

Les 10 clés de votre succès

2 h 30, 3 h, 3 h 30, 4 h ou plus au marathon : le choix de votre objectif est chaque année très motivant. Encore faut-il ne pas se tromper d'option puis bien gérer le plan adéquat. Voici les dix clés de votre succès.

Avec l'aide de ce Hors-série Marathon 2010, vous allez choisir ou reprendre un plan de préparation en vue de réussir cette course mythique. Votre motivation est au plus haut, qu'il s'agisse de votre première expérience sur la distance ou de tenter de faire mieux que la dernière fois. Mais comme préparer un marathon ne s'improvise pas et sachant que vous rêvez de franchir la ligne d'arrivée sans avoir souffert, des choix s'imposent avant de commencer votre plan. Il s'agit d'abord de bien cerner votre objectif chronométrique, lequel dépend de nombreux facteurs. Puis, selon ce choix, de conduire au mieux votre plan en 10 semaines voire en 8 ou 12 semaines. Cette préparation doit mêler rigueur et souplesse, ce qui n'est nullement contradictoire. Nous vous donnons cinq clés pour vous aider à choisir votre objectif et cinq clés pour bien gérer la préparation qui suivra.

5 clés pour ne pas se tromper d'objectif

Passons en revue les facteurs qui vous permettront de choisir un objectif bien adapté à votre potentiel du moment.

1. C'est mon premier marathon

Deux possibilités

- Je n'ai pas beaucoup de références

Vous courez régulièrement depuis plusieurs années, la course à pied fait partie de votre hygiène de vie. Pour vous, courir se décline surtout sous forme de sorties en endurance (75 % FCM) qui, avec l'expérience, sont passées de 1 heure à 1 h 30 et plus. Votre préoccupation première n'est pas (encore) de viser un objectif chronométrique mais de continuer à avoir une pratique régulière et de progresser.

Une possibilité : opter pour une préparation tout en endurance. Nous vous en proposons. Cette préparation vous amènera dans les meilleures dispositions au départ sans avoir à passer par des séances trop contraignantes. Mais vous pouvez bien sûr opter pour un plan plus diversifié comprenant d'autres allures que l'endurance. Par exemple, si votre allure de footing habituelle se situe au-delà de 10 km/h, optez pour le programme 4 h 30 (tout en endurance ou non) ; sinon, préférez le programme 5 h et plus tout en endurance.

- J'ai déjà une bonne expérience du semi

Si vous avez déjà couru plusieurs semi-marathons, cette référence pourra vous donner une idée de l'objectif que vous pouvez raisonnablement atteindre pour votre premier marathon. Si vous avez fini vos semis en connaissant une baisse de régime durant le dernier tiers de course, il vaudra mieux être raisonnable pour le choix de votre premier objectif marathon. Par exemple, avec un record à 1 h 40 sur semi, vous pouvez envisager 3 h 30 sur marathon. Mais si vous avez plutôt tendance à tourner en 1 h 45 avec une fin de course un peu difficile, mieux vaudra vous fixer un objectif à 3 h 45 ou 4 h et avoir une bonne surprise le jour J.

Temps sur semi et projection sur marathon

Semi Marathon

1 h 38 mn 3 h 30 mn

1 h 52 mn 4 h

2 h 06 mn 4 h 30

Le test pour valider le choix de votre plan

dans tous les cas, avant de débiter votre programme, vous devrez vérifier la pertinence du choix de votre allure objectif en réalisant le test suivant : 1 h 15 mn en endurance (75 % FCM), puis 20 mn à

allure marathon, puis 10 mn en endurance. Votre fréquence cardiaque lors des 20 mn à allure marathon ne doit pas dériver au-delà de 85 % de votre FCM et vous ne devez pas sentir de fatigue importante au bout de 20 mn. Si ce n'est pas le cas, optez pour le plan immédiatement inférieur : 4 h plutôt que 3 h 45, etc.

2. Je veux battre mon record

Soyons réaliste : il est plus facile de gagner 15 mn après un premier marathon en 4 h 30 que de vouloir descendre sous les 3 h après un record à 3 h 15. La réussite de votre nouveau chrono passera de toute façon par plusieurs étapes :

- Une phase de travail de votre VMA (avec des fractions "30 s-30 s" à 95 % de FCM et plus longues, 3 à 4 mn, à 90 %) qui précédera le plan spécifique marathon.
- Le choix d'un nouvel objectif qui prendra en compte le déroulement de votre dernier marathon. Soit vous avez fini dans de bonnes conditions et vous pouvez envisager de suivre un plan avec un objectif chronométrique plus ambitieux (passer de 3 h 30 à 3 h 15 par exemple). Soit votre fin de course a été très difficile et il vaut mieux repartir sur le même objectif, afin de mieux assimiler la distance et connaître une fin de course plus linéaire. Le temps final pourra être amélioré.
- Dans tous les cas, le choix d'un programme en 10 voire 12 semaines vous permettra d'assurer une progression plus complète de votre potentiel.

3. L'an passé, j'ai atteint (ou non) mon objectif

Si vous avez amélioré votre record la saison passée, votre objectif pourra être de deux types.

- Votre préparation préalable à votre plan a sans doute été studieuse, avec une phase de travail de votre VMA avant le programme marathon. Ensuite, si vous avez battu facilement votre record l'an passé (+/- 5 mn), vous pouvez choisir le plan supérieur (par exemple passer de 3 h 15 à 3 h).
- Si vous avez difficilement établi cette nouvelle marque et de peu (record battu de +/- 2 mn), reprenez le même programme, de façon à en assimiler un peu plus le contenu et à avoir une bonne surprise au final.

Dans les deux cas, un programme en 10 semaines voire 12 sera le bienvenu.

Mais vous pouvez aussi choisir de recourir un marathon sur les mêmes bases pour profiter pleinement de votre expérience. Dans ce cas, il sera toujours possible d'alléger votre programme en l'adaptant sur 8 semaines.

4. J'ai plus de 50 ans, qu'espérer ?

À partir de 50 ans, les tissus musculaires mais aussi le système articulaire sont plus fragiles et perdent de leurs qualités élastiques. De plus, la V02 baisse. Ces facteurs vont orienter votre préparation et le choix de votre objectif.

Sauf si vous êtes un coureur très expérimenté, il ne sera peut-être pas judicieux de vouloir maintenir des séances de type VMA, au risque de vous blesser. Privilégiez des séances à 90 % maximum de votre FCM.

Vous aurez le choix soit de suivre un programme tout en endurance (surtout si vous avez 60 ans et plus), soit de prendre comme référence un programme classique mais en aménageant les séances VMA proposées : vous les réaliserez à 90 % de FCM, pas au-dessus. Par exemple, dans la semaine 2 du plan 3 h 45 : 20 mn en endurance puis 8 fois 1 mn 30 à 85-90 % FCM au lieu de 95 %.

Même avec un programme allégé, votre chrono ne diminuera pas beaucoup, voire pas du tout. Votre expérience et la qualité de votre gestion de course palliant votre perte de vitesse. Ne choisissez donc pas non plus un objectif trop faible.

5. Je vais faire un marathon "touristique", qu'envisagez ?

Un marathon, c'est pour de plus en plus de coureurs l'occasion d'associer course et tourisme dans une ville au patrimoine culturel prestigieux. Problème : les nombreuses visites engendrent forcément une fatigue guère compatible avec la recherche d'une performance. Si votre objectif est de simplement finir la course tout en profitant pleinement du séjour, un programme tout en

endurance sera adapté, car il vous préparera à couvrir 42,195 km sans trop de difficulté en 4 heures ou plus. Et comme vous n'aurez pas couru votre marathon au maximum de vos capacités, vous profiterez de la fin de votre séjour.

Si vous souhaitez malgré tout réussir un chrono (par exemple au marathon de Londres), choisissez un programme correspondant à l'objectif recherché. Mais, sur place, prévoyez une petite sieste dans la journée, suivie de quelques minutes d'étirements passifs si vous avez marché le matin. Vous pouvez aussi, quand vous faites du tourisme (marche lente, souvent en station debout...), porter dans la journée des chaussettes de contention. Enfin, la veille de la course, contentez-vous de 15 mn de jogging suivies d'une longue séance d'étirements passifs.

5 clés pour bien gérer votre plan

Une fois l'objectif choisi, le plus gros reste à faire : mener à terme sa préparation sans commettre d'erreur.

1. Comment vérifier l'état de ma forme ?

Un plan spécifique marathon doit, de préférence, s'appuyer sur un entraînement préalable de qualité. Et si l'on n'a fait que quelques sorties en endurance les mois précédant le plan, il faudra minorer nettement ses objectifs. En clair, votre état de forme avant cette préparation sera solide si :

- vous avez couru trois fois par semaine régulièrement ;
- votre volume hebdomadaire d'entraînement a été de 3 heures et plus ;
- vous avez réalisé un cycle VMA de six semaines avec des fractions de "30 s-30 s" à 95 % de votre FCM et plus longues, de 3 à 4 mn, à 90 % FCM ;
- vos dernières épreuves courues sont au niveau de vos records (à +/- 1 mn selon les conditions) ;
- vous courez 1 h 30 en endurance sans difficulté.

L'absence d'un ou deux maximum de ces points dans votre préparation vous orientera obligatoirement vers un plan en 10 ou plus sûrement 12 semaines. Si plus de deux points sont absents, envisagez un marathon plus tardif ou suivez un plan moins exigeant.

2. 8, 10 ou 12 semaines, que choisir ?

Votre emploi du temps pourra conditionner votre préparation. Mais, d'une manière générale, la préparation en 8 semaines sera réservée aux marathoniens d'expérience qui gèrent sans trop de difficulté la distance et ont des prétentions chronométriques raisonnables. Ce programme pourra aussi servir de support pour la préparation d'un deuxième marathon annuel (car on pourra alors réduire de deux semaines la deuxième préparation).

Le plan en 10 semaines, cœur de ce hors-série, est idéal pour ceux qui veulent mettre tous les atouts de leur côté et ont suivi un entraînement régulier tout au long de l'année.

Le plan en 12 semaines sera la bonne formule si vous n'avez pas fait une préparation VMA préalable conséquente. Idem pour les coureurs qui ont du mal à assimiler la distance du marathon et souhaitent s'accorder un temps d'adaptation plus long.

3. Je n'oublie pas de récupérer

Les séances d'entraînement les plus importantes sont celles où l'on ne fait... rien ! Un plan ne portera ses fruits que s'il est bien assimilé, c'est-à-dire s'il comporte des plages de repos correctement réparties. Il faut éviter à tout prix d'en rajouter, sous prétexte de mieux maîtriser la distance en allongeant le temps des footings et en négligeant les jours de repos. Une récupération bien conduite vous évitera aussi de vous blesser.

Le suivi d'un plan marathon entraînant forcément une augmentation de votre entraînement, une attention plus grande devra en outre être portée à votre hygiène de vie (repos, diététique, étirements...).

Tout signe répété de fatigue devra vous inciter à aménager votre semaine d'entraînement en supprimant un footing en endurance, afin de vous octroyer au moins deux jours de repos consécutifs. Exemple d'adaptation pour la semaine 4 du plan 3 h 45 : on supprimera le footing de 1

h du mercredi pour le remplacer par la séance prévue le vendredi et on réalisera sa sortie longue le vendredi plutôt que le dimanche, ce qui permet d'avoir tout le week-end pour se reposer (on a alors un entraînement les lundi, mercredi et vendredi).

Ressentir un peu de fatigue musculaire au lendemain d'une sortie longue est normale et cette fatigue ne doit pas vous empêcher de continuer votre plan. Si une fatigue s'installe tôt, avec une difficulté croissante à réaliser les séances prévues, il ne sera pas trop tard pour suivre un autre programme que vous assimilerez mieux.

4. Que faire si je rate une semaine ?

Un empêchement peut être prévu à l'avance (vacances, déplacement professionnel...). Dans ce cas, débutez votre programme une semaine plus tôt. Votre préparation s'étalera alors sur 11 semaines (pour un plan en 10 semaines) avec une coupure d'une semaine au milieu. Si votre semaine de coupure intervient en fin de 4e semaine du plan (l'idéal est de maintenir quand même deux légers footings), vous reprendrez le fil de votre plan par la 5e semaine. Soit : semaines 1, 2 3 et 4 d'entraînement, coupure en semaine 5, puis semaines 6, 7, 8, 9 10 et 11 pour la fin de votre programme.

Si votre coupure n'a pu être anticipée (maladie par exemple), vous reprendrez votre programme comme si la période annulée avait été réalisée. Vous veillerez à ne faire en séance de reprise qu'un simple footing en endurance et vérifierez que la sortie prévue le week-end n'est pas plus courte que celle de la semaine manquée. Si c'est le cas, faites la sortie la plus longue des deux semaines.

Exemple pour le plan 3 h 45 : si vous manquez la 4e semaine, reprendrez en 5e semaine, mais le dimanche, au lieu de faire 1 h 45, vous ferez 2 heures avec des allures marathon comme prévu en 4e semaine.

5. À J - 10, surtout pas de "petits plus"

J - 10 est une période cruciale qui vous permet d'assimiler toute la préparation. Le volume de votre entraînement décroît et, quel que soit votre niveau de préparation (même si vous avez raté une semaine), il ne faut pas modifier cette période (une erreur fréquente consiste à faire une ultime sortie longue le week-end précédant le marathon pour se rassurer). Profitez de cette phase pour vous reposer, soigner votre alimentation et, surtout, dites-vous que vous avez fait tout ce qu'il fallait pour réussir.

Comment analyser le "semi test" ?

Conseillé, le "semi test" n'est toutefois pas indispensable à la réussite d'un plan marathon. Il fait office de séance d'entraînement un peu plus poussée. Il faut surtout éviter de le courir au maximum de ses possibilités, au risque d'accumuler de la fatigue, préjudiciable à la suite du plan. On courra donc la première moitié de ce semi à 85 % de sa FCM et on pourra si on le souhaite accélérer sur la fin. Ce semi entrant dans le cadre de votre programme est réalisé sur un état de fatigue et il ne faut surtout pas vous mettre la pression si les bonnes sensations ne sont pas au rendez-vous. C'est normal ! Pour nos plans au-delà de 4 h, cette course test est facultative.

Texte avec l'aimable autorisation de Jogging International