

GENEVE MARATHON 2006

Quelques mots d'introduction, des conseils généraux, ainsi qu'une ébauche de planification de votre entraînement à J - 5 mois.

Ce planning deviendra de plus en plus précis au fil du temps, et surtout pour les 16 dernières semaines de votre préparation.

a) L'histoire du Marathon : le mythe du Pheidippides.

En 490 Av. JC, un messenger professionnel fut mandaté pour apporter à Athènes la nouvelle de la victoire de l'Armée Grecque sur les Perses dans la plaine de Marathon. Il partit donc délivrer la nouvelle, courant de Marathon à Athènes et mourut à ce moment-là.

Officiellement, le 1^{er} Marathon de l'ère moderne eut lieu toujours à Athènes en 1896 à l'occasion des 1ers Jeux Olympiques réhabilités par le Baron De Coubertin. C'est bien plus tard, au cours du 1^{er} Marathon de New-York, que les femmes furent autorisées à courir la distance en compétition. La 1^{ère} apparition olympique des femmes remonte à 1984 et Los Angeles où Joan Benoit s'imposa en 2 :24 :52.

Les records actuels officiels sur la distance sont détenus chez les hommes par P. Tergat en 2 :04 :55 à l'occasion du Marathon de Berlin en 2003 et pour les femmes par P. Radcliffe en 2.15 : 25 toujours en 2003, mais à Londres.

b) Pourquoi j'ai décidé de courir un Marathon ?

« Quelqu'un d'autre dans mon entourage, une connaissance l'a fait.... Pourquoi pas moi ? »

« J'ai vu à la télévision des images du Marathon de Londres ou de New-York et ça paraît extraordinaire : 30 ' 000 personnes, tu te rends compte ! »

« J'ai déjà couru toutes les autres distances »

« C'est un challenge personnel : je n'en ferai probablement qu'un seul ! »

Et souvent la plupart des gens, lorsqu'ils terminent leur 1^{ère} course, disent : « jamais plus », avant de se retrouver 6 mois plus tard sur la ligne de départ de leur 2^e Marathon...

c) Pour être prêt le jour J : la préparation débute maintenant.

Commencer à courir devrait être un processus aussi simple que possible. Vos 1^{ère} foulées seront exécutées au tempo que vous aurez spontanément choisi. Si vous ne pouvez tenir que quelques centaines ou milliers de mètres, ralentissez, marchez, et lorsque vous vous sentirez reposés, reprenez votre course et rentrez gentiment à la maison. Il suffira probablement de quelques séances pour que vous puissiez courir d'une traite.

Pour une meilleure mise en route possible, choisissez soigneusement votre équipement et en particulier vos chaussures de course. Allez dans un magasin spécialisé et surtout n'hésitez pas à demander des conseils individualisés. Une paire de chaussures, au-moins pour l'entraînement, devrait être confortable et avoir un support adapté, ne devrait être ni trop chère ni très bon marché.

L'amorti de la semelle est important de façon à absorber les chocs répétitifs ; de ce fait votre poids, ainsi que la dynamique de votre pied sont des critères de choix importants : vous pouvez être normo-axés, hyper-pronateurs ou alors supinateurs.

Les habits doivent également être adaptés aux conditions atmosphériques ambiantes ; n'accumulez pas les couches, même par temps froid et choisissez des matériaux à la fois thermiques, résistants à l'eau et au vent. Les chaussettes sont d'une importance particulière afin d'éviter les classiques « cloques » et une chaussette « double couche » pourra jouer ce rôle.

Seules certaines conditions atmosphériques pourront vous retenir de courir : un environnement très chaud qui ne se présentera « hélas » plus d'ici au Marathon de Genève ou alors un état un état des routes précaire, chaussées glacées ou neigeuses, tout à fait de saison, qui pourrait induire un risque traumatique accru.

d) Les premiers entraînements : l'élaboration et la consolidation de votre endurance.

D'environ 4 à 5 heures de course parfois pour un 1^{er} marathon à un chrono de 2h30, c'est la fourchette très large qui s'offre à une majorité de participants. Il est ainsi bien clair que différents plans d'entraînement s'offrent au coureur, selon ses attentes. Nous vous proposerons, au fil des mois, une planification +/- ciblée selon vos objectifs, qui s'étalera sur les 12 à 16 semaines précédant l'épreuve.

Pour l'instant, veuillez éventuellement à évaluer votre niveau physique au moyen de tests appropriés, mais surtout améliorez et travaillez votre endurance.

Si vous ne pouvez courir que 5 kms/séance, 2 fois par semaine, c'est déjà une base ; si vous en êtes à 10 kms/jour, 3 ou 4 fois dans la semaine, vous êtes prêts pour une planification plus spécifique.

Avant toute chose, il paraît important de se familiariser avec un vocabulaire particulier que l'on retrouvera dans tous les plannings d'entraînement :

- VO2 max : consommation maximale d'Oxygène qu'un sujet peut utiliser au cours d'un effort total. Elle est mesurée en L/min ou ml/min/kg. Selon les physiologistes, le temps limite qui peut être tenu à VO2 Max est de 4 - 8 minutes. C'est en quelque sorte la cylindrée de votre moteur.

- VMA ou/et PMA: Vitesse Maximale Aérobie respectivement Puissance Maximale Aérobie. C'est l'intensité de travail que l'on développe au cours d'un effort dont la dépense énergétique correspond à la consommation d'oxygène maximale (exprimée en km/h pour la vitesse ou en Watts pour la puissance).

- Seuil d'accumulation d'acide lactique : c'est l'intensité à partir de laquelle le travail musculaire est réalisé à la limite de l'accumulation de lactates dans l'organisme. Ce seuil est exprimé en intensité (puissance en watts, vitesse de course en km/h), en fréquence cardiaque, ou en pourcentage de la VMA (70% à 85%). Il correspond approximativement à l'allure tenue sur une course de 20 kms.

- Allure marathon (60 - 70% VMA) : intensité à laquelle on court un marathon. Elle correspond à l'endurance active ou extensive et s'applique à des efforts de plus de 2 heures.

e) Quelques conseils généraux pour votre entraînement actuel.

Tout d'abord, ne négligez pas les séances de stretching (étirements musculaires) pendant votre entraînement ; n'utilisez pas forcément le stretching comme moyen d'échauffement ou de récupération avant ou après votre jogging, mais faites des séances

d'entraînement centrées sur les étirements musculaires. Echauffez-vous correctement avant l'effort, au minimum 10 minutes et ne négligez pas la phase de retour au calme, surtout après un entraînement intensif, voire fractionné.

Souvenez-vous qu'en ce moment les séances d'endurance ne devraient pas dépasser 1h30, qu'il serait d'ores et déjà utile de planifier un $\frac{1}{2}$ marathon 4 à 5 semaines avant le Marathon, ainsi qu'éventuellement une course de 10 kms 1 mois avant ce $\frac{1}{2}$ marathon.

Le nombre de séances par semaines devrait être d'au moins 2, idéalement 3 à 4 ; n'oubliez pas de varier les sports d'endurance selon vos préférences et le VTT ou alors le ski de fond peuvent remplacer une séance de course à pied.

Enfin, la VMA deviendra un facteur important au fil des semaines, car sa progression va de pair avec l'évolution de vos objectifs : d'une VMA à 13 km/h qui signifie un « chrono » de l'ordre de moins de 5 heures à une VMA de 20 km/h qui « donne » un temps approximatif de moins de 2h40, tout est proportionnel !

f) La nutrition, y pensez également

En guise de préambule, il existe du dopage dans tous les sports et à tous les niveaux de pratique. Mais il y a également dans tous les sports, des personnes qui, en raison de leur état de santé, doivent prendre des médicaments contenant des produits interdits. Et surtout il y a tous les sportifs « dopés à leur insu » qui prennent des compléments alimentaires contaminés. En effet de plus en plus, les sportifs ont recours à des suppléments nutritionnels, voire à des substances ergogènes (susceptibles d'améliorer la performance). Ces dernières sont parfois efficaces, car elles contiennent autre chose que ce qui est inscrit sur l'emballage ; on estime en effet que plus de 15% des compléments alimentaires sur le marché contiennent par exemple des précurseurs des hormones stéroïdiennes anabolisantes.

Ainsi que faire ?

Pour l'instant, une alimentation la plus équilibrée possible et adaptée à vos dépenses énergétiques devrait suffire. Pensez déjà à réduire votre consommation d'alcool et de cafés, 2 substances entre autres diurétiques.

g) Conclusions provisoires ...

Ces quelques conseils généraux devraient déjà pouvoir vous guider lors de vos premiers pas de « marathoniens ». Nous essayerons de mettre à jour régulièrement ces données, de répondre aux principales questions que vous vous poserez et de vous proposer des plans de planification pour les 4 derniers mois avant l'épreuve.