

DU JOGGING AU MARATHON

PAR SERGE COTTEREAU

PASSER SOUS LES 2H20 AU MARATHON...

Voici un type d'entraînement pour un coureur de fond valant environ 1h à 1h04 sur 20 km, ou 2h20 au marathon, les 12 semaines avant une épreuve importante.

Si le coureur populaire, qui n'est pas au fait de la quantité d'entraînement d'un coureur de haut niveau, peut être surpris par la difficulté de ce plan, gageons que certains coureurs de haut niveau, qui totalisent jusqu'à 250 kilomètres par semaine en période d'entraînement intensif, le trouveront un peu léger !

Mais il semble de plus en plus qu'un entraînement bien conçu, aux types d'efforts variés, tenant compte de la nécessité de la récupération, soit au moins

aussi profitable qu'un entraînement accumulant inconsiderément les kilomètres.

Malgré tout, ce plan est exigeant et ne peut être supporté - et bénéfique - que par des sujets relativement jeunes, en pleine condition physique et ayant plusieurs années d'entraînement progressif derrière eux. Il ne prévoit que 6 entraînements par semaine.

Mais il n'y a pas d'inconvénients, selon les préférences individuelles, à répartir le total hebdomadaire en un plus

grand nombre de séances (en divisant par 2 les séances d'endurance et de résistance douce).

Nota : Tout ce qui n'est pas à effectuer en résistance douce, ou entraînement fractionné, ou effort intense en côte (voir plus loin), doit se faire en endurance. Toute séance doit commencer et se terminer par au moins 15' en endurance. Dans l'entraînement fractionné, la récupération doit toujours se faire de façon active : en trottinant.

1^{er} semaine :

1 - 2 h d'endurance (120 à 140 pulsations-minute - voir « Jogging » n° 2).

2 - 2 h 30', dont 1 h 45' en résistance douce (140 à 160 pulsations-minute pour un sujet de 30 ans - voir « Jogging » n° 2).

3 - 1 h 45', dont 10 fois 1 000 mètres en 3'05 (dans des conditions idéales).

Récupération : 2'.

4 - 2 h d'endurance.

5 - 1 h 15', dont 45' en résistance douce.

2^e semaine :

1 - 1 h 30', dont 50' en résistance douce.

2 - 1 h 45' d'endurance.

3 - 1 h 45', dont 10 fois 1 000 mètres en 3'05" - récupération : 2'.

4 - 3 h d'endurance (éventuellement réparties en 2 séances quotidiennes).

5 - 1 h, dont 30' en résistance douce.

6 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en

9'40" - récupération : 6' à 8'. On pourra éventuellement remplacer ces 4 fois 3 000 mètres par 25 à 30' intenses en côte, si l'on en a une assez longue à sa disposition ; ou 2 fois 15' intenses en côte - récupération : 10' à 15'.

3^e semaine :

1 - 1 h 45' d'endurance.

2 - 1 h 45', dont 10 fois 1 000 mètres en 3'05" - récupération : 2'.

3 - 2 h d'endurance.

4 - 1 h 45', dont 5 fois 2 000 mètres en 6'25" - récupération : 3' à 4'.

5 - 1 h 45' d'endurance.

6 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'. Ou course intense en côte, comme 2^e semaine (6).

4^e semaine :

1 - 3 h d'endurance (éventuellement réparties en 2 séances quotidiennes).

2 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération 6' à 8' - Ou course intense en côte... (voir plus haut).

3 - 1 h d'endurance.

4 - 1 h 30', dont 50' en résistance douce.

5 - 1 h 30' d'endurance.

6 - 2 h 15', dont 1 h 45' en résistance douce.

5^e semaine :

1 - 1 h d'endurance.

2 - 1 h 45', dont 10 fois 1 000 mètres en 3'05" - récupération : 2'.

3 - 1 h 15' d'endurance.

4 - 1 h 30', dont 45' en résistance douce.

5 - 1 h 15' d'endurance.

6 - 1 h 15', dont 2 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'. Ou 15' intenses en côtes...

6^e semaine :

1 - 3 h d'endurance.

2 - 1 h 30', dont 50' en résistance douce.

3 - 1 h 30' d'endurance.

4 - 1 h 45', dont 10 fois 1 000 mètres



« Quelle mouche nous a piqués d'attaquer si tôt ! ».

trop longtemps quel allait être le dénouement. Qui du marathonnien ou du coureur de 1 500 m allait pouvoir « déposer » l'autre ?

Malgré mes « arguments » (durcir l'allure), c'est Alex qui se charge de fournir les éléments de réponse par deux violents changements de rythme à 1 500 m du but. Et cette fois, c'est moi qui joue les ombres. Quelle mouche nous a piqués ? Il est des moments où l'on se demande pourquoi, si loin du but, on se trouve déjà à fond. Et ni lui, ni moi ne pouvons en rien changer nos positions. De son ample et puissante foulée, Alex, trois mètres devant moi... du dernier pont franchi à la ligne d'arrivée.

Ainsi va la vie des courses ! Et c'est bien ainsi... ■

CLASSEMENTS

- Limoges (20 km) : 1. Faure 1h2'50" - 2. Chauvelier 1h2'52" - 3. Joannes 1h3'45" - 4. Madelon 1h3'47" - (12 km féminins) 1. Loir 45'40" - 2. Cavé 48'3" - 3. Provost 51'30".
- Tulle (15 km) : 1. Gonzales 46'17" - 2. Faure 46'18" - 3. Kuhn 48'56".

GUÉRET. SAMEDI 17 SEPTEMBRE. 22h15.

Bernard Faure peut enfin se mettre en piste pour 75 tours... après que ce soient disputés deux matches de rugby sur le même stade ! Objectif : battre ses 1h34'04" sur 30 km, record de France établi il y a deux ans à Bordeaux. Il fait froid et un vent violent balayant un virage fait redouter le pire. Ça sera dur. Mais le Périgourdin « en veut ». Verdict : 1h33'28'94. « **Je vaux une minute de mieux dans d'autres conditions... mais d'autres, Box bien sûr, Bouster, Levisse, Chauvelier, Lelut, Bobes** - qui lui téléphonera dès le lendemain pour le féliciter — **peuvent également améliorer ce temps** », précisera-t-il avec sa simplicité coutumière. N'importe : il fallait un sacré cran ce soir-là, devant quelque 300 supporters inconditionnels — et frigorifiés ! — pour aller jusqu'au bout. Alors, un grand bravo, amplement mérité, à notre recordman-maison !

Pour le



anniversaire

RUNNING

GRAND CONCOURS
MAGASINS
RUNNING-NEW BALANCE

1^{er} PRIX : 1 SEMAINE
POUR DEUX au
marathon de Londres 84

et 99 autres prix, dont :

Séjour à Londres

Equipements complets

Chaussures

Abonnements « Jogging

International » Etc...

CONDITIONS : VENEZ DEPOSER
ou ENVOYEZ sur carte postale vos
nom, prénom, adresse chez

RUNNING

Concours « La Chaussure Magique »

80, rue Damrémont - 75018 PARIS.

(1) 262.51.76.

ou

30, boulevard de Vaugirard - 75015 PARIS.

(1) 321.28.15.

ou

Centre commercial 16 Arpents - 78630

ORGEVAL. (1) 975.79.05.

Avant le 1^{er} décembre 1983

TIRAGE AU SORT
LE SAMEDI 17 DECEMBRE 83
EN DIRECT SUR 95,2 MGH
LA NOUVELLE
RADIO SPORTIVE



A partir d'une certaine valeur (comme ici Levisse et Thompson), les minutes se gagnent difficilement sur le marathon. L'entraînement doit être bien conçu et tenir compte de la nécessité de la récupération.

7^e semaine :

- 1 - 3 h d'endurance.
- 2 - 1 h 30', dont 3 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération 6' à 8'. Ou course intense en côte...
- 3 - 1 h d'endurance.
- 4 - 2 h 30', dont 1 h 45' en résistance douce.
- 5 - 1 h d'endurance.
- 6 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération 6' à 8'. Ou course intense en côte... (si on ne l'a pas fait en 2 -).
- en 3'05" - récupération : 2'.
- 5 - 1 h 30' d'endurance.
- 6 - 1 h 30', dont 50' en résistance douce.

8^e semaine :

- 1 - 2 h d'endurance.
- 2 - 1 h 30', dont 6 fois 1 000 m en 3'05" - récupération : 2'.
- 3 - 1 h 30' d'endurance.
- 4 - 1 h 30', dont 1 h en résistance douce.

- 5 - 1 h 30', dont 4 fois 2 000 mètres en 6'25" - récupération : 3' à 4'. Ou course intense en côte...
- 6 - 45' d'endurance.

9^e semaine :

- 1 - 1 h 30', dont 3 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'.
- 2 - 2 h d'endurance.
- 3 - 1 h 45', dont 5 fois 2 000 mètres en 6'25" - récupération : 3' à 4'.
- 4 - 2 h d'endurance.
- 5 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'. Ou course intense en côte.
- 6 - 1 h 45' d'endurance.

10^e semaine :

- 1 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'.
- 2 - 2 h d'endurance.
- 3 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'. Ou course intense en côte...
- 4 - 1 h d'endurance.

- 5 - 1 h d'endurance.
- 6 - 2 h 30', dont 1 h 45' en résistance douce.

11^e semaine :

- 1 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'. Ou course intense en côte...
- 2 - 1 h 15' d'endurance.
- 3 - 1 h 45', dont 1 h en résistance douce.
- 4 - 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6' à 8'.
- 5 - 45' d'endurance.
- 6 - 45' d'endurance.

12^e semaine :

- 1 - 1 h 15' d'endurance.
- 2 - Mercredi : 2 h, dont 4 fois 3 000 mètres en 9'40" - récupération : 6 à 8'.
- 3 - Jeudi : 30' d'endurance.
- 4 - Vendredi : 45' d'endurance.
- 5 - Samedi : 30' d'endurance.

Dimanche : compétition.

PERTE DE POIDS

Pour calculer la perte normale de poids pendant l'épreuve — c'est-à-dire si l'on a suffisamment bu pour n'avoir jamais un déficit en liquide — il faut tenir compte de l'intensité et de la durée de l'effort qui détermine la part respective du carburant, glycogène et graisse, utilisé. A partir d'une durée d'une heure, on peut considérer, de toute façon, qu'une grande partie du stock de glycogène a été utilisée. Puisque l'intensité d'un effort relativement court d'une heure amène les muscles à utiliser préférentiellement le glycogène.

Pour des efforts (de compétition) dépassant une durée d'une heure, l'énergie supplémentaire vient des graisses et, éventuellement, surtout pour les grandes distances, de la quantité de sucre ou glucose absorbée pendant l'épreuve. Un gramme de glycogène stocké étant lié à 2,7 grammes d'eau (libérée en même temps qu'est brûlé le glycogène), l'utilisation de 600 grammes de glycogène (stockage maximum possi-

ble, mais habituellement plutôt moins) entraîne une perte de poids de 2,2 kg. Le poids de graisse utilisé peut varier de, disons 50 grammes, pour un semi-marathon, à 100/150 grammes pour un marathon et 300 grammes pour un « 100 km ». La graisse n'est pas liée à de l'eau. La perte de poids varie donc relativement peu avec la longueur de l'épreuve. Si l'on a suffisamment bu, elle ne doit pas dépasser 2,5 kg. Elle dépend plus du stock de glycogène avant le départ de l'épreuve que de la distance parcourue. Disons qu'elle doit se situer approximativement à 1,5 kg pour un semi-marathon, 2 kg pour un marathon et 2,5 kg pour un 100 km.

NOTA : 1 gramme de glycogène = 4 calories; 1 gramme de graisse = 9 calories. 100 calories fournies par le glycogène entraînent une baisse de poids de 92 grammes (25 grammes de glycogène + l'eau qui lui est liée : 67 grammes). 100 calories fournies par les graisses entraînent une baisse de poids de 11 grammes.

RÉCUPÉRATION

Après l'entraînement, si vous avez beaucoup sué et insuffisamment bu, et surtout s'il fait chaud, la récupération ne se fait pas rapidement. Généralement, si l'entraînement a été éprouvant, on a peu d'appétit. On a seulement envie de prendre quelque chose de sucré, mais le véritable appétit ne reviendra que lorsqu'on sera bien réhydraté, ce qui peut demander deux ou trois heures. Si vous êtes déshydratés, la réhydratation complète de votre organisme ne se fait que lentement.

On a donc intérêt, pour récupérer rapidement, de boire suffisamment pendant l'entraînement (et aussi un ou deux verres d'eau avant) et aussitôt après (il est préférable d'éviter de boire sucré, car cela coupe un peu l'appétit pour les autres aliments).

Après un entraînement éprouvant dans la chaleur, on accélérera encore nettement la récupération en prenant un bain ou une douche froide. On commencera par de l'eau à

peine tiède, puis, progressivement, de plus en plus froide que l'on supportera deux ou trois minutes.

Evidemment, boire et prendre un bain ou une douche froide n'effacera pas miraculeusement toute la fatigue de l'entraînement, mais cela évitera les deux ou trois heures de fatigue pesante et inconfortable qui suivent un entraînement éprouvant.

Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à aller en piscine (après l'entraînement, pas avant). Cela ne ramollit pas les muscles (!) comme on le dit parfois. C'est au contraire un excellent moyen de récupération, à condition de ne pas dépasser 20 minutes, de nager lentement, décontracté, sans effort du tout, et avec de nombreuses pauses, selon ses possibilités. On peut tout aussi bien se contenter de se tenir au bord et de remuer calmement les jambes, ou faire des battements très lents. Cela vaut bien un massage.

ARTICULATIONS

Une articulation qui n'est jamais exercée dans son amplitude maximum (c'est le cas dans la course de fond) finit par devenir douloureuse. Aussi est-il recommandé, au cours de l'entraînement, de faire quelques mouvements simples qui mobiliseront totalement les articulations : s'accroupir et se relever (10 à 20 fois), courir en levant les genoux le plus haut possible (20 à 50 fois), en amenant les talons aux fesses (20 à 50 fois), faire des grands mouvements de bras (20 à 50 fois). Tout cela ne demande que 5 à 10 minutes. Il n'est pas indispensable de le faire à chaque entraînement : deux fois par semaine est suffisant.



Quelques mouvements simples qui mobilisent les articulations.