

# Leçon de MARATHON

par Catherine Cardinal

Le Marathon de Montréal affichait complet l'an dernier. Pour ses vingt ans, l'événement compte accueillir 20 000 coureurs cette année. Si vous souhaitez y participer, voici ce qu'il faut faire pour s'aligner sur la ligne de départ.

## 1 - Se fixer des objectifs... réalistes

Pour réussir, il faut d'abord savoir choisir ses combats. Guy Thibault, conseiller en recherche au ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et auteur du livre *Entraînement cardio sport d'endurance et performance*, dit qu'il est essentiel de mettre sur papier vos objectifs sportifs : « Il faut cibler les courses auxquelles vous souhaitez participer et celles où vous désirez performer. Dans votre calendrier sportif, prévoyez ainsi des courses préparatoires qui serviront de test pour les courses où vous souhaitez battre le chrono. »

## 2- Respecter les quatre temps de l'entraînement

Afin d'éviter les mauvaises surprises, il est judicieux de découper l'année en séquences d'entraînement. On ne peut appréhender la course à pied de manière hasardeuse sans risquer d'en payer le prix. Pour bien faire, découpez l'année en quatre phases distinctes :

### a) Phase de progression :

Elle est longue et importante : elle permet au corps de s'adapter aux besoins de la course à pied. Dans cette phase, la charge d'entraînement augmente au fur et à mesure que s'améliorent les capacités physiques.

### b) Phase d'intensité

Elle compte de 10 à 14 jours d'entraînement plus poussé.

### c) Phase d'affûtage

Cette phase s'applique la semaine précédant une compétition. On pousse ses limites pour atteindre de bonnes performances. Selon Guy Thibault, il est important dans cette phase de « réduire le nombre de courses de faible intensité pour que le volume hebdomadaire global d'entraînement baisse de 40 à 60 %. Il faut toutefois maintenir le volume de courses d'intensité élevée, en veillant à ce que le degré global de difficulté soit modéré. »

### d) Phase de repos

Elle est essentielle (pour ne pas dire capitale!) et peut s'étendre sur deux à quatre semaines.

## 3- Rien ne sert de courir, il faut partir à point

Pour performer, il n'est pas nécessaire de s'astreindre à une discipline sportive étouffante, ni de suivre un programme d'entraînement calqué sur celui des champions. Pour courir efficacement (et longtemps), mieux vaut mémoriser ces cinq concepts :

### 1- Échauffement

Chaque séance de course devrait commencer par une brève séance d'échauffement : un jogging lent suivi de quelques étirements pour la région inférieure du corps. Une fois en marche, on peut courir.

### 2- Progression

Lorsqu'on commence notre saison de course, les courtes sorties sont de mise. Cinq à dix minutes suffisent pour commencer. Si vous souhaitez bouger davantage, il s'agit de pratiquer une activité complémentaire : musculation, marche ou natation.

### 3 - Variation

Pour conserver le plaisir de courir, mais aussi pour améliorer vos capacités, il est profitable de varier les plaisirs : « Pour chaque séance pratiquée, alternez courses à vitesse moyenne ou élevée à des moments de marche ou de *footing* modéré », suggère Guy Thibault.

### 4 - Prévention

La course est un sport plutôt dur pour le corps. Il est donc essentiel de bien s'équiper. Le choix des chaussures ne doit pas se faire de manière aléatoire et certainement pas en fonction de l'esthétisme. C'est votre pied et votre façon de courir qui détermineront les souliers de course que vous devrez acheter. À ce chapitre, laissez-vous conseiller par un spécialiste.

### 5 - Modération

Pour plusieurs, la course à pied peut agir comme une drogue et créer un sentiment proche de la dépendance. Sachez apprivoiser l'art de la modération : vos capacités n'en seront qu'améliorées. Évitez de courir deux jours d'affilés (faites d'autres activités au besoin) et imposez-vous trois à quatre jours de repos toutes les deux semaines et demie.

# MARATHON DE MONTREAL

## 5 SEPTEMBRE 2010

42,2 KM

15 000 COUREURS EN 2009

MEILLEUR TEMPS EN 2009 :

2 H 16 MIN 10 S

(Francis Kipkeker Chesumei)

RECORD DU PARCOURS :

2 H 10 MIN 3 S

(Kebede Balcha, Ethiopie – 1983)

LIMITE DE TEMPS PERMISE : 5 H 45 MIN

### 4 - Faire moins d'efforts, pour plus de performance

S'il est vrai que la recette miracle n'existe pas, de bons trucs en course à pied peuvent vous permettre d'optimiser l'impact de vos efforts.

#### a) L'entraînement par intervalles

Oubliez les longues sorties à vitesse modérée qui vous coûtent temps et énergie sans véritablement améliorer vos capacités. Mise plutôt sur l'entraînement par intervalles. « Il s'agit d'alterner des fractions d'effort de 10 secondes à 2 minutes avec des périodes de récupération de 1 à 2 minutes et de courir à une intensité se situant entre celles des sorties continues et de véritables *sprints*. Il faut se méfier des longues sorties en mode modéré et même savoir s'en défaire. Les séances d'intervalles sont toujours plus payantes », explique Guy Thibault. Ces séances seront exigeantes pour votre corps : n'en faites jamais deux de suite! Après une séance s'impose le repos, ou si vous préférez, une séance de récupération active.

#### b) Le repos du guerrier

Après une séance d'entraînement éreintante (ou après une course), il faut à tout prix s'accorder un moment pour permettre au corps de récupérer. Pour ce faire, rien de bien compliqué : il s'agit de réduire sa charge d'entraînement, de s'assurer d'avoir un bon apport en liquides et en glucides rapidement après chaque séance et d'avoir en tout temps une alimentation saine et un sommeil réparateur. Pensez aussi vous accorder (à toutes les deux semaines et demie) quatre jours de repos : deux où vous ne faites rien, et deux où vous ferez des sorties courtes en mode facile.

### 5 - Éviter les écueils

Un marathon peut animer ou éteindre notre envie de continuer à pratiquer la course à pied. Voici comment éviter les obstacles inutiles.

#### a) L'entraînement à tout prix

Le sport est bon pour la santé dans la mesure où on sait s'arrêter. Beaucoup de coureurs continuent à s'entraîner même quand ils sont blessés : naissent et s'enracinent alors des blessures de surutilisation. En négligeant de stopper la course quand le corps nous l'impose, on peut nuire gravement à nos performances futures.

#### b) La courbe de progression

À trop vouloir performer, on handicape parfois nos capacités. Selon le spécialiste Guy Thibault, les pires et plus fréquentes erreurs sont « d'augmenter sa charge d'entraînement trop rapidement et de s'obstiner à faire des séances d'entraînement continu ». Dans le premier cas on s'épuise. Dans le second, on plafonne. Progression et intervalles sont les mots d'ordre.

#### c) Le plan des champions

Erreur grave, mais fréquente : on s'inspire des plans d'entraînement des champions pour optimiser nos performances. Pour obtenir un bon rendement, il faut d'abord apprendre à se connaître et savoir écouter son corps. La machine humaine nous envoie de précieux

messages lorsqu'elle est fatiguée ou malade. En l'écoutant, on s'assure de bonnes performances et on évite bien des problèmes. Et le volume que peut encaisser un coureur varie énormément d'une personne à l'autre : « J'ai remarqué qu'au sein d'un groupe de coureurs et de coureuses d'un niveau donné de performance, le volume hebdomadaire d'entraînement qu'on peut encaisser varie du simple au double! », explique Guy Thibault. Alors que plusieurs croient qu'on ne peut exceller sans faire un très grand volume d'entraînement, j'ai connu des coureurs capables de faire le marathon en 2 h 30 min avec une moyenne de moins de 65 km par semaine. »

#### d) Le choix de la course

Mieux vaut s'améliorer sur de courtes distances – c'est encourageant et motivant – que de s'acharner à courir longtemps sans jamais réaliser son objectif. Un 5 km, un 10 km ou encore un demi-marathon seront beaucoup plus motivants et permettront de battre notre meilleur temps.

## 6 - Chronologie d'entraînement

Pour une bonne préparation, voici quelques informations susceptibles de vous aider avant et pendant la course.

#### - Les semaines avant une course

Dans les semaines précédant une compétition, il faut tenter d'être fidèle à son plan pour éviter le sur ou le sous-entraînement. Il ne faut jamais augmenter son entraînement de plus de 5 % par semaine : on s'expose alors aux blessures. Il ne s'agit pas d'être rigide et de ne jamais déborder du plan qu'on s'est fixé : il s'agit simplement de le suivre en restant à l'écoute des signes du corps.

#### - 7 jours avant une course

Une semaine avant la compétition, c'est la période d'affûtage. Une période capitale qui consiste à réduire le volume d'entraînement global d'environ 40 à 60 % en conservant intact le volume d'entraînement à intensité élevée. En d'autres mots, on ne fait pas de « remplissage » : pas d'entraînement à intensité modérée, pas de « cool down ». On s'en tient à l'essentiel. Il est aussi important, durant cette semaine, d'avoir une alimentation appropriée. Trois jours avant le marathon, on doit diminuer notre apport en gras et on augmente l'apport en sucres lents.

#### - Le Jour J

Règle numéro un : le jour J, on n'essaie jamais (jamais!) rien de nouveau. Ni dans ce qu'on ingère, ni dans ce qu'on porte. En vous levant, faites 10 minutes d'activité physique de faible intensité. Cela prépare le corps à l'effort et permet d'écourter l'échauffement juste avant la course. Trois heures avant de prendre le départ, un petit déjeuner digeste et riche en glucides s'impose. Vous pourrez compléter par une boisson sportive juste avant la course. Pendant la course, buvez l'équivalent d'un demi-litre à l'heure. Il s'agit de boire un peu à chaque point d'eau en alternant eau et boisson sportive. S'il fait très chaud, envisagez sérieusement de ne pas prendre le départ. Un coup de chaleur peut être fatal.

#### - Après la course

N'oubliez pas de laisser votre corps récupérer. Il en aura bien besoin. ◀



© Lisa Bodvar

**BOUTIQUE COURIR présente**  
**patagonia**  
**Pour aventuriers passionnés**

Photo : Jeff Johnson, gratuitivité de Patagonia

**Chaussures • Vêtements • Accessoires**

**Visitez la Zone Patagonia chez Boutique Courir Montréal**  
4452, rue Saint-Denis, MONTRÉAL 514 499-9600 • [www.boutiquecourir.com](http://www.boutiquecourir.com)