

Démarrer votre plan marathon au bon moment

Démarrer votre plan au bon moment, faire vos séances longues au temps ou aux kilomètres, savoir interpréter les variations de vos pulsations cardiaques... Suivez nos conseils pour éviter toute erreur.

Vous allez vous investir pendant plusieurs semaines dans une préparation marathon en suivant un des plans que vous trouverez ci-dessous au format pdf. Mais votre entraînement sera d'autant plus efficace que vous saurez parfaitement assimiler et appliquer les séances qui vont s'enchaîner au fil des semaines.

1. Le bon plan au bon moment

- Un plan d'entraînement, c'est d'abord une logique de progression qui va s'étaler sur plusieurs semaines. Chaque séance est un élément de la réussite globale du programme. Vous ne devez donc vous en tenir qu'à la logique de ce plan, sans vous laisser influencer par la préparation d'autres coureurs. Car chaque programme suit une courbe de progression différente et le moyen le plus sûr de ne pas atteindre son objectif serait de croiser plusieurs préparations.

- Nos programmes sont établis sur 10 ou 12 semaines, il vous faut donc prendre en compte ce délai pour programmer le début de votre plan. Ainsi, si votre marathon se déroule en octobre, inutile de commencer à suivre un entraînement dès le mois de février. La répétition plusieurs fois dans l'année d'une préparation marathon n'est pas une garantie de réussite, bien au contraire. En effet, s'entraîner pour un marathon génère une fatigue qui, répétée trop souvent, vous mènerait vite au surentraînement.

- Toutefois, suivre une préparation implique que vous ayez déjà derrière vous une année complète de course. Un coureur débutant ne pourra pas, sans préparation préalable, suivre un plan marathon pour passer de 0 à 42 km en moins de trois mois.

- Enfin, comme nous l'expliquons dans les pages qui précèdent, la réussite de votre course passe aussi par le choix d'un objectif adapté à votre potentiel. De nombreux coureurs ne réalisent pas la course qu'ils auraient souhaitée parce qu'ils ont au départ choisi un objectif qui correspondait au chrono dont ils "rêvaient", sans s'interroger sur sa pertinence. En clair, si vous avez un record à 3 h 30, il est irréaliste de choisir de suivre un plan 3 heures pour franchir cette barrière mythique. Il est primordial de faire le choix réfléchi d'un objectif et surtout d'en vérifier la validité lors des séances à allure marathon.

2. Comment suivre votre plan d'entraînement

- Durée ou kilométrage ? À vous de choisir !

Vous verrez que pour la plupart des entraînements, nous vous proposons de courir soit en vous référant à votre FCM (fréquence cardiaque maximale), soit en prenant comme valeur étalon une distance à parcourir en un temps donné. Selon vos habitudes d'entraînement, vous

choisirez l'une ou l'autre de ces références, mais en aucun cas vous ne devez mélanger les deux.

Exemple : dans la semaine 7 du plan marathon 3 h 15 : sortie longue 2 h 15 mn en endurance à 75-78 % FCM OU 27 km en 2 h 15 mn. Vous choisirez la première ou la seconde proposition pour gérer votre sortie. Si vous avez l'habitude de vous entraîner au cardio, vous réaliserez 2 h 15 mn de footing en respectant la zone des 75-78 % FCM. Si vous avez pour habitude de vous entraîner sur un parcours parfaitement étalonné ou à l'aide d'un GPS ou d'un accéléromètre vous indiquant la distance parcourue, vous réaliserez une sortie de 27 km en 2 h 15 mn.

Attention : pour ceux qui choisissent de s'entraîner en prenant une distance comme référence, les valeurs indiquées dans nos plans ne sont valables que pour un parcours plat et précisément étalonné.

- Des références, oui, mais qui s'adaptent à votre profil

Chaque coureur est différent et les références que nous donnons pour encadrer votre entraînement reflètent une moyenne ; il est donc tout à fait normal que vous ne soyez pas exactement dans la zone d'effort théorique indiquée.

Ainsi, pour les pourcentages de fréquence cardiaque, une marge de plus ou moins 5 puls/mn est tout à fait envisageable, et ce sont aussi vos sensations qui doivent vous guider. Si, lors d'un footing en endurance, vous devez rester en théorie en dessous de 130 puls/mn et que vous avez l'impression de pouvoir courir un peu plus vite, vous pouvez monter à 135 puls/mn si cela ne provoque pas plus d'essoufflement.

De même, les distances indiquées sont calculées d'après la VMA (vitesse de base ou cylindrée, si vous préférez) théorique qu'il faut pour réaliser 3 heures ou 3 h 30... Comme tout coureur n'a pas le profil exact pour faire 3 heures ou 3 h 30, l'allure de votre footing pourra être légèrement différente.

Idem pour les séances en résistance dure (ou VMA) sur piste. Selon votre profil, vous pourrez réaliser les chronos indiqués à (plus ou moins) 5 secondes près sans que votre préparation soit remise en cause.

- Pourquoi pas des pourcentages de VMA dans les plans ?

Nous ne donnons pas d'indications en pourcentages de VMA (vitesse maximale aérobie) pour plusieurs raisons pratiques. En effet, pour s'entraîner en respectant un pourcentage de VMA, il faut connaître précisément sa VMA et pour cela avoir réalisé un test de terrain ou en laboratoire. Test qui doit en plus être interprété par une personne compétente afin d'en déduire très précisément vos zones d'entraînement.

Ensuite, sur le terrain, il est très difficile de respecter en permanence une vitesse de course précise, car votre vitesse de déplacement va dépendre de la météo (vent ou non), du terrain (revêtement), du relief (montée, descente...), autant d'éléments qui vont très vite rendre caduques toutes vos références.

Si toutefois vous optiez pour cette solution, vous devrez :

- réaliser un test d'effort en laboratoire ou avec un entraîneur expérimenté ;

- respecter les zones d'effort suivantes pour votre entraînement :

Endurance : de 70 à 75 % de votre VMA.

Allure marathon : 80 % de votre VMA.

Seuil : 85 % de votre VMA.

Séance en résistance dure ou de VMA : 98-100 % de votre VMA.