

L e marathon

Caractérisé par une distance de 42,195 km correspondant à la distance séparant le château de Windsor et le stade de Sheperd's bush, lieux de départ et d'arrivée de l'épreuve des Jeux Olympiques de 1908, le **marathon ne doit sa présence à cette compétition qu'à l'intervention du Français Michel Bréal** auprès du baron Pierre de Coubertin.

Ce professeur au Collège de France voulait donner la possibilité aux athlètes contemporains d'égaliser la performance du soldat Philippides, qui mourut d'épuisement après avoir effectué dans la Plaine de Marathon une course de 40 kilomètres environ afin d'annoncer au peuple athénien la victoire de Miltiade sur les Perses.

Ce côté dramatique a conservé une grande dimension de nos jours avec les drames qui se jouent en fin de course, et plus particulièrement aux alentours du 35ème kilomètre.

Ce passage délicat, angoisse de beaucoup de coureurs, est dénommé le "mur".

Celui-ci, dont les origines sont diverses, trouve une explication dans la physiologie de cet effort

La contraction musculaire, lors du marathon, est due à l'énergie mécanique libérée au cours de la combustion résultant de la combinaison entre les combustibles (glucose, acides gras, acides aminées) et le carburant : l'oxygène.

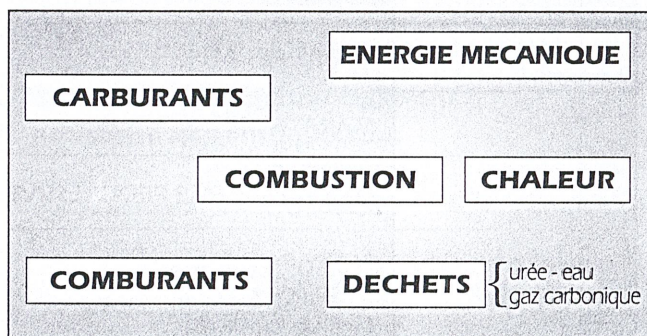
Au cours de cette combustion :

1° - La participation des différents carburants n'est pas la même.

En effet :

- plus la durée est courte et plus l'énergie proviendra du glucose.
- au fur et à mesure que le temps passe, la participation des acides gras est importante.

2° - Il y a production non seulement d'énergie mécanique mais aussi de chaleur et de déchets



Les origines du "Mur" sont dues soit à une déficience en carburant, soit du fait de la chaleur. D'où l'importance des apports glycoénergétiques et de l'hydratation afin de prévenir ces défaillances.

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

L'organisation de l'entraînement doit tenir compte des caractéristiques individuelles, des points forts et des lacunes. Mais quels que soient les points forts de l'athlète, il est indispensable de respecter des règles élémentaires.

- la rigueur et le travail sont essentiels mais il ne faut en aucun cas négliger les phases de repos, d'où l'importance d'une planification rigoureuse prenant en considération aussi bien l'entraînement que les compétitions

- la quantité de travail ou la boulimie de kilomètres. C'est le grand danger des marathoniens. Beaucoup de marathoniens considèrent qu'il faut effectuer des kilomètres sans se soucier des différentes allures et accumuler des bornes.

La quantité de travail et le nombre de kilomètres font partie des éléments déterminants de la performance mais cela ne doit être en aucun cas au détriment des autres paramètres:

Les facteurs physiologiques déterminants de la performance :

1° - La consommation maximale d'oxygène. D'où la nécessité du travail de la puissance maximale aérobie.

2° - L'endurance ou capacité de maintenir longtemps une puissance donnée. (% de VO₂ MAX tenu durant l'épreuve) c'est-à-dire, le travail **effectué dans les allures** spécifiques ou avoisinantes. Certains athlètes comme F. Shorter, champion olympique en 1942, n'ont pas une consommation maximale d'oxygène très élevée mais utilisent un pourcentage important de celui-ci durant la course (85 à 90 %).

3° - économie de course ou la meilleure efficacité de la foulée à vitesse spécifique. A cela, il faut signaler l'importance accordée aux sorties longues, celles - ci ayant pour but d'amener l'organisme à solliciter les processus énergétiques pendant une durée ou les lipides seront plus utilisés sur le plan énergétique. Cela étant d'autant plus significatif que les allures seront relativement lentes (60 à 70 % de la VMA). Nous voyons donc qu'il ne suffit pas de faire des kilomètres, mais de solliciter les différentes allures.

- **l'entraînement et la compétition** : Il est indispensable de déterminer dans un plan de carrière des objectifs dont un majeur au cours d'une saison. A partir de cet objectif, l'entraînement sera structuré avec des périodes de travail et de récupération.

L'utilisation de cycles de travail d'après les principes de 3 semaines /1 semaine ou 2 semaines /1 semaine est courante, cependant il faut tenir compte des composantes de chacun, d'où des cycles adaptés. Ceux ci peuvent être basés à partir de cycles de compétitions intermédiaires (par exemple sur le calendrier de cross).

- **les compétitions préparatoires** : Les sollicitations multiples dues au nombre considérable de courses sur route nécessitent une grande vigilance de la part des athlètes et des entraîneurs. Ce problème ne se pose pas uniquement par rapport aux athlètes au top niveau, mais à tous les pratiquants de cette discipline. Si le marathonien ne fait, au grand maximum, que 2 ou 3 marathons, il est amené à faire d'autres courses. Le véritable problème est de savoir doser le nombre de courses et les répartir en fonction des objectifs. Le risque majeur est l'accumulation considérable de compétitions qui entrave le contenu de la préparation et augmente le risque de blessures, d'autant que les phases de repos et de récupération sont insignifiantes ou escamotées.

Mi-octobre	MARATHON	REPOS ET REPRISE	Fin oct./Nov.	Janv./Mi-fév.	PRÉPARATION TRAVAIL PMA (saison cross)	Mi fév./Mars	PRÉPARATION SPÉCIFIQUE (1 ou 2 courses sur route)	Début avril	REPOS RELATIF	Mi-avril	MARATHON	REPOS + REPRISE PROGRESSIVE	Fin avril/Mai	PRÉPARATION	Fin mai/mi juillet	PRÉPARATION	Fin juin/fin sept.	PRÉPARATION SPÉCIFIQUE	avec quelques courses préparatoire (toutes les 2 ou 3 semaines)	REPOS RELATIF	Début octobre	MARATHON	Mi-octobre
------------	----------	------------------	---------------	---------------	--	--------------	---	-------------	---------------	----------	----------	-----------------------------	---------------	-------------	--------------------	-------------	--------------------	------------------------	---	---------------	---------------	----------	------------

Préparation en considération le calendrier hivernal (cross) et estival (piste).

L'utilisation de cette programmation permet de se servir des périodes de cross et de piste pour effectuer le travail de PMA ce qui facilite son intégration dans la préparation tout en conservant un côté attrayant avec des objectifs secondaires. C'est un moyen pour permettre d'amener les athlètes à maintenir les différents facteurs influant sur la performance.

SCHEMA DE PREPARATION

important de savoir être prudent et ne pas atteindre un kilométrage et une quantité de séances considérables.

6 - La phase de repos : Elle suit l'objectif qui vient d'être réalisé. Il faut bien récupérer et intégrer l'épreuve et la préparation qui viennent de s'achever. Elle doit se décomposer en deux phases :

- celle qui suit immédiatement l'objectif, c'est une période de repos complet ou avec des activités minimum.
- celle de semi reprise

Il est souhaitable d'y effectuer d'autres activités et d'avoir d'autres centres d'intérêt. L'aspect est bénéfique car il amène des sollicitations physiques différentes en désaturant de l'activité course.

Cette période fort utile et qui devrait durer environ trois semaines est beaucoup trop négligée par souci de ne pas perdre de temps, et aussi par le fait que la pratique d'activités comme le vélo, la natation... n'est pas perçue comme équivalente sur le plan énergétique. Grave erreur, car l'expérience de la pratique de l'aquajogging et du maintien des qualités physiologiques devrait faire réfléchir quant à la pratique des ces activités annexes durant cette période, mais peut-être de leur utilisation dans des phases de développement.

PLANIFIER EN FONCTION D'UN OBJECTIF

Considérant que la préparation pour cette épreuve constitue l'objectif principal, c'est à partir de celui-ci que sera établie la préparation. Il faut donc, à partir de l'objectif, établir le schéma suivant avec les phases de travail et de repos.

- 1 - Objectif**
- 2 - Phase préparatoire terminale**
Repos relatif. Diminution de la quantité.
- 3 - Phase de travail spécifique**
Prédominance du travail qualitatif près de l'allure correspondant au seuil.
- 4 - Phase de développement général**
Travail de la PMA.
- 5 - Phase de reprise de l'entraînement**
- 6 - Phase de reprise des activités physiques**
suite à l'objectif antérieur qui se décompose en activités diverses et repos

1 - L'objectif : C'est la compétition où l'on veut être le plus performant. Il est capital qu'elle soit entourée de deux phases de repos qui ont des vocations différentes mais INDISPENSABLES pour la réalisation de la performance dans le premier cas et pour récupérer des efforts dus à la préparation et à la compétition dans le deuxième cas.

2 - La phase de préparation terminale : Trop souvent négligée et surtout mal organisée, cette phase qui précède l'objectif doit permettre d'arriver à la compétition avec le maximum de son potentiel. Il faut diminuer la quantité et ne pas tomber dans l'excès de travail afin de se sécuriser ou rattraper le temps perdu : le danger étant trop souvent la séance de trop. Il ne faut jamais oublier que la forme est le résultat de la combinaison entre le travail et le repos.

3 - La phase de travail spécifique : Au cours de cette période qui sera variable suivant les athlètes mais qui peut aller de deux mois à 2 mois et demi, l'accent portera sur une place plus importante donnée au travail à vitesse spécifique marathon. Cela ne veut pas dire que tout le travail s'effectuera dans ce secteur car :
- les séances de VMA
- les sorties longues
deuront être maintenues.
Ce travail à allure spécifique peut se réaliser soit par :
- des répétitions de 10'-15-20',
- une portion de 10' - 15-20', ... 30' en fin de footing.
- une portion de 10' à 15' en fin de sortie longue.
Dans ce type de travail l'intensité ne varie pas mais c'est la durée qui augmente progressivement.

4 - La phase de développement général : C'est la période durant laquelle la place la plus importante sera attribuée au travail de développement de la VMA. La période hivernale avec le cross - country comme moyen de préparation est un très bon moyen pour travailler tout en conservant une activité motivante.
Au cours de cette phase :
- présence de sorties longues - maintien de travail à allure spécifique.

5 - La phase de reprise : Elle se trouve entre la phase de régénération et celle de développement. Elle aura pour but de se remettre dans les activités de course. Il est

PREPARATION D'UN MARATHON

CHAUVELIER		
Avant coupe du Monde 89 pendant la phase cross country (entre régionaux et interrégionaux)		
MATIN		APRES-MIDI
Di	5 km + 5x100 + 1 km	REGIONAL CROSS - 7km écht + 10,2 km + 2 km RC
Lu	1 h 04' forêt (16 km)	15 km en 56'
Ma	Sortie longue 35 km (30+5) 2 h 11 (14'49)	15 km
Me	16 km forêt en 1 h 03'	10 km lent
Je	10 km en 40'	6 km + 4x2000
Ve	16 km lent en 1 h 06'	12 km (3'40" - 3'30") en 48'
Sa	12 km lent	
Di	COMPETITION : 4 km écht. + 24,5 km en 1h20"13 (2h30) 2.5 km en 7'55"	
Lu	14 km facile (58')	
Ma	11 km facile	13 km lent (55')
Me	11 km lent	
Je	8 km	8 km/3x200/400/800/1000 rec. 1'10 en 31"/65"/2'18"/2'58"
Ve		
Sa	12 km	
Di		INTERREGIONAUX CROSS 7 km écht. + 11,3 + 4 retour au calme
CHAUVELIER		
Après championnat du Monde de cross et Coupe du Monde de Marathon		
Di 19		Championnat Monde Cross Stavanger (38ème)
Lu 20	30' footing	
Ma 21		
Me 22		33' footing lent
Je 23		40' lent dont 8' actif
Ve 24		21' footing
Sa 25		COURSE 20 km/heure - 59'14"6 /20 km 269
Di 26	Stage Mimizan	11 km facile
Lu 27	11 km lent (47')	7 km (dans l'eau sur plage)
Ma 28	12 km (49')	11 km (dont 5') 3'30"-3'25"
Me 29	16 km en 1h02'	
Je 30	1 h 30' (24 km) dont 12 km en 3'40"	20 km, km parcours vallonné +12x100 (rec. 100m)
Ve 31	Sortie longue (2 h 30') 40 km	1 h facile (15 km)
Sa 1	18,5 km-en 1 h 2'30"	12 km lent (48')
Di 2	12 km avec 6x100	6 km+5x1000 (route) moy. 2'48" rec. 1'30"/50"
Lu 3	1 h 30 footing lent (23 km)	
M4 J-11	sortie longue 21 km (1h23') + 10 km (30'39")+ 1km	12 km facile

CHAUVELIER PHASE TERMINALE - DC SPLIT 1990		MATIN	
APRES-MIDI		J-10	8 KM lent + 15' PPG 1846" 9'20"5 + 3x100m 2'55" - 2'54" - 3'02"2
J-9	REPOS	J-9	13 km (51'30") avec 6x100 m
J-8	REPOS	J-8	REPOS
J-7	REPOS	J-7	REPOS
J-6	REPOS	J-6	REPOS
J-5	30' footing lent 7 km	J-5	21 km (1h21') 2 tours parcours avec 2x5' à 3'20"-3'25"
J-4	REPOS	J-4	REPOS
J-3	REPOS	J-3	5 km lent (21')
J-2	REPOS	J-2	6 km lent (25')
J-1	REPOS	J-1	6 km lent (25')
J	MARATHON SPLIT	J	3e (2 h 15'20")

CHAUVELIER Préparation spécifique Split 90 - Altitude Font-Romeu		MATIN	
APRES-MIDI		Lu 27	REPOS
Ma 28	REPOS	Ma 28	REPOS
Me 29	8 km lent	Me 29	8 km lent
Je 30	8 km lent	Je 30	8 km lent
Ve 31	10 km avec 6x100 sur pelouse	Ve 31	10 km (50') à 2100 mètres altitude
Sa 1	1 h 05' (16 km)	Sa 1	12 km lent à 2100 mètres altitude
Di 2	7 km + 10 km en 21'50" + 2 km	Di 2	12 km lent à 2100 mètres altitude
Lu 3	50' lent (12 km)	Lu 3	1 h 15' (18 km) parcours dur
Ma 4	12 km avec 8x100 sur pelouse	Ma 4	23' facile + fartek 12x2' (rec. 1') 25' footing (2100)
Me 5	15 km facile	Me 5	10 km avec 6x100m
Je 6	Sortie longue 1 h 50' - très lent - malade	Je 6	10 km dont 3 km en 10' (arrêt)
Ve 7	10 km lent	Ve 7	9 km dont 3 km en 10' (arrêt)
Sa 8	11 km parcours vallonné en 46'	Sa 8	11 km parcours vallonné en 46'
Di 9	1 h 14' (19 km) à 3'40" (35')	Di 9	5 km + 8 km (9'42"-3'02"-9'32"-3'04") rec. 4' trot.
Lu 10		Lu 10	4 km 9'32" + 3'03" + 2 km retour calme
Ma 11	10 km lent / 5 km 2x10x200 en 32" (30" rec.)	Ma 11	60' 10 km (20' descente)
Me 12	12 km lent (50')	Me 12	20 km en 1 h 24'
Je 13	32 km 2 h 01'	Je 13	19 km route en 3'40" - 1 h 11'
Ve 14	12 km facile (49'30')	Ve 14	12 km facile (49'30')
Sa 15	7 km lent sur pelouse	Sa 15	20 km en 1 h 18'
Di 16	10 lent route 41'30"	Di 16	6 km + 4x2000 moy. 5'56" (rec. 400-2')
Lu 17	10 km lent route 41'40"	Lu 17	1 h forêt avec 6x100
Ma 18	Sortie longue 40 km en 2 h 24'50"	Ma 18	25' footing - 30' PPG - 10' footing
Me 19	30' pelouse lent	Me 19	12 km en 48' (2100)
Je 20	1 h 25' parcours vallonné (22km) 3 derniers en 9'35"	Je 20	

**PREPARATION PREMIER MARATHON
CONSECUTIF A UNE SAISON
DE CROSS-COUNTRY - (24/04)**

R. MURCIA

OBJECTIF :

a) Réussir ce premier marathon pour avoir envie de recommencer.

b) Concilier ce premier marathon avec une saison complète de cross country et l'épreuve de sélection sur 10000 mètres pour le Coupe d'Europe (16/04)

MOYENS :

a) Augmentation du kilométrage habituel (80 à 100 km hebdomadaire) en allongeant quelques footings par semaine

b) Introduire une longue sortie tous les quinze jours en insistant sur la durée avec une faible intensité (1h30 à 2 h à 12 km/h).

c) un suivi médical sur le plan traumatologique physiologique et biologique accru.

▪ **Les 6 dernières semaines :** intensification du kilométrage pendant quatre semaines.

Séance de VMA - Exemples :

10 x 400en1'10"/1'12"rec. 1'
2 x 10 x 300....en52"/53"rec. 100 mètres trot
2 x 15 x 100....en16"/17"rec. 100 mètres trot

Une séance allure seuil - Exemples .:

3 x circuit de 3400 mètres 3'30" kilomètre (rec. 1'30")
10 x 1000 m à 3'25" (rec. 1'10")
1 semi-marathon 1h16'38"

Une sortie longue avec les 10 à 12 derniers kilomètres à l'allure marathon 25 à 34 kilomètres (début de la sortie à 14 kilomètres).

▪ **Les 2 dernières semaines :** Footing léger avec une très forte diminution du kilométrage à l'exception du 10000 mètres sélectif le 16/04.

153 kilomètres en 15 jours (marathon et 10000 mètres compris).

NOVEMBRE : 388 km - **DECEMBRE :** 465 km- **JANVIER :** 462 km - **FEVRIER :** 378 km - **MARS :** 498 km - **AVRIL :** 376 km

Semaine stage du 26/03 AU 02/04 : 215 kilomètres



Marie REBELO

PREPARATION HIVERNALE ENTRE 2 CROSS
Athlète 6 séances par semaine

Lu	45' allure lente + LD
Ma	40' + PPG
Me	1 h avec partie spécifique
Je	Séance VMA type 200-300-400
Ve	REPOS
Sa	1 h à 1 h 1/4 avec portion 20' à 30' fartlek
Di	Sortie longue 1 h 30 à 2 h
Lu	45' lent + id PPG
Ma	1 heure footing avec partie spécifique
Me	Séance VMA type 800 - 1000
Je	45' - 1 h footing avec 10' allure spécifique
Ve	REPOS
Sa	30' facile
Di	CROSS

PREPARATION SPECIFIQUE
Cycle 10 jours

Lu	PMA/200-300-400 réc. 1'1'30" (total 2 km)
Ma	45' - 1 heure allure moyenne
Me	2h à 2 h 30' -> augmentation durée - partie allure
Je	1 heures allure moyenne
Ve	REPOS
Sa	1 h allure moyenne
Di	Séances spécifiques avec fractions (15'-10'-8'-6')
Lu	45' allure lente-récupération
Ma	40' + 20' allure spécifique
Me	REPOS

PREPARATION PHASE TERMINALE

J-10	1 h 1/4 footing lent + 30' allure spécifique
J-9	40' allure lente
J-8	40' - 1h allure moyenne
J-7	30' allure moyenne
J-6	REPOS
J-5	30' allure lente + 4 à 6x100 réc. 100 m trot
J-4	REPOS
J-3	30' allure lente avec 5' spécifique
J-2	REPOS
J-1	15' à 20' allure lente
J	