

## **1. C'est mon premier marathon, quel plan choisir ?**

Pour une première expérience sur marathon, une référence sur semi peut être une bonne source d'informations. Il faut toutefois que votre chrono sur semi date de moins d'un an et reflète vos capacités du moment. Votre temps sur semi va vous donner un cadre pour prévoir votre performance sur marathon, mais il serait présomptueux de vouloir prédire un temps précis. Chaque coureur réagit différemment au doublement de la distance et la perte de vitesse sera plus ou moins importante selon les qualités d'adaptation. Concrètement, si vous avez réussi 1 h 45 au semi, le choix d'un plan en 4 heures est réaliste. Mais selon l'analyse de votre semi, les difficultés éventuellement éprouvées pour le finir, un plan en 4 h 15 sera peut-être préférable. Pour un premier marathon, mieux vaut rester prudent dans le choix de votre objectif, même si la bonne réalisation de votre plan peut ensuite vous donner des regrets.

## **2. Pourrai-je vraiment tenir 42 km à l'issue de ce plan ?**

Il est normal d'être impressionné par la distance à couvrir avant un premier marathon. Mais pour une première expérience, votre objectif, c'est finir. Vous devez donc, après avoir choisi un plan raisonnable, aborder cette expérience sans pression, en envisageant la course comme un moment de plaisir sportif que vous allez gérer avec votre condition du moment et surtout les acquis de votre préparation. Soyez confiant et dites-vous que grâce à votre préparation, vous pourrez terminer, et que pour un premier marathon, l'alternance de course et marche est une bonne alternative.

## **3. Pourrai-je éviter le fameux «mur» du 30<sup>e</sup> ?**

Ce sont souvent les coureurs qui flirtent avec le maximum de leurs capacités qui se heurtent au "mur". Cet état d'épuisement se caractérise par une baisse des réserves énergétiques : c'est le moment où les réserves de glucides s'épuisent, votre organisme va utiliser les lipides pour continuer à pouvoir produire un effort ; certains coureurs réagissent moins bien que d'autres à ce changement de carburant. Après des heures d'efforts, une fatigue musculaire s'installe et les muscles perdent de leurs aptitudes à se contracter correctement.

Le mur pourra être évité grâce à une gestion rigoureuse de votre allure de course, un ravitaillement régulier, tout cela répété lors de votre préparation. Mais, s'il survient, gérez votre fin de course en fonction de vos sensations, en n'hésitant pas à alterner course et marche. Pour un premier marathon, il faut plutôt parler de baisse (normale) de régime que de «mur», mais la parade est la même : 2 mn de course puis 30 s de marche jusqu'au retour de meilleures sensations qui vous permettront de terminer confortablement.

## **4. Que faire si j'ai l'impression de ne pas avoir assez de kilomètres dans les jambes ?**

Il s'agit d'une impression très subjective, liée à la pression de la course qui approche. On se met à douter de la qualité (et de la quantité) de sa préparation pour bien tenir la distance, surtout pour un premier marathon. Pour vous rassurer, relisez votre programme d'entraînement et envisagez votre préparation dans sa globalité. Vous vous apercevrez alors que cela fait de nombreuses semaines que vous accumulez les kilomètres et les séances et que la meilleure approche du marathon consistera - eh oui ! - en une récupération adaptée quinze jours avant la course.

## **5. Puis-je faire plusieurs sorties très longues qui me rassureraient ?**

Courir 42,195 km représente un beau défi et on a toujours l'impression de ne pas être prêt, avec le réflexe de vouloir se rassurer en réalisant des sorties encore plus longues. Mais en faisant cela vous accumulerez de la fatigue à un moment où vous devriez au contraire emmagasiner de la fraîcheur physique. Même si la réalisation de votre programme a été perturbée et que vous n'avez pas pu réaliser certaines sorties, la période située à J - 15 du marathon - où l'on a souvent ce mauvais réflexe - doit nécessairement être laissée à la récupération. Vous aurez plus de chance de réussir votre course en soignant votre récupération qu'en ajoutant au dernier moment un entraînement épuisant.

## **6. J'ai du mal à dormir et encore plus les derniers jours...**

À l'approche de l'objectif, certains coureurs sont dans un état d'excitation et ont un sommeil perturbé. C'est normal. Durant votre préparation, rassurez-vous : le dosage maîtrisé de vos efforts et votre bonne hygiène de vie tout au long de votre préparation vont vous permettre d'être en forme. Si, durant cette préparation et encore plus à l'approche de la course, le sommeil ne vient pas, inutile de vous forcer à rester au lit et de chercher le sommeil à tout prix. Prenez un livre (pas stressant) et détendez-vous en attendant que le sommeil vienne naturellement. Bien entendu, sera proscrite toute prise médicamenteuse qui aurait un effet désastreux sur entraînement puis sur votre performance.

## **7. Les risques de blessures me perturbent, aux pieds surtout...**

Première règle : ne pas courir un marathon avec des chaussures neuves mais bien rodées lors de votre préparation. Vous ferez donc votre préparation avec des chaussures qui vous conviennent et que vous porterez le jour de la course.

Vous pouvez préparer vos pieds en les massant avant chaque entraînement, surtout avant les sorties longues, avec une crème anti-frottement, puis, chaque soir des quinze derniers jours, avec un jus de citron pour éliminer toutes les peaux mortes. Enfin, la dernière semaine, massez une fois par jour vos pieds avec une pommade grasse afin de nourrir votre épiderme.

Le jour de la course, enduisez vos pieds d'une couche épaisse de crème anti-frottement, mais sans la faire pénétrer : une garantie contre les ampoules.

## **8. Quels ravitaillements prévoir et comment les organiser ?**

Toute une gamme de matériels vous permettra d'être autonome le jour du marathon : Camelbak, porte-bidon, ceinture énergétique... Vous pourrez ainsi emporter le ravitaillement énergétique que vous aurez testé à l'entraînement et le prendre à votre rythme. Car c'est bien lors de votre préparation - bien avant le jour de la course ! - qu'il faudra tester les ravitaillements qui vous conviennent et apprendre à les organiser grâce à un équipement adéquat. En effet, si vous optez pour une prise énergétique toutes les 40 mn, selon votre vitesse de course, ce temps ne correspondra pas forcément avec un ravitaillement sur les tables. En étant autonome, bien préparé dès votre entraînement, vous pourrez respecter ce rythme : eau toutes les 20 mn et prise énergétique toutes les 40 mn (gel d'effort, morceau de barre énergétique dosée pour l'effort, sucre...).

## **9. Que prendre pour me ravitailler, durant ma préparation et le jour J ?**

On l'a vu, tout commence lors de votre préparation où vous testerez vos «ravitos». D'abord, prenez un ravitaillement énergétique : morceau de banane ou fruits secs, gel, petit morceau de pain d'épice. Pas d'agrumes, ni de barres trop sucrées qui perturberaient votre glycémie. Puis vous boirez un verre d'eau ou quelques gorgées d'une bouteille tout en continuant à marcher. Tout cela déjà lors de votre préparation.

Le jour J, aux tables, vous éviterez de trop vous attarder pour reprendre rapidement le cours de votre course. Toutefois, ce passage aux ravitaillements combinera relâchement musculaire avec marche et recharge énergétique.

## **10. Un café fort avant les entraînements difficiles et le jour J ne me donnerait-il pas un coup de fouet ?**

Pour ceux qui boivent habituellement du café, pas de problème au petit déj' durant votre préparation et juste avant la course. Mais ne cédez jamais au mythe du café "coup de fouet". Le jour J, entre la fin de votre échauffement et le départ, buvez quelques gorgées d'une boisson d'attente (du jus de pomme dilué avec de l'eau) qui vous permettra de maintenir une glycémie stable jusqu'au départ.

## **11. Dois-je avoir recours à un meneur d'allure pour mon premier marathon ?**

Tout dépend de votre objectif. Si votre but est juste de terminer la course, référez-vous à vos sensations et gérez votre effort comme sur une sortie longue, en alternant marche et course comme vous le faisiez sans doute à l'entraînement.

Si vous vous êtes fixé un objectif chronométrique (ex. : 4 h 30), vous pouvez suivre un groupe avec meneur d'allure, mais n'hésitez pas à le laisser partir si vous avez la sensation que cela va trop vite.

## **12. Comment m'équiper s'il pleut le jour J ?**

Dès votre préparation, si vous courez sous la pluie, équipez-vous comme vous le feriez pour le jour J. Un poncho vous protégera de la pluie. Une petite pluie fine favorisera votre régulation thermique et vous pourrez simplement ajouter un tee-shirt en fibres techniques sous votre débardeur. S'il s'agit d'une pluie plus soutenue, avec une température fraîche, vous devrez protéger votre musculature. Optez alors pour un collant long ou un corsaire et pour un maillot à manches longues en fibres respirantes (pas de coton qui se comporte comme une véritable éponge). Et s'il fait très froid, n'hésitez pas à mettre deux couches l'une sur l'autre. Vous complétez par une casquette (ou un bonnet) et des gants afin de limiter les déperditions de chaleur.

Si vous n'avez pas un objectif très "pointu", vous pouvez garder un coupe-vent respirant léger que vous nouerez autour de votre taille en fin de la course.

## **13. Et s'il fait très chaud ?**

En cas de grosse chaleur, une casquette et un système d'hydratation (Camelbak, porte-bidon...) performant vous permettant de boire très régulièrement seront indispensables. Ne manquez aucun point d'eau le jour de la course. Et lors de votre préparation, faites de même : buvez quelques gorgées et arrosez-vous afin de diminuer votre chaleur corporelle. Enfin, adaptez votre allure de course à ces conditions particulières en adoptant dès le début un rythme plus lent que prévu.

Si la chaleur diminue notre aptitude à réaliser une bonne performance, ce n'est pas important pour un premier marathon où le but est de gérer au mieux les conditions extérieures pour bien finir.

#### **14. Comment prévenir d'éventuelles douleurs musculaires ?**

Les crampes et autres tiraillements aux mollets, aux cuisses (quadriceps et ischios) sont le résultat d'une fatigue musculaire normale car liée à la répétition d'efforts, mais aussi neurologiques (la durée de l'effort fait que votre cerveau ne contrôle plus correctement la contraction musculaire). Déjà lors de vos sorties longues, si cela vous arrive, ralentissez votre rythme et marchez pour que vos muscles se relâchent.

Si la contraction est vraiment douloureuse, réalisez un étirement passif quelques secondes sur le muscle douloureux, puis repassez progressivement de la marche à la course. Ces problèmes sont souvent le résultat d'une hydratation mal gérée, alors n'oubliez jamais de boire régulièrement, y compris lors de vos entraînements.

#### **15. Que faire si je me sens fatigué lors de ma préparation ?**

Dans la mesure du possible, de votre emploi du temps, de vos charges, respectez nos plans de préparation qui alternent au mieux séances et récupération. Évitez de faire deux séances intenses deux jours de suite, car il faut récupérer en endurance après une séance éprouvante. Si malgré tout vous ressentez une fatigue anormale, annulez votre séance. Votre préparation n'en sera pas altérée, au contraire, vous repartirez reposé et remotivé. Enfin, veillez à avoir un sommeil réparateur en vous couchant et en vous réveillant à des heures fixes durant ces dix semaines.

Texte avec l'aimable autorisation de Jogging International