

Sylvain CESBRON

# 42 CLÉS

POUR RÉUSSIR

VOTRE

# MARATHON

GUIDE PRATIQUE POUR COUREURS MALINS

COURIR COMME UN PRO .FR

Introduction.....	1
Un marathon dans 6 mois ? Je suis CAP !.....	4
1. <i>PLANIFIEZ VOTRE ENTRAINEMENT</i> .....	5
2. <i>PREPAREZ LE TERRAIN</i> .....	7
3. <i>FAITES ATTENTION AUX VARIATIONS DE CHARGE</i> .....	8
4. <i>PENSEZ A VOTRE ENDURANCE</i> .....	10
5. <i>CALIBREZ VOS ALLURES DE VMA</i> .....	10
6. <i>VARIEZ LES ALLURES ET LES SEANCES</i> .....	11
7. <i>SOIGNEZ VOTRE RECUPERATION</i> .....	13
Dans 3 mois j'y suis !.....	14
8. <i>CHOISISSEZ LE BON OBJECTIF</i> .....	15
9. <i>Choisissez le bon plan marathon</i> .....	17
10. <i>TENEZ UN CAHIER D'ENTRAINEMENT</i> .....	19
11. <i>ACHETEZ DU BON MATERIEL</i> .....	19
12. <i>TROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME</i> .....	20
13. <i>MANGEZ JUSTE</i> .....	21
14. <i>SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE HYDRATATION</i> .....	22
Plus que 6 semaines ! .....	24
15. <i>ENTRAINEZ VOTRE ESTOMAC</i> .....	25
16. <i>RESPECTEZ LE PRINCIPE DE SPECIFICITE</i> ..	26
17. <i>TESTEZ VOTRE RAVITAILLEMENT</i> .....	27
18. <i>TESTEZ VOTRE MATERIEL</i> .....	29
19. <i>TESTEZ VOTRE PETIT DEJEUNER DU JOUR J30</i>	
20. <i>PREPAREZ VOS PIEDS</i> .....	31
21. <i>SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE ALIMENTATION</i> .....	33
22. <i>FAITES DES SORTIES A L'HEURE DE VOTRE EPREUVE</i> .....	36
C'est dans 2 semaines !.....	37
23. <i>LEVEZ LE PIED !</i> .....	38
24. <i>PASSEZ EN MODE DETOX</i> .....	39
25. <i>AUGMENTEZ LA RATION DE GLUCIDES A J-4</i>	39
26. <i>FAITES LES BONS CHOIX LOGISTIQUES</i> ....	40
27. <i>VEILLEZ A BIEN VOUS ENTOURER</i> .....	40
28. <i>RECONSTITUEZ VOTRE CAPITAL SOMMEIL</i> ..	42
Le marathon, c'est demain !.....	43
29. <i>NE PERDEZ PAS D'ENERGIE A LA REMISE DES DOSSARDS</i> .....	44

30.	<i>VOUS REVIENDREZ POUR VISITER !</i> .....	44
31.	<i>MANGEZ NORMALEMENT</i> .....	45
32.	<i>RASSEMBLEZ VOS AFFAIRES</i> .....	45
33.	<i>PREPAREZ VOS TEMPS DE PASSAGES</i> .....	46
Enfin le grand jour !.....		47
34.	<i>NE MANGEZ PLUS RIEN APRES LE PETIT DEJEUNER</i> .....	48
35.	<i>PROTEGEZ VOTRE PEAU</i> .....	49
36.	<i>SORTEZ COUVERTS JUSQU'AU DEPART</i> .....	49
37.	<i>ECHAUFFEZ VOUS !</i> .....	50
38.	<i>CHOISISSEZ LA BONNE TENUE</i> .....	50
C'est parti ! .....		52
39.	<i>NE RETTRAPPEZ PAS LE TEMPS PERDU</i> .....	53
40.	<i>EVITEZ DE BOIRE DE L'EAU GLACÉE</i> .....	54
41.	<i>PRENEZ CHAQUE RAVITAILLEMENT</i> .....	54
42.	<i>RESPECTEZ VOS PREVISIONS</i> .....	55
Maintenant, récup ! .....		56
43.	<i>REHYDRATEZ VOUS INTELLIGEMENT</i> .....	57
44.	<i>FAITES LE BILAN</i> .....	57
45.	<i>PRENEZ LE TEMPS DE RECUPERER</i> .....	58

## Introduction

Vous êtes inscrits à un marathon dans quelques semaines, ou idéalement dans quelques mois. Afin de mettre toutes les chances de votre côté pour réussir, je vais vous guider pas à pas dans votre préparation Et je vais partager avec vous toutes les astuces qui peuvent faire la différence entre le plaisir et la galère. Pour cela, il faut s'inspirer des coureurs expérimentés, les « PROS ». Être « pro », c'est ne rien laisser au hasard. Être « pro » c'est ANTICIPER un maximum de paramètres et profiter de l'expérience des autres pour aller plus loin, plus vite.

Car la réussite n'est pas quelque chose qui vous tombe dessus par hasard. C'est une chose que vous attirez par votre état d'esprit et vos actes au quotidien.

*« LE DIABLE EST DANS LES DÉTAILS »*

*FRIEDRICH NIETZSCHE*

En effet, il y a trop de marathonniens qui font des sacrifices à l'entraînement pour se préparer, et qui, au final, passent à côté de leur objectif pour des bêtises. Des petits grains de sables qui viennent gripper la belle mécanique.

Et trop souvent les runners se lamentent sur leur malchance. Mais bonne nouvelle : ces grains de sable sont facilement évitables ! Et c'est ce que je vais vous aider à faire à travers ce guide.

Je vais vous aider à éviter les erreurs les plus grossières afin de profiter simplement et pleinement du plaisir de courir, et de la satisfaction d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

Il faut laisser le moins de place possible au hasard. Votre réussite ou votre échec sont liés à l'action juste ou à l'erreur.

- A Marc



**Un marathon dans 6  
mois ?**

**Je suis CAP !**

« CHANCE ET MALCHANCE N'EXISTENT PAS.  
CETTE DERNIÈRE N'EST AUTRE QUE LA SOMME D'ÉLÉMENTS OU DE SITUATIONS  
QUE NOUS N'AVONS PAS SU OU PU PRÉVOIR. »  
ENZO FERRARI

**Vous en rêviez, et maintenant vous êtes inscrit. Ce marathon va devenir réalité, et il va falloir le préparer. Heureusement, nous avons 6 mois devant nous ! Laissez-moi vous guider, semaine après semaine, vers la dernière ligne droite d'arrivée.**

## **1. PLANIFIEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT**

Avant toutes choses, se préparer à un marathon, c'est se soumettre à un entraînement spécifique qui vous permettra de développer vos qualités les plus pertinentes pour l'épreuve, et qui vous fera arriver en forme au bon moment. Il vous faut donc une planification globale de votre préparation, de laquelle vous tirerez votre plan d'entraînement.

Et planifier, c'est d'abord savoir d'où on part et où on va. On peut alors déterminer les différentes étapes nécessaires pour atteindre notre objectif, et définir les moyens pour y arriver.

### **Votre niveau de départ**

Tout commence donc par évaluer votre niveau actuel, à l'heure de commencer votre préparation.

Le minimum est de réaliser une évaluation de votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) sur le terrain, à l'aide d'un test ½ COOPER, d'un VAMEVAL, ou d'un test Leger-Boucher.

L'idéal reste de passer un test sur tapis roulant dans un centre de médecine du sport, ce qui vous permettra d'obtenir plus de données sur votre

physiologie, comme vos seuils ou vos véritables zones de fréquences cardiaques.

### **Votre objectif**

Dans un deuxième temps, vous devez vous fixer un bon objectif. Il doit de préférence être SMART (Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réaliste et Temporel).

Pour le Temporel, vous avez certainement déjà la date de votre marathon. Il faut bien sûr vous y inscrire sans attendre ! Car il est assez courant que des athlètes démarrent leur préparation, et s'y prennent trop tard pour réaliser leur inscription.

Pour le Spécifique et le Mesurable, c'est aussi déjà bien cadré ! Il va s'agir de parcourir la distance du marathon (42,195 km) dans le meilleur temps possible, en fonction de vos capacités du moment.

Il restera à déterminer cet objectif chronométrique, à la fois Ambitieux et Réaliste. Je suis certain que vous avez déjà une petite idée en tête ! Dans un premier temps cela suffit pour planifier votre entraînement. Dans un deuxième temps, nous y reviendrons pour le définir précisément ou l'affiner au cours de la préparation, en fonction de l'aisance avec laquelle vous effectuerez les séances, et en fonction des compétitions de préparation.

Votre objectif doit donc s'exprimer dans ces termes : « je souhaite finir en moins de 4 heures 15 minutes le marathon de Saumur qui se déroulera le 10 mai » ou encore « je souhaite passer sous les 5 heures lors du marathon de Toulouse qui se déroulera le 18 octobre »

### **Les périodes**

A partir de cet objectif, vous fixez vos différentes périodes d'entraînement permettant d'arriver en forme le jour J.

- période de reprise
- période de développement général
- période de développement spécifique

- Période d'affutage (10 à 15 jours pour le marathon)
- Période de récupération d'après marathon

La période « spécifique » est la plus importante. C'est celle que l'on nomme abusivement la « prépa marathon ». Elle a une durée d'environ 8 à 10 semaines pour un coureur expérimenté, et jusqu'à 12 semaines pour un novice.

Une fois la période spécifique placée dans votre calendrier, vous programmez la durée de la période de « développement général » en fonction du temps qui vous reste. Mais plus cette période générale est longue, mieux c'est !

## 2. PREPAREZ LE TERRAIN

En période de développement général, vous vous attacherez à travailler toutes les allures et toutes les qualités physiques, y compris celles qui sont les plus éloignées de celles qui seront utiles le jour J.

En période de développement spécifique, vous vous concentrez sur les qualités les plus pertinentes au regard de l'épreuve qui arrive.

*Par exemple pour un marathon, les dominantes de la « période générale » sont l'Endurance Fondamentale, le développement de la VMA, ou le renforcement musculaire. Alors que les dominantes en « période spécifique » sont l'allure marathon, le travail au seuil et les Sorties Longues.*

Ce n'est qu'en respectant cette structure d'entraînement que vous pourrez maîtriser votre montée en forme tout en évitant la lassitude et les blessures.

### 3. FAITES ATTENTION AUX VARIATIONS DE CHARGE

La distance du marathon a de quoi impressionner. Il est humain de vouloir mettre les bouchées doubles à l'approche de l'événement. Mais c'est une énorme erreur.

La majorité des blessures en running trouvent leurs sources dans une mauvaise planification des charges d'entraînement.

Le corps est une superbe machine qui peut faire preuve de grandes facultés d'adaptation. Mais encore faut-il lui laisser le temps et la possibilité de s'adapter ! Si vous courez habituellement trois fois par semaine, il peut être intéressant, sur une certaine période, de passer à quatre fois. Mais certainement pas plus, et pas sur toute votre préparation.

Un autre repère consiste à n'augmenter le volume d'entraînement que de 5 % maximum, chaque semaine. De la même façon, les intensités élevées ne seront ensuite augmentées que graduellement.

*Exemple :*

*J'ai fait 6 semaines à 36 kilomètres de moyenne, sur 3 sorties (8 - 12 - 16 km).*

*Si je veux augmenter mon volume, je vais alors devoir augmenter de 2 kilomètres seulement, à répartir sur une ou plusieurs sorties :*

*Semaine 7 = 10 - 12 - 16 km*

*Semaine 8 = 10 - 12 - 18 km*

*Semaine 9 = 10 - 14 - 18 km*

Dans le même esprit, comprenez que des coupures « intempestives », même d'une semaine, sont un stress pour l'organisme. Vous devez les éviter.

Et dans le cas d'une coupure de plus de 2 semaines pour blessure, vous devez être extrêmement vigilant pour reprendre en toute sécurité. Voici pour cela l'une

de mes méthode pour permettre une remontée en charge progressive : la méthode des 3 tiers.

Votre période de reprise est d'une durée égale à votre période d'arrêt forcé, et vous divisez cette période de reprise en 3 tiers.

Dans le premier tiers, le volume d'entraînement sera le tiers de votre volume habituel, avant votre blessure. Il ne sera composé que de footings de courtes durées, à basses intensités.

Dans le deuxième tiers, le volume d'entraînement sera égal à deux tiers de votre volume habituel. Vous allez progressivement réintroduire les fartlecks et les footings de durées moyennes.

Dans le troisième tiers, vous réintroduisez doucement les séances de qualité, en commençant par des demies-séances, jusqu'à retrouver progressivement votre volume habituel d'entraînement.



## 4. PENSEZ A VOTRE ENDURANCE FONDAMENTALE

L'endurance fondamentale est l'allure la plus lente de votre registre de course. Et de toutes les allures d'entraînement, c'est sans doute celle qui est la plus importante. Et ce, à tous les niveaux.

C'est un paradoxe, mais plus vous allez ralentir pour courir dans cette zone de faible intensité, plus vous augmentez vos chances de progresser à long terme.

En effet, c'est en dessous de 70% de VMA que vous obtiendrez les meilleures adaptations en terme cardio-vasculaire, de développement des capillaires sanguins, ou de métabolisme aérobie. Ces adaptations vont permettre de repousser le moment où il faudra faire appel à d'autres métabolismes inadaptés aux efforts de longue durée.

Je ralentis, donc je repousse mon seuil aérobie, donc le peux courir plus vite avant de fatiguer ! CQFD. Dans le cas contraire, je persiste à vouloir donner mon maximum à chaque entraînement, et je tombe dans un cercle vicieux.

L'endurance fondamentale, c'est l'intensité située entre 55 et 65% de la VMA (ou 60 à 70% de la Fréquence Cardiaque Maximale). Et le temps passé à courir en endurance fondamentale doit représenter environ 70% de votre volume total (échauffements et récupérations compris).

## 5. CALIBREZ VOS ALLURES DE VMA

Faire des séances de VMA, c'est fractionner au plus près de votre Vitesse Maximale Aérobie, afin de développer la « cylindrée » de votre moteur.

C'est un élément indispensable de la progression en course à pied, mais encore faut-il choisir la bonne

allure. Car courir trop vite ou trop lentement sur ces séances peut réduire vos efforts à néant.

Alors vous devez évaluer votre VMA au plus juste pour partir sur de bonnes bases. L'idéal, c'est de faire un VAMEVAL, qui consiste à suivre le rythme de bips sonores, autour d'une piste sur laquelle on a disposé des plots tous les 20 mètres.

Mais l'organisation de ce type de test peut paraître complexe pour beaucoup. Vous pouvez dans ce cas réaliser un demi-Cooper.

Ce test s'organise sur une piste d'athlétisme. Vous courez pendant 6 minutes à votre allure maximale (en mode compétition !). L'objectif est de répartir votre effort afin de maintenir une allure constante.

Un observateur peut vous aider à compter les tours et à mesurer la distance parcourue sur le dernier tour. Et la distance totale parcourue pendant les 6 minutes vous donnera directement votre VMA, en divisant le chiffre par 100.

*Par exemple : si j'ai parcouru 1450 mètres en 6 minutes, ma VMA est de 14,5 km/h.*

## **6. VARIEZ LES ALLURES ET LES SEANCES**

S'entraîner, c'est créer du stress afin produire des adaptations qui nous rendrons plus performant si la situation se reproduit. Si par exemple je vide mes réserves en glycogène sur une sortie longue, l'organisme va faire en sorte d'augmenter ses stocks en vue d'une nouvelle sortie. C'est la surcompensation. Or, on produit moins d'adaptations face un stimulus qui se produit habituellement !

S'entraîner toujours de la même façon va donc au fil du temps être de moins en moins efficace. Dommage ! Il y a deux solutions pour palier ce phénomène : soit faire toujours plus de volume de mois en mois, soit changer régulièrement la façon de s'entraîner.

J'aime assez l'idée de trouver des méthodes pour progresser sans en faire toujours plus, et c'est la deuxième solution que je préfère !

Surtout qu'il suffit de ne changer que quelques paramètres pour redonner à l'exercice de l'impact sur l'organisme. Vous pouvez faire varier les allures, les temps de course, diminuer les temps de récupération ou changer de lieu d'entraînement.

Exemple : au lieu de faire 2 fois (10 x 30 secondes - 30 secondes) chaque semaine, je peux faire 10 fois 300 mètres (récupération 50 secondes), ou 15 fois 200 mètres (récupération 40 secondes), un fartleck de 12 fois (1 minute - 1 minute) en nature, une séance « composite » de 5 fois 500 mètres + 5 fois 300 mètres, ou encore une « pyramide ».



## 7. SOIGNEZ VOTRE RECUPERATION

Les phénomènes d'adaptation que nous avons évoqué plus haut ne peuvent correctement avoir lieu que si vous laissez à votre organisme la possibilité de récupérer. Cette récupération, il faut d'abord la prévoir dans votre plan d'entraînement. Gardez au minimum un jour sans course à pied, et sans sport, dans la semaine. Et toutes les deux ou trois semaines, prévoyez une semaine plus légère afin que la surcompensation puisse se faire.

Mais la récupération, c'est aussi UN ENSEMBLE DE PRATIQUES qui vont vous permettre de faciliter le retour à l'équilibre de votre physiologie.

Pour moi, les deux piliers de cette récupération sont le sommeil, et hydratation.

C'est lors du SOMMEIL que notre organisme se répare et se régénère. Il est donc important de respecter votre rythme naturel de sommeil. La durée pour chaque individu est variable, et se situe entre sept et neuf heures de sommeil par nuit. Mais le plus important semble être de se coucher avant 22 heures afin de bénéficier d'un cycle de sommeil profond très réparateur.

Pour l'HYDRATATION, il ne s'agit pas de boire 6 litres d'eau par jour. Mais force est de constater que la grande majorité des coureurs sont sous hydratés. Le bon repère est de boire une bouteille d'eau de 1,5 litre par jour, en dehors des repas. Quantité à laquelle il faut ajouter au moins un demi-litre d'eau par heure d'effort.

A ces 2 piliers, on pourrait ajouter de nombreuses techniques et des technologies qui ont fait leurs preuves : les massages, les chaussettes de récupération, le drainage lymphatique, la photobiomodulation (Life+) ou l'électrostimulation.

**Dans 3 mois  
j'y suis !**

**Vous êtes à 3 mois du marathon, et cela marque la fin de la préparation générale. Place maintenant à la période de préparation spécifique marathon, qui dure en général 10 à 12 semaines. Vous allez devoir préciser l'objectif chronométrique, et pour l'atteindre, choisir un plan d'entraînement adapté.**

## **8. CHOISISSEZ LE BON OBJECTIF**

Vous voilà maintenant parti sur de bonnes bases ! Dans les chapitres précédents, vous avez évalué votre niveau de départ, et mis en place les pratiques favorables à votre santé et votre récupération. Vous allez maintenant évaluer l'objectif chronométrique sur lequel construire vos séances d'entraînement. Vous devez pour cela vous baser sur un ensemble d'éléments objectifs et subjectifs pour trouver le bon compromis.

Votre record personnel est bien sûr à prendre en considération, si vous avez déjà fait plusieurs marathons, en optimisant déjà votre entraînement. La VMA est un indicateur intéressant. Votre chrono sur semi-marathon peut être exploité. Les performances de vos partenaires d'entraînement ou de vos concurrents habituels peuvent aussi vous donner une idée de votre potentiel, mais c'est une donnée à prendre avec beaucoup de prudence. Vous devez enfin faire la synthèse de toutes ces méthodes, puis pondérer l'ensemble en fonction de votre expérience dans la course à pied, et de votre goût et de vos aptitudes naturelles pour les courses de longues distances.

### **Estimation à partir de la VMA**

Tout le monde ne peut pas tenir 75% de sa VMA sur marathon, comme on peut le lire souvent. Ce pourcentage de soutien de la VMA en compétition est en partie fonction du temps de course. Plus vous

mettez de temps à faire votre marathon, plus le pourcentage de soutien se réduira.

En clair, On est tous à environ 75-78% de notre VMA sur 2 heures 15 minutes de course, mais certains feront un semi-marathon dans ce laps de temps, pendant que d'autres parcourront la distance totale du marathon !

Pour le marathon, avec une distance identique pour tous de 42,195 km, les temps de course s'étalent de 2 heures 02 minutes à 5 heures environ. Ce qui donne des variations énormes dans la fraction de soutien de la VMA, allant de 60% à 82% ! Un coureur en 2h30' peut espérer s'approcher de 80% de sa VMA, alors qu'un autre coureur en 4 heures sera plutôt proche de 70% de sa VMA.

Pour ce qui est de l'influence de l'endurance, vous devez prendre en compte votre aptitude naturelle à durer dans l'effort sans perte d'allure, mais aussi votre goût pour les efforts de longue durée, votre expérience de ce type de distance, votre force mentale, ainsi que les réactions de votre organisme à l'assimilation des boissons et la capacité de vos cellules pour retarder l'apparitions de crampes, etc. Ces facteurs feront que vous serez plutôt proches de la courbe verte ou de la courbe bleue.

### **Estimation à partir de la règle des 1 km/h**

La règle des « 1 km/h » part du principe que vous aurez 1 km/h d'écart entre votre performance sur 10 kilomètre et votre performance sur semi-marathon, et encore 1 km/h entre votre semi et votre marathon.

Si par exemple vous courez le 10 km à 15 km/h (en 40 min), votre vitesse sur semi pourra être proche de 14 km/h (1h30min), et proche de 13 km/h sur le marathon, soit environ 3h15min à l'arrivée.

Vous pouvez vous référer au tableau 2 en annexe

### **Estimation à partir de votre semi-marathon**

Une performance sur semi-marathon va également vous donner des indications sur votre aptitude aux longues distances. Donc si vous avez une bonne endurance sur semi (fraction de soutient élevée), il y a de fortes chances que vous soyez aussi endurant sur le marathon.

Et pour avoir une idée plus précise, vous pouvez doubler votre temps sur semi-marathon, et y ajouter 10 à 30 minutes en fonction de votre niveau. C'est à dire un ajout de 10 minutes pour des VMA à 18-20 km/h, à 30 minutes pour les VMA à 12-14 km/h.

Par exemple pour une performance d'1h30min sur semi-marathon donne une estimation 3h15-3h20min sur marathon.

### **En conclusion**

Si vous n'avez pas fait de marathon dans les deux ans (ou si vous avez le sentiment de valoir beaucoup mieux, commencez par évaluer votre temps de course à partir de votre VMA (tableau 3).

Recoupez ensuite avec l'estimation basée sur le semi-marathon et avec la règle des « 1 km/h » (tableau 2). Ajustez le résultat en fonction de votre endurance, de votre expérience, et de l'investissement que vous comptez y mettre. Et vous obtenez l'allure à suivre lors des séances « spécifique marathon ».

## **9. Choisissez le bon plan marathon**

S'il suffisait de prendre un plan d'entraînement « 3 heures » pour réussir cet objectif, ça serait super ! Mais ce n'est pas comme ça que cela fonctionne, malheureusement.

Plusieurs paramètres sont à prendre en compte pour choisir le bon plan d'entraînement. Il doit évidemment être adapté à votre objectif chronométrique, qui est maintenant déterminé. Mais il y a aussi votre expérience sur le marathon à prendre en compte, et en course à pied en général. Il y a enfin vos

disponibilités qui détermineront votre volume d'entraînement hebdomadaire.

C'est la personnalisation du plan qui fera votre succès.

Si vous partez sur 4 heures, vous devez, par exemple, avoir le choix entre de nombreux « plans 4h » : le plan pour coureurs expérimentés ou pour coureurs débutants, le plan pour ceux qui s'entraînent 3 fois par semaine, ou pour ceux qui s'entraînent 4 fois, etc.

L'idéal est sans aucun doute le plan qui sera concocté spécialement pour vous par un entraîneur.



## 10. TENEZ UN CAHIER D'ENTRAÎNEMENT

Vous allez devoir affiner votre objectif et votre plan dans la dernière partie de votre préparation. Pour cela, il vous faudra des données objectives sur la façon dont votre organisme réagit. C'est la raison pour laquelle il est souhaitable de tenir dès maintenant un cahier d'entraînement. Et puis ce cahier vous sera très utile lors d'un prochain marathon, afin de tirer parti au mieux de votre expérience.

Vous y noterez dans le détail les séances réalisées, ainsi que quelques données sur les conditions dans lesquelles s'est déroulé l'entraînement, comme le lieu et l'heure, la météo du jour, les sensations.

## 11. ACHETEZ DU BON MATERIEL

S'entraîner plusieurs mois et courir 42 km nécessite d'avoir du bon matériel afin de préserver votre santé. Et le bon matériel n'est pas forcément le plus cher. Mais c'est celui qui sera le mieux adapté à votre morphologie et votre pratique.

Afin de vous mettre à l'aise, je vais commencer par vous informer que « la chaussure idéale n'existe pas ».

Dans la faune de la chaussures de course à pied, vous devrez trouver celle qui répond au meilleur compromis entre votre type de pose de pied (pronateur, universel ou supinateur), votre foulée, votre poids, votre vitesse de course, votre volume d'entraînement hebdomadaire, vos antécédents en terme de blessures, votre exigence de performance, etc.

Je vous conseille de rester dans le type de modèle que vous avez actuellement. Il n'est plus temps de faire des expériences ou de changer votre foulée pour

passer en minimaliste, par exemple. Ce type de changement se fait « hors saison », loin des objectifs.

En cas de doute, demandez conseil dans un magasin spécialisé. Mais, mon avis est qu'il faut choisir un modèle assez léger. Car mécaniquement et énergétiquement, une chaussure lourde est un handicap lorsqu'il faut la « trimbaler » sur 42 kilomètres !

## 12. TROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME

On a parlé précédemment du handicap que représente le poids d'une paire de chaussures. Mais il en est de même avec votre propre poids de corps.

Savez-vous qu'un kilogramme en trop vous faisait perdre en moyenne 4 secondes par kilomètre ? Quand on en a 4 ou 5 en trop, l'addition est lourde sur 42 kilomètres !

Comme nous sommes encore dans la période de préparation générale, à plusieurs mois du marathon, cela vaut le coup de perdre quelques capitons superflus. Car dans les 10 dernières semaines, il ne sera plus question de prendre le risque de vouloir maigrir.

Le meilleur moyen d'atteindre votre poids de forme, et le plus durable, est d'adopter une alimentation équilibrée. Mais c'est quoi au juste une alimentation équilibrée ?

Dans les grandes lignes, cela consiste à apporter tous les macronutriments (glucides, lipides, protides) et les micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments) dont votre organisme a besoin, et de réduire ou de supprimer tout ce qui peut lui être nocif.

D'un côté, vous devez favoriser les végétaux en général, et en particulier les céréales complètes, les

légumineux, les fruits et les légumes verts, les huiles de bonne qualité.

D'un autre côté, vous limitez les aliments industriels, les farines « blanches » (raffinées), les sucres « simples » (à index glycémique élevé), l'alcool, l'ajout de sel, la consommation de graisses saturées ou de café.

### 13. MANGEZ JUSTE

Maintenant que vous savez ce que vous devez mettre dans votre assiette, il faut aborder un autre aspect de l'alimentation : les quantités !

Car vous aurez beau respecter les règles évoquées ci-dessus, si vous mangez trois fois trop, vous n'aurez aucune chance de perdre vos quelques kilos superflus.

Enlevez-vous de l'idée qu'un marathonien consomme tellement d'énergie qu'il doit dévorer pour éviter d'être en panne sèche lors de ses entraînements. Certes, les besoins augmentent, mais ce n'est que de quelques pourcents. Et généralement, notre bilan calorique est déjà bien largement excédentaire avant de nous lancer dans l'aventure.

Afin d'adapter vos apports voici quelques règles que vous pouvez suivre :

- La veille d'un entraînement particulièrement long, veillez à avoir une portion de glucides lors de votre repas.
- Après une sortie longue ou une séance spécifique volumineuse, faites-vous plaisir et rechargez en privilégiant les protéines de bonne qualité et les glucides à index glycémique bas.
- Mangez lentement à fin de permettre à la sensation de satiété d'apparaître avant la fin du repas.

- Profitez des jours de repos pour manger léger et végétal (salades, légumes cuits et crus)
- Ne surcharger pas votre estomac, surtout lors du repas du soir.
- Pour une action « coupe faim », et une meilleure digestion, consommez les fruits 30 minutes avant votre repas.

## 14. SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE HYDRATATION

Tout au long de votre préparation, une hydratation parfaite est nécessaire pour réaliser vos séances dans les meilleures conditions et éviter les blessures, comme les tendinites ou les elongations.

Et à l'approche de la compétition cible, cela revêt une importance capitale, car vous vous souvenez qu'une perte minime d'eau (2%) peut entraîner une baisse importante des performances (plus de 20%).

En effet, l'eau est indispensable à l'assimilation des sucres, et elle intervient dans l'élimination de la chaleur (le pire ennemi du coureur !)

*« VOTRE STATUT HYDRIQUE DEVRA DONC ÊTRE IRRÉPROCHABLE, MAIS IL SERA TROP TARD POUR COMBLER VOS CARENCES LE JOUR J ! »*

Alors combien d'eau devez-vous boire ? Et bien l'OMS conseille 2 litres à 2,5 litres de liquide par jour en dehors des repas. (eau ou infusions). Les sportifs doivent en plus compenser les pertes dues à l'exercice, et qui sont situées entre 500 ml et 1 litre par heure d'effort.

Donc une journée où vous faites 1 heure de footing, vous devez avoir un apport hydrique de 2,5 litres par jour en hiver, et de 3,5 litres en été, en dehors de l'eau absorbée lors des repas.

Et voici ma petite astuce pour les frileux : l'hiver, il est agréable et utile de boire chaud ce qui permet d'apporter directement des "calories chaleur" que l'organisme n'a pas à fabriquer.

**Plus que  
6 semaines !**

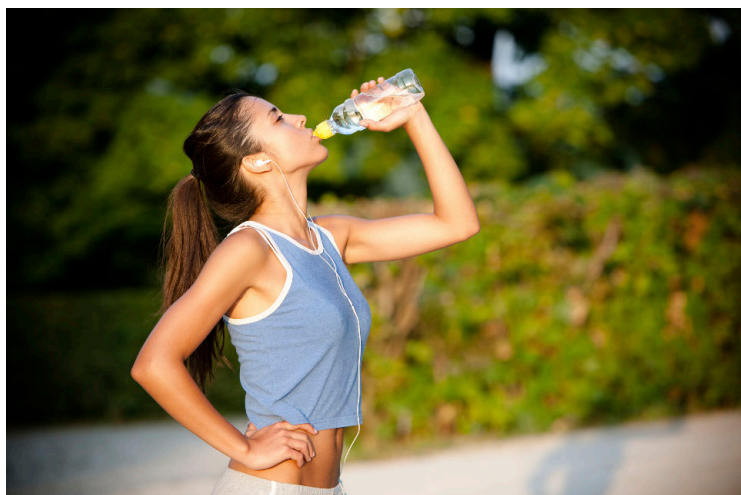
**Les choses se précisent ! Vous avez déjà fait la moitié de votre préparation marathon, et l'heure est aux petits réglages qui feront une grande différence le jour J. Voyons ensemble, comment laisser le moins de place possible au hasard !**

*« CE QUE NOUS APPELONS LE HASARD N'EST ET NE PEUT-ÊTRE QUE  
LA CAUSE IGNORÉE D'UN EFFET CONNU »  
VOLTAIRE*

## **15. ENTRAINEZ VOTRE ESTOMAC**

Lors de votre épreuve, vous allez devoir vous hydrater abondamment. Les études montrent que la perte de 2% d'eau se traduit par une baisse de 20% de la performance.

De plus, au dessus de 2 heures de course, vous devrez apporter des glucides pour soutenir le fonctionnement du métabolisme aérobie.



Vous ne devez pas attendre le jour de la course pour voir « si ça passe » ! L'estomac est un organe qui a un rôle capital dans la performance, au même titre que le cœur, le foie, le cerveau. Il doit s'adapter progressivement à ce que vous allez lui demander lors de la course.

Le marathonien se fera régulièrement présenter un bidon lors de ses séances à allure spécifique. L'objectif sera d'ingérer de plus en plus de liquide pour atteindre un volume de 600 millilitres à 1 litre par heure sous de grandes chaleurs.

Si vous ne faites pas cela, vous vous exposez à deux conséquences fâcheuses. La première, c'est le risque de « points de côté », car un estomac qui ne vidange pas est lourd et va exercer de fortes tractions sur ses attaches. La deuxième, c'est qu'un estomac qui peine à digérer va mobiliser plus de sang, pendant une période plus longue. Jusqu'à 30% de notre volume sanguin peut être mobilisé pour la digestion. C'est autant de sang indisponible pour les jambes, et donc une grande perte potentielle d'énergie !

## **16. RESPECTEZ LE PRINCIPE DE SPECIFICITE**

Le corps possède de fabuleuses capacités d'adaptations. En quelques semaines, il a la faculté de modifier ses processus énergétiques ou cérébraux pour faire face à une nouvelle situation. Encore faut-il avoir déjà rencontré cette situation !

*Un marathonien qui se prépare exclusivement sur des terrains souple dans le but de se préserver, a toutes les chances de se faire terrasser par les crampes le jour J. Car les chocs répétés sur le bitume font de gros dégâts sur les fibres musculaires. L'organisme doit s'habituer à prendre en charge ces déchets (protéines*

*issues des filaments rompus), afin de limiter les perturbations sur le métabolisme.*

Vous chercherez donc à analyser votre épreuve à venir le plus finement possible pour en tirer ses spécificités. Certains marathons peuvent être plus vallonnés que d'autres, et les conditions climatiques également très variables suivant les régions et la saison.

Lors des entraînements, vous veillerez à REPRODUIRE AU MIEUX CES CARAC-TÉRISTIQUES en termes de nature du terrain, d'horaires, de dénivelées, de conditions météorologiques.

« *On s'habitue à tout* » dit le proverbe populaire. Mais pour s'habituer il faut se confronter à la situation.

## **17. TESTEZ VOTRE RAVITAILLEMENT**

J'ai vu des dizaines de marathoniens s'entraîner sans boissons d'effort, mais décider subitement pendant la course de boire les boissons proposées par l'organisation ! Sur un marathon ou un ultra, quatre stratégies s'offrent à vous :

- 1- L'idéal serait d'avoir une ASSISTANCE PERSONNELLE qui vous tend votre boisson à chaque zone de ravitaillement, comme les « pros ». Le top pour moi : de l'eau faiblement glucosée avec quelques milligrammes de sel. Mais il faut pour ça avoir des accompagnateurs aussi très « pros » !
- 2- En amont, demandez à l'organisateur quel sera la boisson proposée aux ravitaillements. Se procurer cette boisson dans le commerce, et s'entraîner en consommant celle-ci. Et vous n'avez plus qu'à espérer qu'elle vous convienne... Sinon, testez vite la solution N°3 ou N°4.

- 3- Testez la solution D'EMPORTER VOS GELS dans votre short. Vous les mélangerez avec de l'eau avant d'avalier. Mais cela peut vous donner des spasmes ou vous faire vomir si le mélange n'est pas suffisamment homogène ou la concentration en sucres est trop élevée. Testez, et si cela ne vous convient pas, passez à la solution N°4 !
- 4- NE BOIRE QUE DE L'EAU. Je connais de nombreux coureurs ayant terminés brillamment un marathon avec de l'eau comme seule boisson. Votre corps trouvera des ressources cachées ;)

*« IL FAUT DÉPASSER CETTE PEUR DU MANQUE, ET OUBLIER LES CROYANCES ENCRÉES  
PAR LE MARKETING DE L'INDUSTRIE DES PRODUITS ÉNERGÉTIQUES »*

A vous de prendre votre décision en fonction de votre constitution, et de vos habitudes en la matière.

Mais dans tous les cas, la solution retenue doit être testée à l'entraînement. Et quand je dis testée, ce n'est pas une fois pour se donner bonne conscience. C'est 1 à 2 fois par semaine pendant 6 à 8 semaines !



## 18. TESTEZ VOTRE MATERIEL

Chaussures, chaussettes, tenue, tout doit passer au testing.

Vos chaussures ne doivent pas avoir plus de 6 mois, au risque d'avoir perdu de leur maintient et de leur amorti. Mais elles doivent encore moins être neuves ! Sinon, elles vous donneront immanquablement des ampoules.

Les coureurs qui ont raté leur course à cause de cela sont légion. Lors de l'achat d'une nouvelle paire, je préconise :

- 1- de la porter à la maison quelques heures par jours pendant 3-4 jours afin qu'elle se fasse à votre pied.
- 2- d'alterner une fois sur trois avec « l'ancienne » paire, puis une fois sur deux pendant quelques semaines.
- 3- Ensuite seulement, vous pourrez la porter plus régulièrement.

En conséquence, il ne faut pas attendre qu'une paire soit totalement usée avant d'investir dans une autre. Et c'est en début de préparation qu'il faut acheter la paire de running que vous porterez lors de la course.

Et la même attention doit être portée à vos CHAUSSETTES. Il existe des paires spécialement conçues pour courir. En faire l'économie n'est pas un bon calcul ! De plus, vous devez savoir qu'une paire de chaussettes neuves peut aussi donner des ampoules. Prenez donc soin de les laver, puis de les porter sur 1 ou 2 footings.

Enfin, oubliez tout de suite l'idée de faire du shopping la veille de la course pour vous trouver la dernière tenue « super à la mode ». C'est prendre le risque d'échauffements, terriblement douloureux sous les bras ou à l'entre-jambes.

## 19. TESTEZ VOTRE PETIT DEJEUNER DU JOUR J

Comme pour votre matériel, il faut tester votre petit déjeuner du jour J.

C'est à vous de choisir ce qui vous convient le mieux, mais il y a un paramètre important à prendre en compte : VOUS NE SEREZ PROBABLEMENT PAS CHEZ VOUS le matin du marathon ! Vous serez à l'hôtel, peut-être même à l'étranger. Vous devez donc vous affranchir des horaires de l'hôtel et de la qualité des produits proposés, extrêmement variables d'un établissement à l'autre. Concoctez-vous un petit déjeuner que vous serez capable de préparer dans une chambre d'hôtel, avec des produits que vous transporterez.

### **Choix du petit déjeuner.**

Pour la boisson chaude, je suis persuadé qu'il vaut mieux remplacer le café par une infusion de thym ou de romarin, tout aussi tonique mais moins perturbantes pour le foie.

Pour le petit dej', vous avez l'embarras du choix, mais en évitant le blé, indigeste, et les céréales pour enfants, bourrées de sucre. Essayez par exemple un riz mélangé avec un lait végétal accompagné de raisins secs, ou un gâteau sport maison, ou un muesli Bircher avec des rondelles de banane ou encore une crème instantanée sans gluten, facile à préparer.

Ce repas doit être de bonne qualité, mais il doit également être pris au moment opportun. En effet, dès le départ de la course, tout votre volume sanguin doit être disponible pour les muscles. La digestion doit donc être terminée car elle peut mobiliser 30% de ce volume à elle seule !

Le petit déjeuner doit donc être TERMINÉ environ 3 heures avant l'échauffement, voir 4 heures pour les plus stressés.

Mais pas de panique : les réserves énergétiques sont faites les jours précédents l'épreuve, et c'est le confort digestif qu'il faudra privilégier. Une fois choisi, vous testerez ce petit-déjeuner les jours de sorties longues, en respectant le délai de digestion de rigueur.

## 20. PREPAREZ VOS PIEDS

Les pieds sont vos biens les plus précieux en running, car ce sont vos seuls points de contact avec le sol.

Nous ne sommes pas tous égaux, mais ceux-ci peuvent être atteints de divers maux, au premier rang desquels on trouve les AMPOULES et les ÉCHAUFFEMENTS.

Afin de limiter les frottements, il faut commencer par durcir les capitons plantaires.

### **Tanner vos pieds**

En réalisant un bain de pieds quotidien avec de l'acide citrique dilué, ou en badigeonnant vos pieds avec du jus de citron (c'est de l'acide citrique !) vous obtiendrez un épaissement de l'épiderme.

Une autre solution plus pratique consiste à utiliser des produits spécialement conçus pour les sportifs humains comme le **Tano**. Une grande avancée, car il y a quelques années, il fallait se contenter de produits vétérinaires destinés à durcir les coussinets des chiens !

### **Hydrater vos pieds**

L'hydratation est un moyen complémentaire de renforcer la peau. De plus, cela luttera contre le dessèchement dû au produit de tannage.

Masser vos pieds (ou vous faire masser, c'est encore mieux) avec une crème hydratante doit donc être votre préoccupation de tous les jours.

## **Nettoyer vos pieds**

Sur les zones de frottements importants, la peau se défend et produit de la corne (Hyperkératose) pour prendre la forme de corne, cors ou durillons. Mais cela ne protège pas contre les ampoules, et favorise même celle-ci !

Il faut donc aller chez le pédicure tous les deux ou trois mois pour nettoyer ces hyperkératoses, ou s'équiper pour le faire vous même, mais c'est moins sympa !



## 21. SOYEZ ATTENTIFS A VOTRE ALIMENTATION

Votre nourriture, c'est votre carburant !  
Un proverbe chinois dit que la santé entre par la bouche. Je suis tenté de le détourner en :

« LA PERFORMANCE ENTRE PAR LA BOUCHE » !

En effet, l'alimentation est importante à trois titres. Premièrement, de la qualité de votre alimentation dépend la qualité de l'énergie disponible pour les muscles. Elle doit apporter les macronutriments adaptés à vos besoins (glucides et lipides pour fournir de l'énergie, et protéines pour reconstruire les muscles). Si l'alimentation ne nous apporte pas assez de macronutriments, il y aura une détérioration des performances.

Deuxièmement, elle doit apporter les micronutriments qui sont indispensables au bon déroulement des réactions chimiques au sein des cellules (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels et acides aminés). Si l'alimentation ne nous apporte pas assez de micronutriments (ce qui est malheureusement la règle avec les modes de productions industriels), il y aura des carences et une détérioration des performances.

Troisièmement, une alimentation de mauvaise qualité produira plus de déchets métaboliques. Ce sont ces déchets qui encrasseront votre moteur. Pour le corps humain on parle de perturbations de l'équilibre acido-basique, ce qui prépare le terrain pour les blessures, et favorise à terme les maladies.

### **Quelles sont les grandes règles à adopter ?**

Pour commencer, vous devez suivre une alimentation saine et équilibrée comme tous les individus qui veulent rester en bonne santé.

De manière générale, nous mangeons trop gras, trop sucré, trop salé et trop carné, ce qui est néfaste pour l'équilibre acido-basique.

Votre alimentation doit être d'origine végétale à plus de 75%.

Les protéines animales peuvent être consommées une fois par jour seulement, en favorisant les viandes blanches, et avec des poissons gras deux fois par semaine (saumon, maquereau, etc.).

Les graisses doivent être apportée en quantité raisonnable, et surtout être de bonne qualité (huiles première pression à froid, non cuites, si possible riches en oméga 3)

Le sel doit être limité (on peut saler lors de la préparation, mais on ne resale pas à table).

Les sucres rapides doivent être bannis : ils sont inutiles pour le sportif (sirops, sodas, bonbons, pâtisseries, glaces, etc.)

Ce sont les sucres complexes qui sont utiles (à index glycémiques faibles), mais attention aux quantités. En effet, la croyance populaire veut que le sportif ait des besoins très supérieurs au sédentaire, ce qui n'est pas vraiment le cas. Or, vous devez savoir que les glucides en excès non utilisés dans les 36 heures sont puis stockés sous forme de graisse par le foie !!!



## 22. FAITES DES SORTIES A L'HEURE DE VOTRE EPREUVE

*« C'EST UNE ABERRATION DE FAIRE TOUS SES ENTRAÎNEMENTS À ALLURE SPÉCIFIQUE EN SOIRÉE, POUR ENSUITE TENTER DE FAIRE UNE PERFORMANCE LE MATIN ! »*

La chronobiologie est une science qui a beaucoup fait progresser le sport ces dernières années. Elle nous apprend que nous ne sommes pas au même niveau de performance au fil de la journée.

De plus, certains sont naturellement plus aptes à performer le matin, et d'autres le soir.

Cependant, on ne choisit pas l'heure de départ de la compétition.

En respect du principe de spécificité évoqué plus haut, il faudra mettre votre organisme dans la situation de s'adapter à un horaire peut-être inhabituel pour vous.

Donc, une fois par semaine au minimum, vous programmerez votre « séance spé » à l'heure du départ de la course visée.

**C'est dans  
2 semaines !**

**A 2 semaines du marathon, il n'est plus temps de chercher à progresser. La clé réside maintenant dans l'optimisation de vos réserves énergétiques, dans la récupération, et dans la gestion de votre déplacement. Suivez le guide !**

## **23. LEVEZ LE PIED !**

A deux semaines du marathon, c'est le moment idéal pour commencer votre période d'AFFUTAGE.

L'affutage désigne une période d'entraînement particulière qui vise à faire arriver le pic de forme. A affutage, on pourrait préférer le terme de « période d'optimisation » ou « période de relâchement ». Le principe de base qui sous-tend cette théorie, c'est que l'entraînement apporte des adaptations favorables à la performance, mais génère aussi de la fatigue.

Mais vous l'avez sans doute déjà vécu : quand on s'entraîne dur sur une période, on est souvent moins capable de produire une performance en compétition, du moins momentanément.

En effet, c'est parce que la fatigue apparaît plus vite que les progrès ! Mais heureusement, c'est réversible. C'est à dire que lorsque l'on lève le pied, on conserve les bénéfices du travail pendant une à deux semaines, et la fatigue se dissipe aussi vite qu'elle est apparue !

Le jeu consiste donc à obtenir le plus grand différentiel possible entre vos qualités physiques et votre fatigue. Et les études montrent que les paramètres les plus favorables sont une diminution exponentielle du kilométrage de 50% sur une période de 15 jours, ainsi qu'un maintien de l'intensité et de la spécificité des séances, afin de conserver au mieux les qualités physiques.

Sachez qu'on peut reprendre un peu de poids durant cette période. Dans ce cas, ce sera du poids « utile » dû au stockage des glucides qui s'accompagne d'un stockage d'eau dans les tissus.

## **24. PASSEZ EN MODE DETOX**

Généralement, quand on commence une préparation marathon, on commence à faire attention à ce que l'on boit et à ce que l'on mange, et c'est une bonne idée ! Si à 15 jours de l'événement vous n'avez encore rien changé à vos mauvaises habitudes, il est encore temps de s'y mettre, et de passer en mode « détox ». Tout d'abord, arrêtez tous les alcool, et buvez beaucoup d'eau, dès maintenant. Boire 1,5 litres d'eau par jour en dehors des repas semble être un minimum pour vous présenter au départ avec un bon statut hydrique.

D'une manière générale, vous éviterez les aliments non essentiel pour vivre, ceux qui contiennent des toxines, des graisses saturées, et des sucres à index glycémique trop élevés : les sauces, les biscuits, les sucreries, les sodas, fromages, etc.

En revanche, favorisez les végétaux (fruits, légumes, céréales, légumineux), les viandes blanches, œufs, poissons gras, et consommez cru des huiles de qualité (première pression à froid).

## **25. AUGMENTEZ LA RATION DE GLUCIDES A J-4**

Le but est de doubler la quantité de glucides stockés par le foie et les muscles. La constitution de ces stocks de glycogène est un processus long et complexe. Donc, il ne faut pas attendre la veille de la course pour remplir ses réservoirs !

Pour une épreuve se disputant le dimanche, c'est dès le mercredi qu'il faut apporter un soin particulier à sa charge glucidique.

Elle devra être de 20 à 30% (seulement !) supérieure à la normale.

*Exemple pour un coureur de 70 kg : la ration quotidienne de glucides passe de 420g à 560g.*

On peut y parvenir en ajoutant simplement une collation, et en veillant à avoir une portion de féculents à chaque repas.

## **26. FAITES LES BONS CHOIX LOGISTIQUES**

Faire « Comme un pro », c'est s'organiser et ne rien laisser au hasard. Alors votre logistique mérite un minimum de préparation pour éviter de perdre du temps et de l'énergie inutilement.

Concernant votre transport, prenez le train si possible, ou à défaut faites vous conduire afin de ne pas y laisser d'influx nerveux. Repérez les parkings les plus adaptés à l'avance, et réservez-y des places à l'avance. Pour l'hôtel, sa proximité avec le départ doit être l'un des critères de sélection. Et en fonction de tout cela, préparez le timing de votre journée, avec de la marge à toutes les étapes !

## **27. VEILLEZ A BIEN VOUS ENTOURER**

Grâce à votre entraînement, vous avez élevé vos qualités physiques et mentales, pour atteindre un potentiel théorique de performance. Pourtant, un certain nombre d'éléments vont interférer le jour du marathon, comme la météo ou le profil de la course, qui eux ne sont pas maîtrisables. Cependant, d'autres « voleurs d'énergie » sont évitables, comme le manque d'organisation, la digestion ou le manque d'hydratation.

Et il en est un qui est souvent négligé : c'est l'influence de ceux qui vous accompagnent. Partir en

déplacement avec des copains, et partager les bons moments, c'est un peu l'essence du running pour beaucoup. Mais le stress se partage très bien aussi ! Ce stress qui fait que certains s'agitent, gesticulent, tchatchent sans cesse à l'approche de la course. Et si vous y êtes sensible, cela peut vous conduire à la catastrophe...

Choisissez donc avec soin les personnes qui seront du voyage, en privilégiant ceux qui vous apaisent, qui vous donnent confiance, et qui vous font relativiser l'importance de cette course.



## 28. RECONSTITUEZ VOTRE CAPITAL SOMMEIL

La fraîcheur nerveuse est capitale pour pouvoir faire une performance sur marathon. Et pour ça, pas de secret : il faut DORMIR !

Donc dans les deux semaines qui précèdent la course, efforcez-vous de dormir environ 8 heures par nuit, avec un coucher avant 22h30. Et puis, programmez des micro-siestes si vous en avez la possibilité, car c'est une très bonne solution pour recharger les batteries.

En apportant un soin particulier à votre sommeil, vous limiterez l'impact d'une dernière nuit agitée, comme c'est souvent le cas.



**Le marathon,  
c'est demain !**

**La pression monte ? Respirer lentement, avec le ventre. Repensez à tout le travail accompli ces derniers mois. Et soyez rassuré : vous êtes fin prêt. Vous pouvez aller chercher votre dossard en toute sérénité.**

## **29. NE PERDEZ PAS D'ÉNERGIE A LA REMISE DES DOSSARDS**

La remise des dossards est un moment de la plus haute importance... pour les organisateurs ! Car ils vendent à leurs partenaires et leurs sponsors l'opportunité de rentrer en contact avec les coureurs la veille de la course, chose impossible le jour J. Tout est alors fait pour vous garder le plus longtemps possible : des stands, des animations, des conférences, de la restauration. Alors si vous tenez tant à faire une performance demain : Fuyez ! En effet, il n'y a rien de tel pour faire monter inutilement le stress. Alors prenez votre précieux Cézam, glanez quelques informations de dernière minute, et retournez vous reposer.

## **30. VOUS VISITerez LA VILLE APRÈS LA COURSE !**

Piétiner est la pire des choses à faire la veille d'un marathon. Vous avez réduit le temps passé dans le « village dossards ». C'est bien. De la même façon, vous devez éviter de faire une visite de la ville à pied. Ça fait mal au cœur mais c'est comme ça : le chrono se joue déjà ici ! Vous visiterez déjà demain en courant. Et si la ville vous a plu, revenez lundi ou à un autre moment de l'année pour visiter.

S'il est inconcevable pour vous de rester à l'hôtel toute la journée, prenez l'option de visiter la ville en train touristique ou en car panoramique !

### **31. MANGEZ NORMALEMENT LA VEILLE**

La veille de la course, il est trop tard pour la charge glucidique. Mais gare à ne pas surcharger l'estomac et perturber le sommeil. On fait donc un repas normal du point de vue des quantités, en supprimant néanmoins les sources de fibres et de graisses afin de ne pas trop solliciter l'intestin. Pour cela, je recommande à ceux qui consomment des produits complets de passer exceptionnellement à des produits raffinés ou semi-complets. On supprimera également les légumineux et les crudités, ainsi que les graisses cuites, qui sont indigestes.

### **32. RASSEMBLEZ VOS AFFAIRES**

Afin de limiter le stress le jour J, il est rassurant de savoir ses affaires prêtes. Et s'il vous manque quelque chose, il sera encore temps de trouver une solution.

Vous pouvez vous refaire mentalement le fil de la journée du lendemain, en vous demandant de quoi vous aurez besoin à chaque étape.

Mais le meilleur moyen de ne rien oublier est de vous constituer dès maintenant une « check-list » qu'il vous suffira de suivre. Vous pourrez même l'enrichir et l'améliorer au fil des compétitions.

Au moment du coucher, le dossard sera donc épinglé sur le maillot, la puce fixée sur la chaussure, et les vêtements de rechange déjà prêts dans un sac distinct.

### 33. PREPAREZ VOS TEMPS DE PASSAGES

Si ce n'est pas déjà fait, il est temps de vous préparer votre tableau de marche. Pour le marathonien, c'est simple : à partir des allures travaillées à l'entraînement et de l'objectif fixé, vous notez les temps de passage au kilomètre, et par tranche de 5 kilomètres avec le temps cumulé, car en course les facultés en calcul mental sont proches de zéro.

Vous devez ensuite vous organiser pour emporter ces temps de passages avec vous : dans une poche sur un papier qui résistera à l'humidité, ou notés sur votre poignet au stylo à bille (à même la peau).

A partir de ces temps de passages, vous pourrez réguler votre allure de course et ainsi préserver vos chances d'atteindre vos objectifs.



**Enfin  
le grand jour !**

**La nuit a été courte ? Peu importe, les précédentes étaient plus importantes. Alors sautez du lit, passez au petit-déjeuner, protégez vos pieds, enfiler votre tenue, etc. Rester dans l'action et garder votre concentration sur les tâches à réaliser avant le départ vous permettra de réduire le stress.**

### **34. NE MANGEZ PLUS RIEN APRES LE PETIT DEJEUNER**

Après le dernier repas d'avant course, il ne faut plus rien manger, ni boire de boisson sucrée.

Vous prenez le risque de vous retrouver dans une situation digestive inconfortable, privé d'une partie de votre énergie.

De plus, tout ingestion d'un aliment sucré est suivie d'une hyperglycémie, puis d'une hypoglycémie réactive... au moment du départ...

Mais rassurez-vous : vos stocks en glycogène ont été faits les jours précédents, et vous ne manquerez pas de carburant pendant la course ! Faites confiance à votre corps qui ira chercher l'énergie là où elle se trouve (dans les muscles, dans le foie, dans vos réserves de graisses, etc.)

Si vous êtes d'un naturel stressé, vous pouvez éventuellement avoir recours à une boisson d'attente (à base de fructose, faiblement dosée). Mais uniquement si vous avez pris la peine de la tester auparavant.

## 35. PROTEGEZ VOTRE PEAU

Une préparation de vos pieds dans les règles de l'art doit suffire à éviter les ampoules. Mais si vous avez ressenti des échauffements lors de vos sorties longues, il sera utile d'appliquer généreusement une crème anti-frottements sur vos pieds.

*Dans les cas extrêmes :*

*Pour ma part, je déconseille l'usage des pansements et autre deuxième peau, car ils finissent toujours par se décoller et faire plus de mal que de bien ! Mais dans certains cas on peut strapper une partie du pied (et crêmer par dessus).*

Les autres parties du corps ne doivent pas être négligées. Appliquez cette même crème anti-frottement, ou une vaseline pour prévenir des échauffements à l'entre-jambes, sous les bras, ou sur les tétons (pour les hommes).

## 36. SORTEZ COUVERTS JUSQU'AU DEPART

Sur une course d'automne ou de printemps, la température peut être fraîche au moment du départ. Pour autant, vous devez arriver suffisamment tôt au départ pour vous faire une petite place.

Alors même si l'on sait que vous allez vous réchauffer rapidement au bout de quelques minutes de course, cette longue attente risque d'être préjudiciable.

La meilleure technique consiste à enlever votre vêtement au dernier moment et à le donner à un proche. Mais cela n'est pas toujours possible sur les grandes courses.

Alors différentes combines s'offrent à vous. Vous pouvez vous couvrir d'un poncho (parfois fourni par l'organisation) ou vous confectionner un poncho de fortune avec un grand sac poubelle. Vous pouvez

aussi porter un vieux tee-shirt que vous abandonnerez à 2 minutes du départ.

## **37. ECHAUFFEZ VOUS UN PEU**

Pour avoir une bonne place au départ, il faut souvent se rendre sur place plus de 30 minutes avant le coup de pistolet. Il est donc souvent compliqué de réaliser un échauffement « classique » avant un marathon, même s'il serait utile de faire 10 à 15 minutes de footing avant le départ.

Néanmoins, vous devez trouver les moyens d'activer votre métabolisme et de préparer vos articulations. Aussi, organisez-vous pour faire un peu de marche active en vous rendant au départ. Et une fois entré dans le sas de départ, vous prenez le temps de mobiliser vos articulations. Puis à quelques minutes du départ, conservez un minimum d'activité en réalisant des étirements activo-dynamiques, et en trottinant sur place. Et gardez en tête que les premiers kilomètres devront servir d'échauffement !

## **38. CHOISISSEZ LA BONNE TENUE**

Nous, êtres humains, sommes des animaux à sang chaud. En effet, notre organisme a la faculté de maintenir sa température autour des 37 degrés Celsius. Fruits de notre évolution, ces mécanismes de thermorégulation sont néanmoins coûteux en énergie. C'est pourquoi il est préférable de porter des vêtements qui vont limiter cette dépense : soit en vous réchauffant par temps très froid, soit en laissant la chaleur se dissiper par temps chaud.

### **PAR TEMPS FROID**

Sachez que l'exercice musculaire produit beaucoup de chaleur, et que le risque premier est de trop vous couvrir. La déshydratation et la montée en

température vont alors perturber votre métabolisme, et au final vous mettre dans la difficulté.

A mon avis, il faut bannir les collants longs et les vestes, mais préférer un tee-shirt « seconde peau » ou des manchettes dont vous pourrez vous débarrasser en cas de besoin.

#### PAR TEMPS CHAUD

Vos muscles produisent déjà de la chaleur, et il ne faut pas laisser le soleil et la température ambiante faire encore plus monter le mercure. Adoptez une tenue légère, respirante, et de couleur claire. Et pensez à prendre une casquette qui ait les mêmes caractéristiques !



**C'est parti !**

**Enfin, l'heure du départ a sonné ! Ce départ libérateur qui parfois vous fait oublier l'essentiel : respecter votre allure. Alors remémorez-vous vos séances à allure spécifique, et rentrez dans votre bulle aussi vite que possible pour trouver le bon rythme.**

### **39. NE RATTRAPÉZ PAS LE TEMPS PERDU**

Il est courant (ah ah) de prendre un sérieux retard dans les premiers kilomètres d'une course. Le réflexe est alors de vouloir rattraper ce retard, mais c'est une entorse au bon sens.

Si vous étiez capables de courir 10 ou 20 secondes plus vite au « kilo », c'est que votre objectif aurait été mal déterminé. Mais bien souvent c'est le contraire : votre objectif est généralement suffisamment ambitieux. Et faire plus d'un kilomètre au dessus de ces bases est l'assurance d'aller dans le mur.

Heureusement, dans les grands marathons, le temps officiel est maintenant votre temps réel, c'est à dire que votre chrono officiel est pris en compte lors de votre passage sous l'arche de départ. Inutile donc de paniquer dès le coup de pistolet ! Et ne déclenchez votre chronomètre qu'au passage sous l'arche de départ.

Cela ne règle pas tous les problèmes, car si vous partez avec des runners moins forts que vous, le « trafic » vous fera perdre un temps précieux.

Tout l'art d'une course réussie consiste à se mettre en bonne position dès le départ. Pour cela, il faut bien

choisir son sas à l'inscription, quand c'est possible, et arriver un peu en avance pour y entrer.  
Et si vous n'avez pas pu choisir votre sas, positionnez vous à l'avant de celui-ci.

## **40. EVITEZ DE BOIRE DE L'EAU GLACÉE**

Sur le papier, boire de l'eau froide peut sembler une bonne idée, car elle permet de faire baisser la température du corps.

Or, l'eau très froide perturbe le flux sanguin de l'intestin déjà mis à rude épreuve par les secousses et le changement de régime alimentaire d'avant course. C'est l'origine de nombreuses déconvenues de coureurs atteints de spasmes et de diarrhée.

En effet, il faut savoir que les bouteilles des ravitaillements sont stockées toute la nuit dans les camions et, en automne ou au début du printemps, la température y est souvent très basse.

Si à un ravitaillement l'eau vous semble trop froide, vous devez la garder plusieurs secondes en bouche avant de l'avaler, ce qui permettra de la réchauffer.

## **41. PRENEZ CHAQUE RAVITAILLEMENT**

Nous l'avons vu, l'hydratation revêt une importance capitale pour les courses d'endurance. Lorsque vous aurez soif, il sera bien sûr trop tard, et inefficace de boire une grande quantité d'eau.

Vous devez donc anticiper et boire de plus petites quantités d'eau à chaque ravitaillement, et ce dès le début de la course.

Pour les courses sur route, les ravitaillements sont situés tous les 5 km. Je vous recommande de saisir une bouteille et de siroter des petites gorgées pour éviter que cela ne vous coupe la respiration.

*Si vous êtes sur les bases de 3h59' au marathon, vous passerez au ravitaillement toutes les 28 minutes environ.*

Je rappelle qu'il faut ingérer environ 500 ml d'eau par heure pour maintenir un bon statut hydrique. Le calcul est donc simple : il faut boire 250 ml d'eau minimum par ravitaillement ! Et cela ne se fera pas en une gorgée. Le mieux est de garder la bouteille en main une à deux minutes afin de vous permettre de boire suffisamment d'eau.

## **42. RESPECTEZ VOS PREVISIONS**

Une fois en course, un coureur peut vraiment avoir un comportement irrationnel (si, si !). Avec l'euphorie de l'épreuve, l'adrénaline, la fierté mal placée, et d'autres phénomènes paranormaux encore inexpliqués par la science, le coureur se dit parfois « tiens, je suis bien aujourd'hui, je vais passer 10 minutes plus vite que prévu au semi ! ».

Et bien non, cela ne fonctionne pas. L'une des clés de la réussite est de GÉRER VOTRE ALLURE afin d'épargner vos réserves et de retarder au maximum l'apparition des premiers signes de fatigue nerveuse et musculaire.

Pour cela, respectez le « tableau de marche » que vous avez préparé. Et fiez-vous uniquement aux kilomètres indiqués par les panneaux officiels : les parcours des courses sur route sont mesurés au centimètre près, et une simple montre est le meilleur outil pour contrôler son allure.

En revanche, gare à votre montre GPS. C'est un outil utile à l'entraînement, mais sa précision n'est pas suffisante le jour de l'épreuve. De plus, il n'est pas rare de perdre le signal dans la forêt ou sous un pont... Les GPS sont donc à bannir le jour du marathon.

**Maintenant,  
récup !**

**Savourez et profitez de ce moment si spécial ! Vous êtes marathonnier ou marathonnienne : soyez-en fier ! Vous avez récolté les fruits de votre travail et de votre rigueur. Et pourquoi ne pas continuer sur votre lancée ? Voici, en bonus, trois clés supplémentaires pour mieux récupérer et repartir vers de nouvelles aventures.**

## **REHYDRATEZ VOUS INTELLIGEMENT**

Après avoir couru vos 42 kilomètres et quelques mètres, vous ressentirez normalement le besoin de vous réhydrater. Il est alors CAPITAL POUR VOTRE SANTÉ de consommer une eau avec des électrolytes (une eau gazeuse avec des minéraux et du sel) afin d'éviter tous risques pour votre santé.

En effet, un apport massif d'eau plate va « diluer » le peu de sodium restant dans vos muscles, et provoquer une hyponatrémie. Il s'agit d'un trouble de la contraction musculaire qui peut être fatale pour le cœur, notre muscle le plus important !

Et puis vous avez bien mérité une petite bière !? Mais avant, veillez à avoir bu 1 litre d'eau gazeuse, afin de limiter les effets délétères de l'alcool sur votre organisme fatigué.

## **FAITES LE BILAN**

Le marathon ne s'arrête pas à la ligne d'arrivée. Quel qu'en soit le résultat, il faut en TIREZ LES ENSEIGNEMENTS pour le prochain. Notez ce qui s'est bien passé pendant la course, et également ce qui n'a pas fonctionné. Notez vos sensations, vos temps de passages, la façon dont vous avez toléré votre petit déjeuner et les ravitaillements, etc.

Faites aussi un bilan de tout votre entraînement, et écrivez ce que vous allez corriger lors de votre prochaine préparation.

On a la mémoire courte, et sans ce travail, vous risquez de reproduire les mêmes erreurs dans le futur.

## **PRENEZ LE TEMPS DE RECUPERER**

La récupération est capitale pour le marathonien. C'est une question de santé. Passé les quelques jours de courbatures, il est facile de croire que vous avez déjà récupéré. Mais c'est faux. Vous avez simplement achevé la cicatrisation des microlésions musculaires, et vous avez refait vos réserves énergétiques. Mais les réserves en micronutriments sont au plus bas, et vos paramètres biologiques ont été durablement perturbés. C'est pour cela que vous devez respecter une période de récupération, même si vous avez de bonnes jambes ! Pendant cette période vous avez, certes, le droit de courir, mais vous n'allez pas programmer de compétition, ni entamer une nouvelle préparation avec des séances d'intensité ou des sorties longues.

Le repère c'est de s'accorder 1 jour de récupération par mille parcouru, c'est à dire que pour le marathon, cette période de vigilance sera d'environ 1 mois.



## Mercis

Ces conseils que je vous transmets sont le fruit de mon expérience du marathon, en tant que pratiquant, et en tant qu'entraîneur de plusieurs dizaines de marathoniens et marathoniennes. Une expérience nourrie de nombreux succès, et d'échecs aussi ! C'est ça le marathon. On fait tout bien, et un petit grain de sable vient gripper la belle mécanique. J'en ai acquis la certitude que les « petits » conseils avaient autant d'efficacité que les grandes théories sur l'entraînement. A vous de juger.

Merci donc à tous les athlètes qui ont forgés l'entraîneur que je suis. Et merci à tous les entraîneurs, formateurs, et professionnels de santé, avec qui j'ai pu échangé tout au long de ma carrière.

# Annexes

Tableau 1

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

Tableau 2

allure	10 km	allure	SEMI	allure	MARATHON
10,0	01:00:00	9,0	02:20:40	8,0	05:16:28
10,5	00:57:09	9,5	02:13:16	8,5	04:57:51
11,0	00:54:33	10,0	02:06:36	9,0	04:41:18
11,5	00:52:10	10,5	02:00:34	9,5	04:26:30
12,0	00:50:00	11,0	01:55:05	10,0	04:13:10
12,5	00:48:00	11,5	01:50:05	10,5	04:01:07
13,0	00:46:09	12,0	01:45:30	11,0	03:50:09
13,5	00:44:27	12,5	01:41:17	11,5	03:40:09
14,0	00:42:51	13,0	01:37:23	12,0	03:30:59
14,5	00:41:23	13,5	01:33:47	12,5	03:22:32
15,0	00:40:00	14,0	01:30:26	13,0	03:14:45
15,5	00:38:43	14,5	01:27:19	13,5	03:07:32
16,0	00:37:30	15,0	01:24:24	14,0	03:00:50
16,5	00:36:22	15,5	01:21:41	14,5	02:54:36
17,0	00:35:18	16,0	01:19:08	15,0	02:48:47
17,5	00:34:17	16,5	01:16:44	15,5	02:43:20
18,0	00:33:20	17,0	01:14:28	16,0	02:38:14
18,5	00:32:26	17,5	01:12:21	16,5	02:33:26
19,0	00:31:35	18,0	01:10:20	17,0	02:28:55
19,5	00:30:46	18,5	01:08:26	17,5	02:24:40
20,0	00:30:00	19,0	01:06:38	18,0	02:20:39
20,5	00:29:16	19,5	01:04:55	18,5	02:16:51
21,0	00:28:34	20,0	01:03:18	19,0	02:13:15

Tableau 3

VMA	% soutient	1 km	MARATHON
10,0	65,0%	00:09:14	06:29:30
10,5	65,7%	00:08:42	06:07:15
11,0	66,3%	00:08:14	05:47:06
11,5	67,0%	00:07:47	05:28:46
12,0	67,6%	00:07:24	05:12:01
12,5	68,3%	00:07:02	04:56:40
13,0	68,9%	00:06:42	04:42:33
13,5	69,6%	00:06:23	04:29:32
14,0	70,2%	00:06:06	04:17:29
14,5	70,9%	00:05:50	04:06:19
15,0	71,5%	00:05:35	03:55:56
15,5	72,2%	00:05:22	03:46:15
16,0	72,8%	00:05:09	03:37:13
16,5	73,5%	00:04:57	03:28:45
17,0	74,2%	00:04:46	03:20:50
17,5	74,8%	00:04:35	03:13:23
18,0	75,5%	00:04:25	03:06:23
18,5	76,1%	00:04:16	02:59:47
19,0	76,8%	00:04:07	02:53:34
19,5	77,4%	00:03:58	02:47:41
20,0	78,1%	00:03:51	02:42:08
20,5	78,7%	00:03:43	02:36:52
21,0	79,4%	00:03:36	02:31:52
21,5	80,0%	00:03:29	02:27:07
22,0	80,7%	00:03:23	02:22:37
22,5	81,3%	00:03:17	02:18:19
23,0	82,0%	00:03:11	02:14:14



Tous droits réservés – Sylvain Cesbron  
Bd de Strasbourg 49000 ANGERS – 2019  
« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Achevé d’imprimer en 2019

ISBN :

Dépôt légal : février 2019

Prix : 17,00€

Grâce à ce guide, vous avez les clés pour préparer votre marathon comme un/une pro ! Satisfait d'avoir « fait le métier », vous gagnerez en sérénité. Et comme vous aurez éliminé la grande majorité des petites causes qui peuvent provoquer de grandes catastrophes, vous pourrez goûter pleinement le plaisir de courir votre marathon... Mais ça c'est uniquement si vous passez à l'action. Savoir quoi faire ne suffit pas. Il faut AGIR ! Alors faites confiance à l'expertise de Sylvain. Appliquez ses conseils points par points : et les progrès seront au rendez-vous ! Bonne lecture ! Et bon marathon !

## L'auteur

Sylvain est entraîneur professionnel en club depuis 2001, enseignant d'athlétisme en STAPS, coach personnel et blogueur running. Il a entraîné des dizaines de marathoniens de 2h28' à 4h50' et il partage avec vous son expérience acquise sur le terrain, pour vous aider à atteindre votre objectif.



Sylvain CESBRON - 42 ans  
Diplôme d'État Supérieur en Athlétisme  
Diplôme d'Entraîneur 3ème degré Hors Stade FFA  
Entraîneur Fédéral demi-fond FFA  
Diplôme Universitaire Européen de Préparateur Physique  
DU Santé & Sport