	3 – 4	Course continue très légère, musculation
	Fr	20	3 – 4	Course continue très légère
	So	240	42,196	Marathon
	Total	5 h 25	56 – 59	



Pas de vitesse sans force

En matière de course, il est décisif de disposer de force musculaire au bon endroit. Il est donc indispensable que la musculature soit forte aux points stratégiques. L'accent est placé sur deux groupes de muscles en particulier: ceux du tronc et ceux du pied. Un torse bien musclé stabilise en effet le bassin et contribue à propulser l'athlète vers l'avant, de manière ciblée. L'objectif de conserver un centre de gravité corporel haut n'est pas réalisable sans gaine musculaire stable. Les pieds quant à eux constituent le lien direct avec le sol. Bien musclés, ils amortissent les chocs et permettent de se propulser vigoureusement, en réduisant le contact avec le sol au minimum. Il existe diverses possibilités de développer sa force: vous pouvez vous entraîner dans un studio de fitness ou suivre un programme de musculation utilisant votre propre poids corporel, chez vous à domicile. La deuxième variante nécessite moins de temps et d'infrastructure. Si vous profitez en outre des pauses entre les exercices pour sauter à la corde, vous ferez d'une pierre deux coups. En effet, en plus d'entraîner votre musculature en général, vous stimulez celle du pied si nécessaire à la course. En y consacrant 2 x 20 minutes par semaine, vous prévenez les blessures et créez des conditions optimales pour courir plus rapidement.

Pratique et dosage

- Avant les exercices de musculation, commencez toujours par vous échauffer.
- Effectuez trois entraînements de musculation par semaine; pour les débutants, ces unités devraient représenter env. ¼ de l'entraînement total.
- En principe, chaque exercice doit être répété 8 à 12 fois ou pendant 20 à 30 secondes (= 1 série). Effectuez 2 à 3 séries par exercice et interrompez-les par de petites pauses (de 20 à 30 secondes).
- Veillez toujours à effectuer les exercices correctement et lentement. Interrompez la série dès qu'il n'est plus possible d'effectuer correctement l'exercice.
- Terminez l'entraînement en courant légèrement et par quelques exercices de stretching. Vous favorisez ainsi le processus de régénération.
- Une douche alternant chaud/froid ou un bain chaud soutiennent le processus.
- Règle importante pour le programme de musculation: commencez doucement, mais régulièrement.

1. Musculation du gainage ventral

Facile: pour muscler le tronc, poser les avant-bras en appui sur le sol et soulever le corps.

Difficile: pour rendre l'exercice plus difficile, lever les jambes à tour de rôle, d'une longueur de pied, sans modifier la position du tronc ou du bassin.

2. Musculation du gainage dorsal

Facile: se coucher sur le dos en appui sur les mains ou les avant-bras et soulever les fesses.

Difficile: pour rendre l'exercice plus difficile, lever les jambes à tour de rôle, d'une longueur de pied, sans modifier la position du tronc ou du bassin.

3. Musculation du gainage costal

Facile: se coucher sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. Redresser le bassin en position verticale puis le baisser sans le poser. Les fesses ne doivent pas partir vers l'arrière.

Difficile: lever la jambe supérieure et la tendre.

4. Musculation de la ceinture abdominale

Couché au sol, plier les jambes et croiser les bras sur la poitrine. Soulever le haut du corps le plus possible, jusqu'à ce que l'omoplate se détache du sol. Les reins restent au sol.

5. Musculation des abdominaux croisés

Allongé sur le dos, placer les mains derrière la tête. Le coude gauche et le genou droit se rencontrent au-dessus du ventre. L'autre jambe et l'autre bras restent tendus. Alternier les deux côtés.

6. Musculation des bras et des épaules

Tout le corps est tendu et le poids repose sur les bras, tendus également. Abaisser le haut du corps et se repousser vers le haut. Eviter de creuser le bas du dos.

1

Facile



Difficile



2

Facile



Difficile



3

Facile



Difficile



4



5



6



1



2



3



TRX

Le TRX Suspension Trainer permet d'entraîner force, coordination et souplesse de façon ciblée. Il améliore également la stabilité du tronc. En stimulant le corps dans son ensemble, ce système convient à toutes les activités sportives ainsi qu'aux sportifs amateurs et de haut niveau, de tout âge.

1. Musculation du gainage ventral

Facile: prendre appui sur les avant-bras et soulever le corps. Cet exercice sollicite et développe toute la musculature du tronc.

Difficile: pour rendre l'exercice plus intense, ramener les genoux sous le corps avant de les tendre à nouveau.

2. Gainage costal

Prendre appui sur un avant-bras et soulever le corps. Tendre le haut du bras en l'air, à la verticale. Cet exercice sollicite surtout la musculature abdominale croisée et développe la stabilisation du tronc.

3. Gainage arrière

Sur le dos, prendre appui sur les avant-bras et soulever les fesses le plus haut possible. Le regard est tourné vers le plafond. Cet exercice améliore la flexibilité de l'arrière des épaules, muscle et stabilise le haut du corps.

1



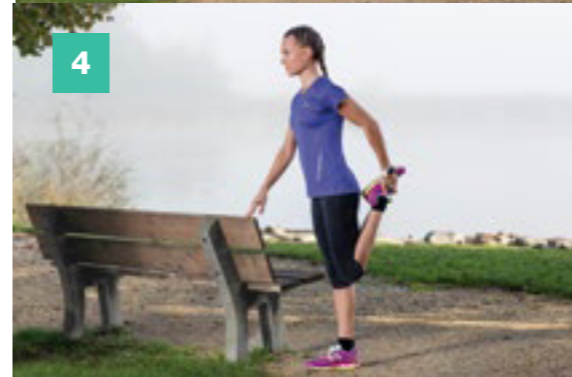
2



3



4



5



6



Stretching

Le stretching fait partie du répertoire de tout bon sportif. Il soigne et régénère les muscles sollicités. En outre, il ménage un instant de calme et de retour sur soi, améliorant la conscience de son propre corps.

Stretching statique

Un étirement statique est effectué sans vibrations. Il s'agit de maintenir une position provoquant une tension perceptible, mais non douloureuse, dans un muscle (pendant 30 à 60 secondes). Ce type de stretching peut être effectué partout (après l'entraînement, au quotidien, chez soi, en déplacement, etc.). A la fin de l'entraînement, le stretching statique normalise l'état de tension de la musculature. Il est donc judicieux de le pratiquer en vue de la régénération, mais pas pour se préparer à une sollicitation dynamique (entraînement rapide, compétition).

1. Musculature superficielle du mollet

Placer le poids sur le talon de la jambe arrière. Poser la jambe avant un peu plus loin. Plier le genou arrière, déplacer le bassin vers l'arrière et plier la cheville au maximum.

2. Musculature profonde du mollet

Gewicht auf Ferse des hinteren Beines. Das vordere Bein etwas weiter vorne abstellen. Hinteres Kniegelenk biegen, Gesäss nach hinten schieben und Sprunggelenk maximal biegen.

3. Musculature de l'arrière de la cuisse

Poser la jambe avant légèrement pliée sur un support élevé. Le pied de la jambe d'appui doit être tourné dans la même direction. Plier le haut du corps vers l'avant en gardant le dos droit. Variante: poser la jambe avant au sol en faisant un pas, et l'étirer.

4. Musculature de l'avant de la cuisse

Sur un pied, tirer le talon de l'autre jambe contre le fessier. L'articulation de la hanche est entièrement étirée, le bassin et la colonne vertébrale sont stabilisés en contractant les muscles abdominaux. Le genou de la jambe d'appui est légèrement plié. L'appui permet de garder l'équilibre.

5. Articulation de la hanche

Le haut du corps droit, poser un genou à terre et prendre appui d'une main. Déplacer lentement le bassin vers l'avant pour étirer le muscle fléchisseur de la hanche. Poser le pied bien en avant pour former un angle droit avec le genou.

6. Muscle fessier

S'asseoir sur un banc, le dos droit, et poser le pied droit sur le genou gauche. Appuyer doucement sur le genou droit en direction du sol, afin de renforcer l'étirement du muscle fessier.

Un lien direct avec le sol

Marcher pieds nus dans l'herbe ou le sable permet de renforcer les muscles spécifiques à la course à pied de manière optimale et naturelle.



Des pieds forts sont la condition sine qua non pour courir vite et éviter les blessures. Pour cela, il est toutefois nécessaire d'effectuer un travail ciblé. La devise s'appelle «Use it or lose it» ou, en français, «Utilise-la ou perds-la». C'est bien entendu de la musculature du pied qu'il est question ici. Aujourd'hui en effet, il est rare que nous utilisions nos pieds pour l'usage auquel ils étaient destinés à l'origine: marcher sans chaussures. Généralement, ils passent la journée enfermés, ces dernières années essentiellement dans des chaussures bien amorties offrant un bon soutien. Ces chaussures les privent de leur travail, atrophiant la musculature. A cela s'ajoute le fait qu'il devient difficile de trouver des sols naturels permettant de marcher pieds nus, qu'il s'agisse d'herbe ou de sable. Pourtant, le mouvement effectué lors de la marche pieds nus correspond au mouvement naturel par excellence, utilisant la musculature et les articulations de manière idéale dans leur rôle d'élément amortisseur. Pour renforcer ses pieds, il est donc recommandé d'effectuer régulièrement des exercices de gymnastique, de sauter à la corde ou d'utiliser une boule à picots.

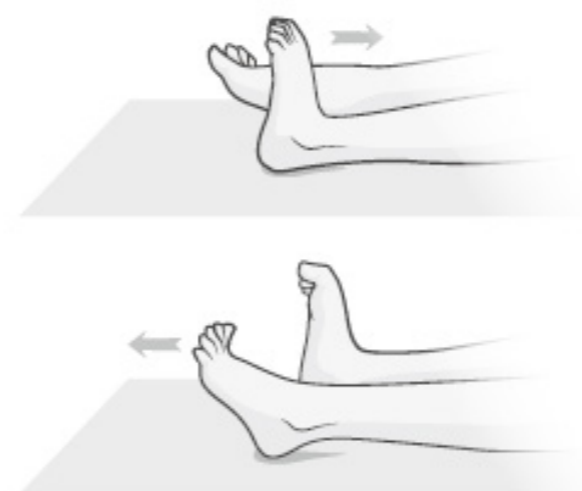
Gymnastique du pied

La gymnastique du pied permet de renforcer les muscles trop peu sollicités au quotidien, au point de s'atrophier. Effectuez ces exercices simples régulièrement, afin de renforcer votre musculature.

- Effectuez toujours ces exercices avant l'entraînement de course à pied.
- Répétez chaque exercice 5 à 15 fois, en réalisant éventuellement deux à trois séries.
- En cas de blessure, évitez les exercices qui s'avèrent douloureux.

Ouvrir et fermer les orteils

Jambes allongées sur le sol, bouger les pieds d'avant en arrière, en les étirant bien. Fermer les orteils lorsque les pieds sont tirés en arrière, les ouvrir lorsque les pieds sont étirés.



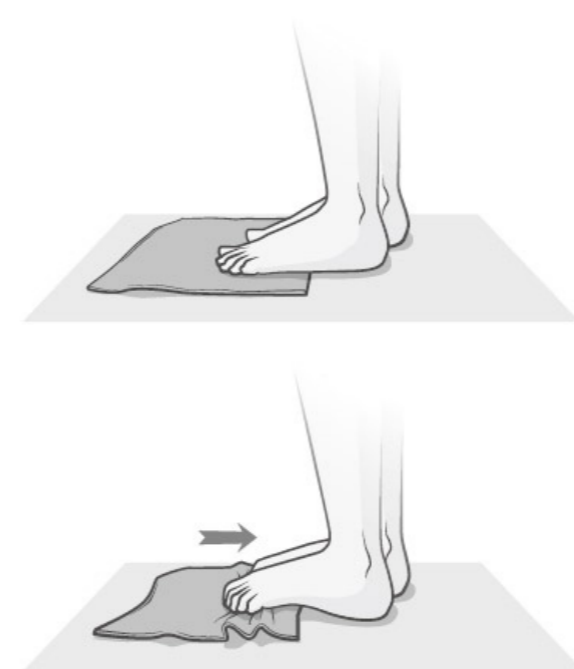
Marcher sur un rouleau

Enrouler un linge en éponge puis marcher sur le rouleau en mettant un pied devant l'autre. La voûte plantaire ne doit pas s'affaisser. Veiller à ce que l'axe de la jambe reste droit.



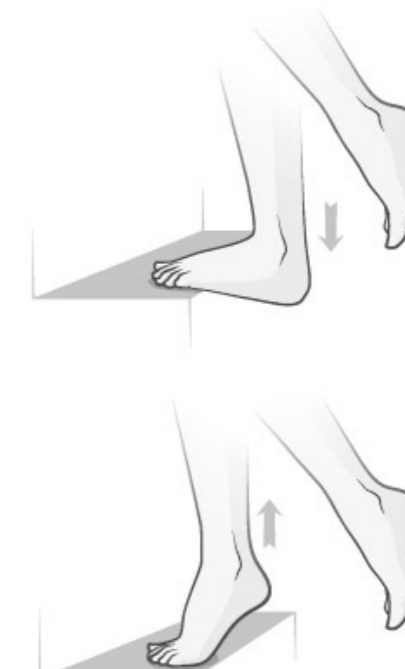
Serrer un linge avec les orteils

Serrer les orteils pour attirer le linge vers soi ou le repousser.



Auf einer Stufe

Appuyer le talon le plus bas possible, puis se dresser le plus haut possible sur la pointe du pied.



1



2



3



Rope skipping

Lors du saut à la corde, l'atterrissage s'effectue automatiquement sur le milieu du pied. La musculature des pieds et des mollets doit alors amortir le poids corporel. Il s'agit d'un entraînement idéal pour tous les coureurs et cinq minutes par jour sont déjà bénéfiques.

1. Saut de base

Sauter sur la plante des pieds. Les genoux sont décontractés et légèrement fléchis. Le saut doit être suffisamment

haut pour que la corde passe aisément sous les pieds.

2. Tapotement du talon

Sauter à pieds joints puis poser brièvement le talon sur le sol, devant soi. Sauter à pieds joints, puis effectuer le même mouvement avec le talon gauche.

3. Bras et jambes écartés

Ouvrir et fermer les jambes à tour de rôle.

1



2



3



Boule à picots

Garder l'équilibre sur la boule à picots sollicite fortement votre sens de l'équilibre et de la coordination. La musculature du pied et de la jambe est entraînée de manière optimale. Dosage: de 30 secondes à plusieurs minutes.

1. Debout sur deux pieds

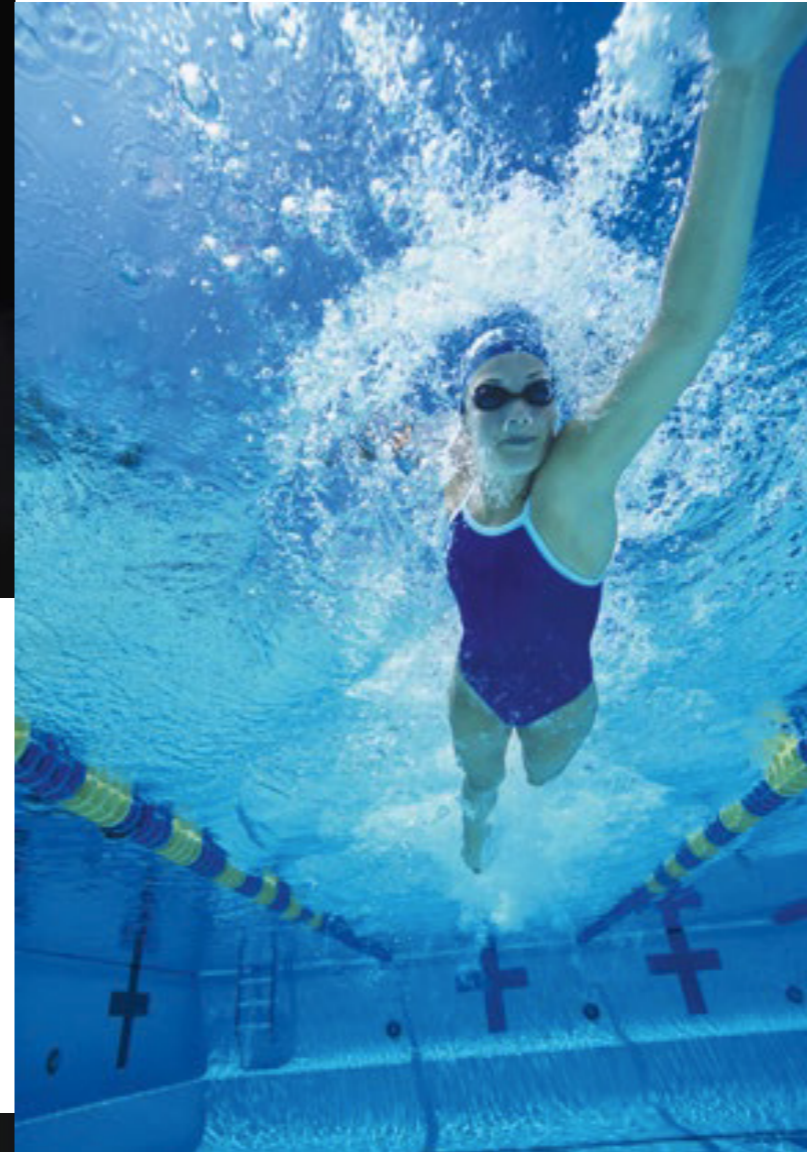
Rester debout, les deux pieds sur des boules à picots, sans perdre l'équilibre.

2. Flexion des genoux

Flexion contrôlée des genoux. Garder le dos aussi droit que possible et éviter de plier les genoux au-delà de la pointe des orteils.

3. Debout sur une jambe

Poser les deux pieds sur des boules à picots. Soulever un pied et poser brièvement les orteils sur le sol derrière, sur le côté et devant soi. Changer de pied.



Entraînement croisé – la variété pour le plaisir

La course à pied sollicite en premier lieu la musculature des pieds et des jambes ainsi que le système cardiovasculaire.

L'entraînement alternatif ou croisé a pour but de profiter des effets positifs de diverses disciplines sportives. Faire du cyclisme, du patin en ligne, de la natation ou de l'Aqua-Fit ne permet pas seulement d'améliorer son endurance et la force dans les jambes, mais aussi de renforcer les muscles du tronc, du dos et du haut du corps en général. Pour les coureurs ambitieux, les sports doux sont en outre une possibilité idéale de s'entraîner de manière plus variée, plus complète et plus fréquente. Si vous êtes à la recherche d'un entraînement alternatif spécifique à la course, l'Aqua-Fit est incont-

ournable. En effet, tous les exercices techniques de la course à pied peuvent être pratiqués tels quels dans le cadre de la course en eau profonde. La résistance de l'eau renforce efficacement tous les muscles sollicités par la course, mais sans les chocs ni les vibrations pénibles. La marche et la marche nordique sont également idéales pour les coureurs.

Course de trail alternative

Plus exigeant et plus souple, le terrain naturel fait travailler davantage de muscles que lorsqu'il est dur, comme l'asphalte. Il constitue ainsi un entraînement efficace. Le coureur entraîne son système énergétique et développe ses futures réserves. Par ailleurs, il est contraint d'améliorer son économie de la course, afin de tenir le coup longtemps malgré les exigences du sol. Bref, la course de trail muscle et améliore l'endurance.

LA COURSE PASSE PAR L'ESTOMAC

La nourriture est le carburant qui nous fait avancer. Remplir le réservoir de mauvais carburant peut cependant avoir des conséquences fatales. Des performances physiques importantes exigent plus d'énergie que ce que l'alimentation peut fournir. De manière générale, l'alimentation sportive de base ne se différencie guère de l'alimentation de base optimale au quotidien. Lorsqu'on se nourrit de manière équilibrée et variée, les compléments ne sont en principe pas nécessaires, même en cas d'activité sportive. Un entraînement soutenu ou une compétition exige cependant de porter une attention particulière à l'apport énergétique. Les sources d'énergie les plus importantes pour l'homme sont les glucides et les graisses. Les sportifs d'endurance dépendent d'une part élevée de glucides. En revanche, les graisses peuvent être réduites.

ALIMENTATION VARIÉE ET SAINES



VITAMINES

5X PAR JOUR
VITAMINES

Une alimentation équilibrée et saine comporte surtout beaucoup de fruits et de légumes, qui fournissent de nombreux minéraux, vitamines et fibres alimentaires sans être trop caloriques. Il est donc recommandé d'en consommer cinq portions par jour.



GLUCIDES

60-70%
GLUCIDES

Les glucides sont le carburant nécessaire à la fourniture d'énergie. Ils sont extrêmement importants pour le sport d'endurance. Pain, céréales, riz, maïs, pommes de terre et pâtes sont des fournisseurs d'énergie indispensables.



GRAISSES/HUILES

20-30%
GRAISSES/HUILES

Notre corps a aussi besoin de graisses. La qualité est ici plus importante que la quantité! Les huiles végétales comme celles de colza, d'olive ou de noix sont particulièrement saines. Elles livrent des acides gras indispensables à la vie.



PROTÉINES

10-15%
PROTÉINES

Les protéines (poisson, viande maigre, soja et produits laitiers peu gras) sont nécessaires à tout l'organisme. Si vous vous entraînez régulièrement, consommez nettement plus de protéines que les 70 g recommandés pour un poids de 70 kg. Vous pouvez augmenter la proportion à 90-110g.

BOIRE

Un apport suffisant en liquide joue aussi un rôle décisif. Le corps a besoin d'au moins deux à trois litres de liquide par jour. En cas d'effort important, il convient d'en ajouter un à un et demi.



Si la perte hydrique n'est pas compensée pendant le sport, les performances diminuent massivement plus la course se prolonge.

Répartition conseillée de l'énergie absorbée par notre alimentation:

60-70% de glucides



10-15% de protéines

20-30% de graisses

Comment se nourrir pendant la compétition?

Lors de la préparation pour un semi-marathon ou un marathon, l'objectif est toujours d'avoir une teneur en glucides aussi élevée que possible dans les muscles et d'éviter tout déficit en matière de liquides.

6 à 3 jours avant la compétition

Consommer beaucoup de glucides (pâtes, riz, pain, pommes de terre) et atteindre progressivement un taux d'environ 70 % de l'apport énergétique. Boire plus que nécessaire et dormir suffisamment.

Les deux derniers jours

Renoncer aux aliments riches en fibres (pas de grandes quantités de salade, légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses). Garder une teneur en glucides élevée, boire beaucoup mais sans exagérer (contrôle: urine claire). Pas ou peu d'alcool.

Les dernières 24 heures

Dernier apport en glucides. Manger régulièrement en renonçant aux aliments riches en fibres et inconnus. Continuer de boire beaucoup (consommer éventuellement aussi des boissons sportives enrichies en glucides). Dernier grand repas la veille, en évitant de manger trop tard.

Avant le départ

Ne consommer que des aliments connus, auxquels on est habitué (ce n'est pas le moment de faire des expériences). Trois à quatre heures avant le départ, prendre un repas riche en glucides, pas trop copieux. 30 minutes avant le départ, consommer un petit en-cas riche en glucides (biscotte, banane, mûre, pain blanc, barre énergétique, boisson sportive). Eviter les boissons stimulant la fonction rénale comme le

thé aux fruits et le café. Ne pas manger d'aliments complets.

Pendant le sport/la compétition

Tous les organisateurs de semi-marathons et de marathons offrent de l'eau et en partie aussi des boissons sportives, des barres énergétiques et des gels. Renseignez-vous au préalable sur les produits distribués et testez-les, pour être sûr de les supporter. Faites preuve de prudence si les boissons sportives contiennent des additifs comme la l-carnitine, la caféine ou la taurine. En cas de doute, préférez l'eau et les gels de votre choix. Quoi qu'il en soit, il est essentiel de consommer des glucides et du sel régulièrement, dès le début. Vous pouvez également opter pour des aliments conçus spécialement pour la course, sous forme de barres, de gels ou de bananes. N'omettez donc aucune station de ravitaillement. S'il fait chaud, buvez beaucoup. Si les températures sont basses, réduisez les quantités. N'oubliez pas de vous hydrater et de manger vers la fin de la course également.

Après la compétition

Consommer des glucides aussi vite que possible (sous forme solide ou liquide). Manger ou boire à volonté. Eviter les boissons alcoolisées durant les cinq heures qui suivent la course. Pour le reste, bien s'hydrater.

Un marathon est-il bon pour la santé?

Bien que la course à pied soit l'un des sports les plus sains qui soit, le marathonien peut souffrir de nombreux maux. Le Dr Thomas Wessinghage* répond aux questions les plus fréquentes sur ce sujet.

Quand est-il judicieux, ou même nécessaire, pour un coureur, de se soumettre à un check-up médical?

Lorsque le marathonien débutant a plus de 35 ans ou qu'il n'a jamais été un grand sportif, mieux vaut faire un contrôle chez son médecin. Tous les médecins du sport du monde le recommandent.

Peut-on surcharger son coeur lorsqu'on pratique la course à pied?

Dans des conditions normales, un coeur sain ne peut pas être surchargé. S'il est malade en revanche, c'est tout à fait possible. Il peut s'agir de maladies non décelées comme une infection (comme une banale grippe), d'une anomalie cardiaque, de modifications des vaisseaux coronariens, etc., responsables de la majorité des décès qui se produisent de temps à autre lors des marathons. Le coeur peut aussi être menacé lorsque l'athlète prend des médicaments, ou en cas de dopage. Les réserves de sécurité valables pour un coeur en bonne santé sont alors supprimées, de sorte que l'organisme se trouve dépassé pour cause de conditions défavorables (p. ex. chaleur plus humidité importante) ou de motivation excessive (ambition exagérée). Dans ce cas, l'issue peut être fatale.

Que subit le corps pendant un marathon? Est-ce sain?

Pendant un marathon, l'organisme de bien des participants touche à ses limites. Les dépôts d'énergie sont épuisés, l'équilibre hydrique n'est plus, de nombreux électrolytes (sels) sont perdus, le système immunitaire est mis à rude épreuve et provisoirement affaibli. Les muscles et les articulations sont en outre soumis à des sollicitations extrêmes. Tout cela n'est pas sain. Mais un marathon n'a pas pour

but d'améliorer la santé du coureur. En revanche, l'entraînement l'est. Bien dosé, et combiné au fait de ne pas fumer et de se nourrir sainement, il est la mesure la plus importante qu'un individu peut prendre pour sa santé de nos jours.

Que sont exactement les courbatures ressenties après un marathon?

Les courbatures sont le résultat d'innombrables microblessures, créées par ce que l'on appelle les charges musculaires excentriques. C'est par exemple le cas de la course à la descente: le muscle est étiré et doit freiner ce mouvement. Lorsque l'on ressent des courbatures, c'est que les fibres musculaires ont subi de minuscules blessures, qui prendront quelques jours pour guérir. Les douleurs ressenties pendant cette phase sont probablement dues au gonflement des cellules musculaires qui en résulte (oedèmes des cellules). De l'exercice doux (vélo, Aqua-Fit) soulage la douleur comme le gonflement.

Comment peut-on préparer son organisme aux sollicitations d'un marathon?

Le corps et l'esprit ont besoin d'une préparation intense, suffisamment longue, avant de pouvoir venir à bout d'un marathon. Terminer la course n'est en soi pas un problème pour de nombreux sportifs. En revanche, le fait de finir la course en ayant épuisé le maximum de ses propres réserves en est un. En plus de l'entraînement régulier de course à pied, avec un nombre de kilomètres suffisamment élevé, des courses longues et calmes (long jogs) sont extrêmement importantes pour habituer le corps et l'esprit à la charge durable d'un marathon. Toutefois, il ne faudrait pas oublier le rôle des facteurs de protection de l'appareil lo-



comoteur. La force, la souplesse et la coordination en font notamment partie. Une musculation ciblée, des exercices de stretching réguliers et l'entraînement des techniques de course à pied doivent donc faire partie de toute préparation.

Combien de marathons l'organisme supporte-t-il par année?

Il faut compter deux à trois mois pour que le corps puisse se reposer complètement après un marathon. C'est la rai-

son pour laquelle les meilleurs marathonniens du monde se contentent de deux courses maximum par année. Parfois, ils ne courent même qu'une fois, ou font une pause d'une année entre les compétitions. Outre les effets consécutifs à un marathon, que nous ne sommes pas en mesure de démontrer exactement jusque dans les moindres recoins de l'organisme, les facteurs de régénération psychiques jouent en effet aussi un grand rôle. Quoi qu'il en soit, les sportifs amateurs devraient s'accorder une longue pause entre les marathons.

Dr. med. Thomas Wessinghage ist ärztlicher Direktor der drei Kliniken Medical Park AG in Bad Wiessee. Dr. Wessinghage war in den 70er- und 80er-Jahren einer der weltbesten Mittelstreckenläufer (u. a. 1982 Europameister über 5000 m).

Une bonne répartition pour bien réussir

Beaucoup de semi-marathoniens et de marathoniens font la même erreur: après un démarrage en trombe, ils ressentent les premiers signes de fatigue au milieu du parcours déjà et subissent une terrible chute de performance par la suite. Le résultat: le temps nécessaire pour la deuxième partie de la course est nettement plus important que pour la première. Les coureurs de haut niveau suivent une autre stratégie. Leur tactique consiste à faire justement le contraire, ce qui leur permet de courir plus rapidement sur la deuxième moitié du parcours. Pour cela, les 20 premiers kilomètres doivent être parcourus à un rythme modéré. Celui qui utilise déjà ses réserves d'énergie sur les premiers kilomètres en subira les conséquences vers la fin de la course. Pour terminer un marathon, il est indispensable de tirer une partie de son énergie du métabolisme des graisses dès le départ. Pour y parvenir, l'organisme doit disposer de suffisamment d'oxygène. Si les réserves de glucides sont épuisées après deux heures déjà, le reste du parcours sera problématique. Le choix du bon rythme de course est en grande partie lié à l'expérience. Avec la routine, il s'avère de plus en plus facile. Le rythme qui vous convient ne dépend pas seulement de vos impres-

Détente

L'entraînement ne se contente pas de solliciter l'organisme, il a aussi pour effet de le délasser. La récupération est donc une composante importante de l'activité sportive. Terminer l'entraînement ou une course par quelques pas et des étirements permet d'accélérer la phase de régénération. Il y a diverses façons de favoriser la récupération. Le sommeil est la source de repos la plus importante. Il contribue en effet à la régénération physique, mais aussi mentale et spirituelle. Avant chaque entraînement, il convient de réchauffer ses muscles en marchant ou en trottant légèrement pendant 5 à 10 minutes. Des exercices de gymnastique courants rendent la musculature et les articulations plus mobiles. Après l'entraînement, il est tout aussi important de marcher ou de

sions, mais peut être calculé à l'avance. Si vous avez déjà couru un semi-marathon, vous pouvez doubler votre temps et y ajouter 10 à 15 % pour obtenir le temps réaliste nécessaire à votre marathon.

Calculez vos temps intermédiaires personnels pour chaque tranche de 5 kilomètres et notez-les sur un bout de papier fixé à votre poignet ou directement sur votre main.

Exemple: temps personnel 5:20 minutes par kilomètre

km 5:	26:40 min
km 10:	53:20 min
km 15:	1 h 20 min
etc.	

Essayez de respecter cette moyenne kilométrique dès le début.

trotter légèrement au moins 5 à 10 minutes, puis de pratiquer des exercices de stretching ciblés. Un sauna est également un moyen qui a fait ses preuves en matière de régénération. L'essentiel est de se rendre régulièrement au sauna (une fois tous les 10 à 14 jours), mais jamais après un entraînement de course à pied. Accordez-vous le temps nécessaire pour le sauna. En combinant harmonieusement entraînement et régénération, vous ferez certainement de grands progrès. Courez toujours de manière détendue, avec élan et plaisir.

Préparation de la compétition

- Rôder ses chaussures de compétition.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Boire plus que nécessaire, quelques jours avant la course déjà (jusqu'à 4 l par jour). Pour s'en assurer: urine claire. Veiller à une alimentation riche en glucides.
- Aller chercher son dossard.
- Planifier l'heure du dernier repas.
- Soigner ses pieds: les crémér, couper les ongles des orteils, protéger les zones critiques de tape (la veille de la course déjà).
- Se reposer suffisamment le jour précédent la compétition.
- Ne pas passer des heures sur les stands des exposants!
- Consulter les prévisions météorologiques. Préparer les vêtements pour la course la veille. Fixer le dossard.
- Préparer casquette et crème solaire.
- Monter la puce électronique.
- Se lever suffisamment tôt (trois à quatre heures avant la compétition).
- Prendre un petit-déjeuner léger, rapidement digéré, environ trois à quatre heures avant le départ, boire régulièrement.
- Passer ses vêtements de compétition. Porter de vieux habits chauds sur la tenue de compétition et les jeter juste avant le départ (les vêtements sont collectés par l'organisateur).
- Ne pas traîner pour rejoindre la zone de départ.
- Contrôler le laçage des chaussures et la puce.
- Marquer et déposer son sac de vêtements.
- Se mettre en rang dans le secteur attribué.
- Utiliser le temps avant le départ pour s'échauffer et pour se préparer mentalement, faire un peu de gymnastique.
- Ne pas s'élaner à un rythme trop rapide.
- Ne pas se laisser impressionner par les autres, courir en bord du peloton et chercher son propre rythme.
- Profiter de toutes les stations de ravitaillement (ou consommer ses propres barres/gels), boire pendant les pauses durant lesquelles vous marchez.
- Penser positivement («déjà la moitié», «plus que 2 fois mon itinéraire d'entraînement», etc.).
- Prévoir les crises en pensée (point sur le côté, douleurs musculaires) et les mesures pour les combattre.
- Apprécier le parcours et la présence du public.
- Une fois passé la ligne d'arrivée, continuer de marcher, ne pas s'asseoir.
- Les feuilles isolantes évitent d'avoir froid.
- S'habiller de vêtements chauds le plus vite possible.
- Si possible, prendre une douche ou un bain chaud.
- Se faire masser.
- Consommer des glucides, boire beaucoup.
- Le lendemain, faire un léger footing régénérateur.