



Schneider  
Electric  
MARATHON DE PARIS 

# GUIDE D'ENTRAINEMENT MON 1<sup>er</sup> MARATHON

# SOMMAIRE

INTRO

LE PETIT LEXIQUE **P.4**

LA PANOPLIE DU MARATHONIEN **P.6**

LA BONNE ALIMENTATION **P.9**

COMMENT S'ENTRAÎNER **P.13**

LES CLEFS DU SUCCÈS **P.16**

LES 3 TYPES DE SÉANCE **P.17**

LES BONNES PRATIQUES **P.23**

J-7! **P.26**

LA CHECK-LIST DU JOUR J **P.27**

PENDANT LA COURSE **P.28**

L'APRÈS-MARATHON **P.29**

# I / L'AVENTURE MARATHON

## OBJECTIF FINISHER !

Dans quelques mois, vous allez vivre une aventure nouvelle qui va vous emmener au-delà de vos limites. L'objectif ? Venir à bout des 42,195 km le jour J, pour être un des finishers de cette course mythique.

Et d'ici là, on prépare ce challenge ! Ça tombe bien, ce guide d'entraînement « Mon 1<sup>er</sup> Marathon » va vous livrer tous ses secrets. La préparation physique mais aussi mentale, les différentes techniques d'entraînement, les trucs et astuces à appliquer avant la course... En somme, toutes les choses à savoir pour être prêt à franchir la ligne d'arrivée le jour J !

## MOTIVATION ET CONFIANCE EN SOI

Vu d'ici, ça peut encore avoir l'air impressionnant ! Vous vous posez des questions sur votre force physique ou sur votre motivation... Le plus important ? La confiance en soi ! Pas à pas, jour après jour, le job est d'être motivé pour attaquer cet Everest. Et toujours aller de l'avant !

## BIEN ENTOURÉS

Pour aller au bout de ce chemin, on a toujours besoin des autres ! Alors même s'ils ne sont pas là sur la ligne d'arrivée, on inclut ses amis, ses collègues et sa famille dans la préparation. Avec eux, on peut parler de sa motivation, de son entraînement... De bons soutiens tout au long de cette aventure.

## LE PLAISIR AVANT TOUT

Toujours se rappeler : on est là pour s'amuser ! Courir est un très bon moyen pour se détendre, prendre l'air, apprécier la nature ou même devenir plus zen. Même si on n'est pas un pro, un marathon est le genre de challenge qu'on a envie de relever !



# 42,195 KM ET PAS UN MÈTRE DE PLUS !

1896, Athènes : ce sont les premiers JO de l'ère moderne et une course d'endurance relie la ville à Marathon, plus de 40 km plus loin. Le marathon est né !

1908, Londres : le roi Édouard VII veut faire partir les coureurs de son château de Windsor pour rejoindre le stade olympique des Jeux de Londres. La distance ? 42,195 km. Cette distance ultra précise est depuis restée dans les annales.

## 2/ LE PETIT LEXIQUE

### AVANT TOUT, QUELQUES MOTS ET NOTIONS UTILES

#### ALLURE

Il s'agit de votre temps moyen pour courir une distance d'1 km. Vous courez 10 km en 1 h ? Vous évoluez donc à une allure moyenne de 6 min au km.

#### CRÈME ANTI-FROTTEMENTS

La solution anti-ampoules ! Elle permet de protéger la peau des frottements au niveau des pieds, du buste, des aisselles et de l'entrejambe.

Avec son effet lubrifiant, elle limite les échauffements et irritations.

#### ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

Méthode d'entraînement consistant à alterner des temps d'efforts courus à des vitesses soutenues avec des temps de récupération. Le fractionné permet de progresser davantage sur le plan physiologique. Il se pratique souvent sur une piste d'athlétisme.

#### ENTRAÎNEMENT CROISÉ ( OU «CROSS TRAINING»)

Fait d'intégrer d'autres sports dans sa préparation (natation, vélo, salle de sport, etc.). L'objectif ? Éviter les impacts de chaque foulée, proposer un travail musculaire différent et se prémunir de certaines blessures.

#### FARTLEK

Mot suédois pour « jeu de vitesse ». Un exercice de course en pleine nature qui permet de travailler la vitesse et la force en variant les distances et les allures.

#### FINISHER

Le Graal ! On appelle comme ça tous ceux qui arrivent jusqu'à la ligne d'arrivée. On leur remet une médaille et un t-shirt qui affiche en toutes lettres : « FINISHER ».

#### FOOTING (OU ENDURANCE FONDAMENTALE)

Vitesse de course peu intense à laquelle se fait le travail d'endurance. En footing, l'essoufflement est peu prononcé et la fatigue musculaire peu intense. Vous devez être capable de tenir une conversation tout en courant.



## GEL ÉNERGÉTIQUE (OU GEL D'EFFORT)

Pendant un effort intense, ce gel à avaler apporte une énergie rapide. Le principe ? Son contenu est très vite utilisable par les muscles pendant l'effort !

## GLYCOGÈNE

Dans les muscles et le foie, il s'agit de la forme de stockage du glucose (les sucres) : un des carburants de l'effort. C'est le réservoir dans lequel les muscles vont tirer une partie de leur énergie !

## MUR DU 30

Un phénomène physiologique connu qu'on appelle aussi le « mur du 30<sup>ème</sup> km ». Passé un certain niveau d'effort, les réserves de glycogène peuvent venir à s'épuiser. C'est la panne de carburant musculaire !

## RP (OU PB)

RP pour « record personnel » (ou PB pour « personal best » en anglais). Deux abréviations pour parler de son meilleur temps enregistré sur une distance donnée.

## SAS DE DÉPART

Pour éviter l'encombrement au départ (et à l'arrivée !), les coureurs ne partent pas tous à la même heure. Le début de la course se fait par vagues, à des horaires prédéfinis.

## VITESSE MAXIMALE AÉROBIE (VMA)

La vitesse de course à partir de laquelle votre consommation d'oxygène atteint son maximum. En moyenne, vous ne pouvez tenir que 4 à 8 minutes à cette vitesse en continu !

# 37 %

DES CONCURRENTS  
ONT PASSÉ L'ARRIVÉE  
EN PLUS DE 4 H 30  
EN 2017

TIME

4 : 30

# 3/ LA PANOPLIE DU MARATHONIEN



## LES BASKETS

Le nerf de la guerre ! Le choix de chaussures est très important : il faut trouver basket à son pied en essayant des modèles à l'entraînement. Le confort est à privilégier. Le jour J, on évite bien sûr les chaussures neuves !



## LES CHAUSSETTES

Moulée à votre pied, la chaussette ne doit pas être lisse et maintenir correctement le pied et la cheville. Une chaussette adaptée = pas d'ampoule !



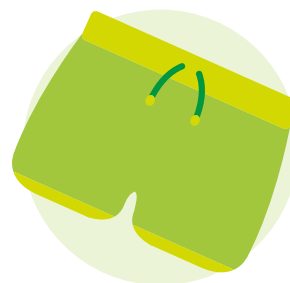
## LA CEINTURE PORTE-GOURDE

La vraie meilleure amie de tout marathonien qui se respecte pour s'hydrater tout au long de la course ! Pensez à l'essayer à l'entraînement !



## LE DOSSARD

Seule preuve de votre inscription à la course. À récupérer en temps et en heure avant le départ, et à porter sur la poitrine pendant la course.



## LA TENUE

Elle doit être confortable et adaptée à votre physiologie. Les textiles synthétiques sont recommandés : le coton n'est pas adapté quand il est trempé de sueur !



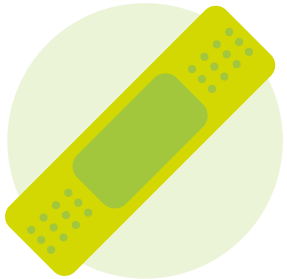
## LA MUSIQUE

À chacun ses petits trucs, mais beaucoup préparent une playlist de musique survitaminée pour le marathon. Un bon moyen pour se booster !



## LA CRÈME ANTI-FROTTEMENT

À appliquer généreusement au niveau des aisselles ou même de l'entrejambe avant le départ pour éviter les irritations.



## LE SPARADRAP

Une astuce masculine pour ne pas finir la course les tétons irrités ! Des petits sparadraps permettent de les protéger des frottements avec le t-shirt.





# 4/ LE MARATHON, UNE HISTOIRE DE MENTAL !

## UNE DOSE D'HUMILITÉ...

Vous allez courir sur une distance de plus de 40km. Un challenge qu'il faudra aller chercher au fond de vous-même ! Et pour cela, **l'humilité** est de rigueur.

Face à vous-même, vous ne pourrez alors plus vous reposer sur vos acquis. Le chemin est devant : allez-vous relever le défi ?

## LE GOÛT DU CHALLENGE...

Un premier marathon, c'est toujours un moment **intense et unique** qui demande une préparation physique... et mentale !  
La force de tenir ses objectifs et d'aller jusqu'au bout le jour J.

Ce premier marathon, c'est d'abord l'occasion de revoir ses « mauvaises habitudes ». Quelques mois avant, on devient plus **vigilant** sur ce qu'on mange, son sommeil mais aussi son niveau de stress.  
En bref, une démarche globale qui s'accompagne bien sûr d'un entraînement régulier !



## ... ET DE L'ENTRAÎNEMENT !

Pour se préparer, le mieux c'est d'organiser un plan d'entraînement sur 10 à 12 semaines. Une période suffisamment longue pour que l'organisme tolère peu à peu des charges de travail de plus en plus poussées.

Sur ce terrain, chacun est son propre coach. On s'organise au maximum pour être prêt et paré le jour J !

# 5/ L'EAU, L'ÉLÉMENT NUMÉRO 1

## AU QUOTIDIEN

En moyenne, une personne doit consommer chaque jour au moins 35 ml d'eau par kg de poids. Avec ce calcul, une personne de 75 kg doit donc boire au moins 2,6 litres d'eau au quotidien !

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Durant l'effort, le calcul est différent : le sportif doit consommer 500 à 800 ml par heure. Pour une sortie de deux heures, comptez donc en tout près d'1,6 litre d'eau. Et hydratez-vous en petites quantités régulières : 3-4 gorgées toutes les 20-25 minutes par exemple. Inutile de tout boire d'un coup !

## APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Une fois l'effort terminé, le corps continue à perdre de l'eau pour retrouver sa température. Là encore, pensez à consommer graduellement près de trois litres d'eau dans les heures qui suivent l'effort.

En règle générale, il ne faut jamais attendre d'avoir soif. Lorsque cette sensation se fait sentir, cela signifie que le corps a perdu 1 % de son poids en eau – et plus de 10 % des capacités physiques et cognitives !



## À BOIRE

PENDANT LA COURSE, NE RATEZ AUCUN RAVITAILLEMENT HYDRIQUE. MÊME LE PREMIER !

# 6/ LA BONNE ALIMENTATION DU MARATHONIEN

RETROUVEZ  
TOUS LES GUIDES  
DE NUTRITION  
SUR NOTRE SITE

## AVANT LE MARATHON

L'alimentation ne permet pas à elle seule de « gagner » la course. Cependant, elle peut la faire perdre... Optimiser son alimentation permet de limiter les risques de blessures : inflammations type tendinite, pathologies musculaires (contractures, déchirures) ou osseuses (fractures de fatigue).

En amont de la compétition, testez pendant une sortie longue (supérieure à 2 heures et dans les conditions de l'effort) la meilleure façon de vous hydrater et de vous alimenter. Pareil pour les aliments solides présents au ravitaillement (fruits secs, pain d'épice, banane, orange) : pensez à les tester avant le jour J pour voir comment votre corps réagit. Un conseil : il faut bien les mâcher !

Trois jours avant le marathon, privilégiez les glucides, les graisses et les protéines pour optimiser le stockage du glycogène.

## LE JOUR J

Le plus important est de programmer l'heure de votre dernier repas en fonction de l'heure de départ du marathon. Idéalement, il faut toujours consommer les apports en glucides (gel, gomme, compote) avec de l'eau pour mieux les assimiler.

Mais inutile d'en abuser : un excès peut accélérer le transit et provoquer une hypoglycémie réactive...

Surtout, on ne limite pas sa consommation d'eau avant le départ : il faut anticiper l'effort à venir ! Durant la course, privilégiez l'eau tempérée. Si elle servie trop froide, on peut toujours la garder en bouche quelques secondes pour éviter les troubles gastriques.

## APRÈS LE MARATHON

Une demi-heure après la course, le corps commence déjà à récupérer. Il reconstitue ses réserves énergétiques et reconstruit les fibres musculaires traumatisées. Pour optimiser la récupération, il faut privilégier les eaux riches en sels minéraux et opter pour des aliments énergétiques facilement assimilables (un petit yaourt à boire par exemple).

## Attention à la fonte musculaire !

S'affûter, oui. Mais pas au détriment de la masse musculaire ! Le carburant de l'effort (ou glycogène) est principalement contenu dans les muscles. Sans cette masse musculaire, impossible d'endurer des efforts de longue durée...

**Alors on s'affûte mais on n'oublie surtout pas de manger des protéines !**

# 7/ OBJECTIF AFFUTAGE !

Pour vous aider à rééquilibrer votre alimentation, voici un tableau qui vous servira de guide pendant votre préparation. Le principe est simple : essayer au fil de votre entraînement de cocher toutes les cases ! Pour commencer, cochez déjà toutes les déclarations qui correspondent à vos habitudes actuelles. En vous fixant 4 à 5 nouveaux objectifs par mois, vous devriez approcher les 100% à l'aube de votre objectif sportif !

## HYDRATATION



Boire au minimum 2 litres d'eau par jour + 500 ml par heure de pratique sportive.

Ne plus consommer de boissons sucrées (sodas, boissons chaudes sucrées du distributeur, jus de fruit, sirop).

Ne plus consommer d'alcool.

Limiter les eaux gazeuses sources de sel (sauf après une séance de plus d'1 h 30).

## AU QUOTIDIEN

Ne JAMAIS sauter les 3 repas principaux.

En cas de collation consommer le fruit entier ou produit laitier prévu initialement au repas suivant

Le repas dure au moins 20 minutes : le temps nécessaire à la satiété. Inclure une entrée (par exemple une soupe).

## PRODUITS CÉRÉALIERS

Consommer majoritairement des produits céréaliers complets : pâtes, riz, boulgour, blé, pain complet, au levain, de campagne.

Le soir, consommer deux fois moins de produits céréaliers sauf si veille d'une sortie longue de plus d'1 h 30.

L'assiette contient toujours plus de légumes que de féculents.

Ne pas cumuler sur un même repas du pain et des féculents. Toujours conserver un produit céréalier, vrai carburant.

Même au petit-déjeuner, éviter les aliments de type biscottes et biscuits qui ne calent pas à long terme.

# OBJECTIF AFFUTAGE !

Privilégier les mueslis sans sucre ajouté (avec noix et fruits secs intégrés, ou copeaux de chocolat) aux céréales sucrées, transformées, en pépites.

## ÉQUILIBRE DES REPAS

Pour conserver le muscle, consommer une source de protéine à chaque repas : viande, charcuterie peu grasse, poisson, œuf, crustacés, légumineuses (lentilles, haricots rouges, fèves), quinoa, tofu...

Consommer les légumes et les fruits crus, afin d'assurer leurs apports en vitamines et antioxydants.

Ajouter une entrée de crudités si le plat principal ne contient pas de légume.

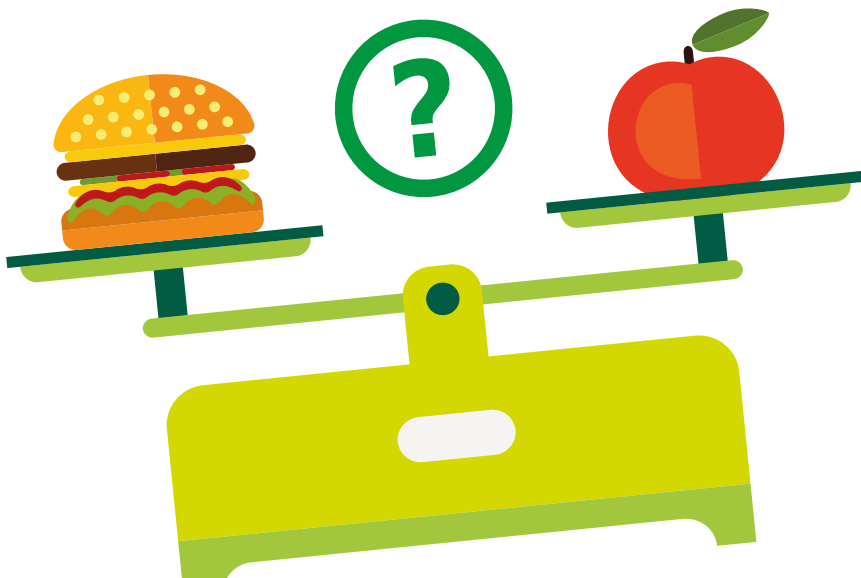
Consommer un produit laitier (½ écrémé ou soja) nature par repas (donc trois fois par jour).

Dans l'idéal, le décaler en collation après l'effort.

Au maximum une fois tous les deux jours, consommer une portion de fromage (mozzarella, gruyère râpé, féta, camembert) en remplacement du produit laitier.

Consommer une portion de fruits frais par repas (donc trois fois par jour).

Remplacer la crème fraîche, le beurre et la friture des repas principaux par une cuillère à soupe d'huile (colza ou olive) par repas.





# 8/ COMMENT S'ENTRAÎNER

RETROUVEZ NOS PLANS  
D'ENTRAÎNEMENT  
DÉTAILLÉS SUR  
NOTRE SITE

## UN PLAN ÉQUILIBRÉ

Courir pour la première fois le Marathon suppose un investissement important. Rien d'insurmontable bien sûr mais un minimum de 3 entraînements par semaine est à prévoir. Il faut donc s'organiser !

Le point clef ? Se fixer des objectifs paliers... Et s'y tenir ! Nos plans d'entraînement « Mon Premier Marathon » ont été préparés spécialement pour accompagner chacun d'entre-vous jusque-là.

## DE LA RÉGULARITÉ

On veille à ne pas s'entraîner seulement le week-end. Le kilométrage hebdomadaire doit être correctement réparti sur les différents jours de la semaine.

Restez également à l'écoute de votre corps ! Si on est réellement fatigué ou fiévreux, on s'accorde un jour de repos. En cas de douleurs récurrentes, on vérifie qu'elles n'annoncent pas de possibles blessures à venir.



## LE B.A.-BA DE L'ALLURE

DE FAÇON GÉNÉRALE, ON ESTIME QUE L'ALLURE BAISSE EN MOYENNE D'UN KM/H ENTRE LE SEMI-MARATHON ET LE MARATHON.

SI ON EST HABITUÉ À COURIR À 12 KM/H SUR LE SEMI, L'OBJECTIF DE 11 KM/H SUR LE MARATHON EST TRÈS HONORABLE !

# ALLÔ DOCTEUR ?

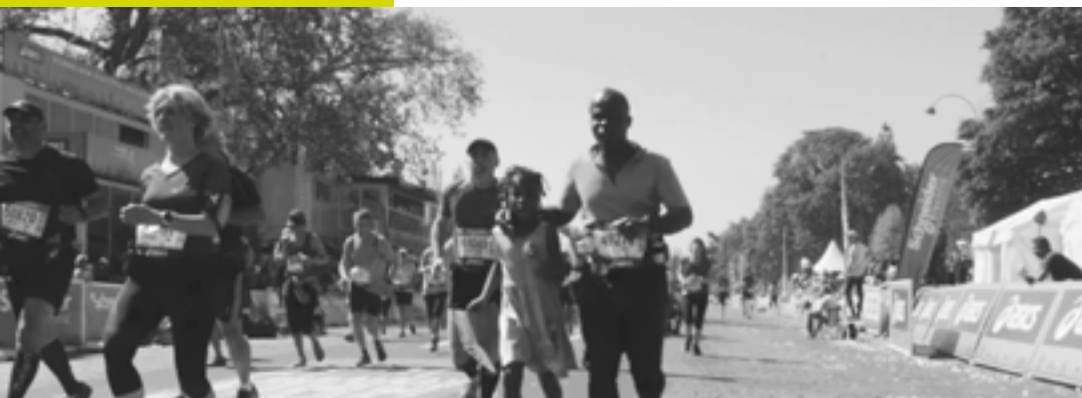
Lors du retrait du dossard, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition sera demandé. Tenir au courant son médecin traitant de son projet et de son rythme d'entraînement.

Pour les coureurs de plus de 40 ans, on conseille également de pratiquer un test d'effort et de prendre contact avec un kiné du sport. Histoire de vérifier qu'aucune gêne musculaire ou tendineuse n'existe.

## 9/ ILS S'Y TIENNENT !

« Il faut écouter son corps : j'ai sûrement passé plus de temps à penser au marathon qu'à le préparer physiquement, mais j'ai entretenu ma forme et surtout j'ai gardé l'envie de courir. »

Alexandre, du blog Jouanito



« J'avais vraiment envie de m'arrêter puis j'ai pensé à mes deux filles. Il fallait qu'elles me voient traverser la ligne d'arrivée : c'est une trop grande fierté ! »

Jéel, marathonien

RETROUVEZ  
LA COMMUNAUTÉ  
SUR FACEBOOK



« Des amis m'ont enregistré des encouragements que je me passe en boucle pendant toute la course ! »

Marine, marathonnienne

« Je n'ai pas d'appréhension au départ d'une course, juste de l'excitation et l'envie de profiter de chaque kilomètre. »

Alexandre, du blog Jouanito

« Dans les moments difficiles, je repense toujours aux autres moments où j'ai voulu lâcher et où finalement tout s'est bien terminé. »

Marie, du blog Graine de Sportive

# 10/ LES CLEFS DU SUCCÈS

## L'ENTRAÎNEMENT PAS À PAS...

La régularité est un allié précieux ! Tout au long de ces semaines d'entraînement, vous connaîtrez des périodes de grand plaisir, l'impression d'être un super-héros ! Mais aussi parfois des passades de lassitude, voire de doute. Restez le plus régulier possible dans votre entraînement : durant ces quelques semaines, on essaye de ne pas annuler ses séances prévues et de continuer à progresser jour après jour...

## ... ET DE PLUS EN PLUS INTENSE !

Le corps va s'habituer à ce rythme d'entraînement et progresser. Il va aller de plus en plus loin et supporter des efforts de plus en plus importants.

Attention cependant à ne pas griller les étapes ! Dans le plus comme le moins, on reste fidèle au plan d'entraînement fixé, sur les distances parcourues comme sur les allures à adopter.

# 4H 41 MIN 26SEC

C'EST LE CHRONO MOYEN  
DE L'ÉDITION 2017



## LA VITESSE DE BASE, C'EST QUOI ?

LORS DES ENTRAÎNEMENTS, MÉMORISEZ AUTANT QUE POSSIBLE LE RYTHME DE VOTRE ALLURE MARATHON. CE RYTHME EST SOUVENT TRÈS PROCHE DE CELUI DES FOOTINGS COURUS EN ENDURANCE FONDAMENTALE LORSQU'ON DÉBUTE. C'EST CELUI OÙ L'EFFORT EST CONFORTABLE. LA VITESSE DE BASE QUE VOUS ADOPTEREZ PENDANT PLUSIEURS HEURES LE JOUR !

# 11/ LES 3 TYPES DE SÉANCE : LA SORTIE LONGUE

## L'ESSENTIEL

La sortie longue travaille l'endurance. Elle permet d'apprendre à faire durer l'effort dans le temps. Son intérêt est de préparer à courir pendant plus de 4 h. Pour y arriver ? On se réserve de grandes plages horaires durant le week-end. On peut même proposer à des amis de niveau similaire de se joindre à la séance !



# 3

SORTIES PAR SEMAINE  
SUFFISENT À S'ENTRAÎNER  
CORRECTEMENT

## LES AVANTAGES

- La sortie longue vous apprend à mémoriser l'allure à laquelle vous vous sentez parfaitement à l'aise et à durer dans l'effort. Lorsqu'on prépare un premier marathon, il faut chercher à adopter une vitesse de confort sur cette sortie. Une vitesse à laquelle courir devient facile, et où l'on peut tenir une conversation en courant sans être trop essoufflé.
- Ce qui compte, c'est de durer dans le temps. Au fil des sorties, vous gagnerez en aisance et en endurance. Votre allure sera naturellement meilleure.
- Pour augmenter au fur et à mesure la durée de votre sortie longue, pensez à bien noter la durée de chacune et à l'augmenter progressivement de semaine en semaine.
- Lors des séances longues, on en profite aussi pour tester son matériel : chaussures, textile, ravitaillement. Il n'est jamais trop tôt pour prendre de bonnes habitudes pour être prêt le jour J. Rappelez-vous toujours qu'il faut anticiper et qu'il ne faut rien tester le jour J.



# ATTENTION À LA DURÉE !

Durant l'entraînement, inutile de chercher à courir le temps visé le jour de la course. Vous risqueriez le surmenage physique et les blessures.

Même pour un marathon en plus de 4h, il est inutile de chercher à courir plus de 3h en sortie longue.

Ce qui compte, c'est de prendre en compte la globalité du kilométrage hebdomadaire – non le kilométrage d'une seule sortie !

# 12/ LES 3 TYPES DE SÉANCE :

## LE FOOTING

### L'ESSENTIEL

Le footing en endurance fondamentale est, au même titre que la sortie longue, une séance clef du plan d'entraînement. Couru sur une durée variant de 45min à 1h15, il correspond à un effort peu intense et sert à gagner en endurance, mais aussi à bien récupérer des séances plus intenses.

### LES AVANTAGES

- Le footing est facile à organiser dans sa semaine d'entraînement.
- Il permet une amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire.
- Le footing peut se courir une fois par semaine, à jeun (sans dépasser 1 h de course), pour permettre au coureur de s'affûter, mais surtout d'habituer son organisme à mieux mobiliser ses réserves énergétiques en fin de marathon.



# 13/ LES 3 TYPES DE SÉANCE : LE FRACTIONNÉ

## L'ESSENTIEL

Séance d'entraînement faite d'une répétition d'efforts sur plusieurs distances, à des intensités différentes, avec des temps de récupération calibrés. En d'autres termes, un entraînement bien organisé qui alterne les rythmes de course entre des périodes d'effort et d'autres de récupération. Il permet de développer les capacités cardiovasculaires, l'efficacité du geste et l'économie de course. C'est donc un must de l'entraînement au marathon qui vous oblige à sortir de votre zone de confort et à mémoriser des allures de course !

## QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE :

Passé 40 ans, il est recommandé aux coureurs de passer des tests d'effort avant de commencer un programme d'entraînement fractionné soutenu. Évitez d'enchaîner deux séances de fractionné deux jours de suite. Suivez au plus près un plan d'entraînement équilibré entre les sorties longues, les footings et les séances de fractionné.

## LES AVANTAGES

- La séance de fractionné vous pousse à travailler différentes allures. Elle améliore ainsi vos capacités physiques.
- Le fractionné permet également d'être plus efficace dans sa gestuelle et dans sa technique pour économiser son énergie.



# 14/ 4 EXEMPLES DE FRACTIONNÉ

## 4 EXEMPLES DE SÉANCE

### LE 30/30

C'est la technique de fractionné la plus basique. Elle consiste en une répétition de séquences : 30 secondes rapides, 30 secondes lentes (plutôt en trottinant qu'en marchant), avec cet avantage de pouvoir être pratiquée sur tous les types de terrain. Les débutants chercheront à atteindre un 1<sup>er</sup> plateau de 10 répétitions de 30/30 avant de songer à fractionner sur des durées (et donc des distances) plus longues.

### LE 10 X 400 M

Cette séance classique du fractionné suppose une bonne gestion des répétitions. Effectuer 400 m vite puis trottiner 200 m et repartir. Attention à bien garder le même rythme, tant dans les 400 m d'effort intense que les 200 m de récupération.



### LE 6 X 1 000 M

Une séance exigeante qui suppose un minimum de vécu. Elle peut être conçue en 2 blocs distincts (2 x 3 x 1 000 m) avec une période de récupération de 2 minutes entre chaque 1 000 m, et 4 minutes entre les deux blocs. Pour conserver l'énergie qui vous permettra d'aller au terme de la séance, préservez vous sur les trois premières séquences. Ne vous étonnez pas si vous en bavez : tout le monde en bave !

### LE 3 X 10 MINUTES

Il s'agit ici d'un fractionné long. Ce type de travail effectué à l'allure qui pourrait être proche de la vitesse à laquelle on pourrait courir un 10 km en compétition, permet d'apprendre à maîtriser un train plus élevé que celui utilisé lors des séances en endurance et ainsi pouvoir durer dans une intensité d'effort soutenu. La récupération est d'au moins 3 min en trottinant lentement. Attention, si la fatigue ou l'essoufflement sont trop prononcés, il est préférable de ralentir voire d'abrégé la séance.



# 15/ ET POUR VARIER : L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

## L'ESSENTIEL

L'entraînement croisé consiste à remplacer ou ajouter une séance au plan d'entraînement en pratiquant un autre sport que la course à pied. Natation, vélo, séance cardio en salle, musculation... Bien que non spécifiques à la course à pied, ces sports peuvent s'avérer complémentaires. L'entraînement croisé peut être particulièrement judicieux notamment pour les coureurs sujets aux blessures (tendinites, etc.) qui pourront faire une séance d'endurance sur vélo ou en piscine, et donc s'éviter les impacts musculo-tendineux de chaque foulée sur le sol.



## LES AVANTAGES

- Il offre une rupture dans une certaine monotonie de l'entraînement.
- En pratiquant une activité physique différente, la récupération de certaines séances sera optimisée.
- Atout non négligeable : le volume d'entraînement pourra être un peu augmenté en alternant les sports.
- Comme tout le corps ne travaille pas de la même façon, l'entraînement croisé permet de renforcer les muscles un peu négligés par la course à pied.
- Très important : la variété va aussi permettre de diminuer le risque de blessures.

## ON GARDE L'ÉQUILIBRE !

Il ne serait pas envisageable de préparer un marathon en faisant l'intégralité des séances en vélo ou en piscine. Le meilleur moyen de se préparer à courir reste... de courir ! La course à pied devra donc rester le sport dominant de votre plan d'entraînement.



# 16/ LES BONNES PRATIQUES

## UN SOMMEIL RÉPARATEUR

La préparation du marathon est une épreuve fatigante, l'organisme est mis à rude épreuve. Autant que possible, on veille à bien dormir chaque nuit. Pour quoi faire ? Reconstituer ses réserves énergétiques mais aussi réparer les tissus endommagés par l'entraînement.

**Le manque de sommeil multiplie par deux le risque de se blesser et par quatre celui d'attraper un rhume ou une angine.** Alors on ne badine pas avec ça.

Et pour rappel, une bonne nuit de sommeil, c'est au moins 8 heures !

## TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

Même si on est surmotivé, on respecte toujours son corps. Hors de question, par exemple, de négliger les phases de récupération.

Toutes les 4 semaines, on s'accorde une semaine « light » avec un kilométrage moins important. Et les jours de repos, on en profite pour réellement lever le pied. L'occasion pour votre corps de bien assimiler les efforts consentis à l'entraînement.

Enfin, au lieu d'enchaîner les séances, on pense aussi à varier les plaisirs avec d'autres disciplines d'endurance comme la natation ou le vélo !



# 300 KG

C'EST LE POIDS QUE LES ARTICULATIONS D'UN COUREUR DE 75 KG SUPPORTENT À CHAQUE FOULÉE, SOIT 4 FOIS LE POIDS TOTAL DU CORPS

# ET DANS L'ASSIETTE ?

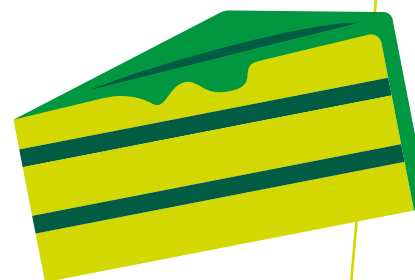
Profitez de l'aventure marathonnienne pour revoir vos habitudes alimentaires. N'oubliez pas : la performance dépendra directement de la qualité de ce « carburant ».

Des repas équilibrés : protéines, glucides et lipides bien répartis. Une hydratation suffisante chaque jour (2 L) et plus encore les jours d'entraînement et à l'approche du jour J. On évite évidemment les abus d'alcool ou encore les boissons riches en caféine ou énergisantes. En cas de grosse fatigue, on vérifie ses carences avec un bilan sanguin.

## ET DANS L'ASSIETTE ?

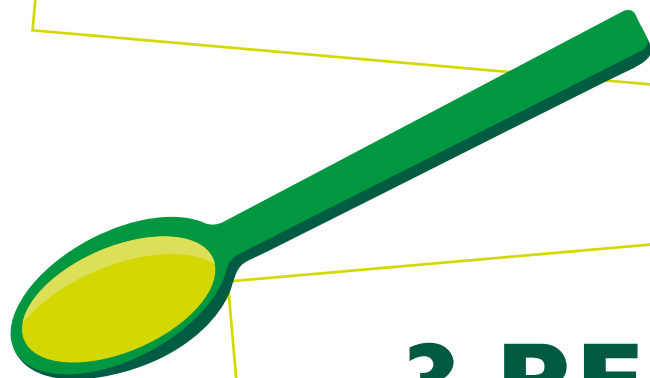
### 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE

À CHAQUE REPAS, ON REMPLACE  
LA CRÈME, LE BEURRE  
ET LA FRITURE PAR DE L'HUILE  
D'OLIVE OU DE COLZA.



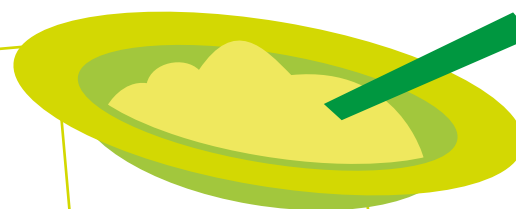
### 3 PETITS PLAISIRS

BISCUITS APÉRITIFS, FRITES, PART  
DE GÂTEAU, VERRE FESTIF...  
ON PEUT S'EN AUTORISER  
3 PAR SEMAINE, MAIS PAS PLUS !



### 3 REPAS

PENDANT TOUT  
L'ENTRAÎNEMENT ET  
APRÈS LE MARATHON,  
ON NE SAUTE  
AUCUN DES 3 REPAS  
PRINCIPAUX !



### 20 MIN

C'EST LE TEMPS  
MINIMUM D'UN REPAS  
POUR ÊTRE RASSASIÉ.

# 17/ J-7 !

## J-7

Chaque jour avant la course, on boit 2 à 3 litres d'eau. On respecte les heures fixes des repas. Et inutile de jouer les explorateurs culinaires quelques jours avant le marathon : on mange sain et simple.

## J-3

On augmente ses réserves en glycogène en mangeant des sucres lents et des protéines. Inutile d'abuser de pâtes et de riz pour autant !

## J-2

Une petite course de 20 à 30 minutes pour se maintenir en forme, mais pas plus ! On se repose plus qu'on ne se fatigue.

On repère le point de rendez-vous exact et on choisit son moyen de locomotion.

## J-1

On choisit sa tenue pour la course selon la météo. Mais aussi de quoi se protéger du froid avant le départ.

Water only! On ne se déplace plus sans sa petite bouteille d'eau et on boit quelques gorgées à chaque heure. Les urines doivent rester translucides !

On se détend et on évite les situations stressantes. Le programme idéal ? Un après-midi « chill » à la maison avec sieste incluse !



ARRIVÉE

97%

C'EST LE POURCENTAGE  
DE FINISHERS EN 2017

# 18/ LA CHECK LIST DU JOUR J



## 1. UN PETIT-DÉJ' ÉQUILBRÉ

On garde surtout ses habitudes alimentaires, pas de zèle ! Inutile de faire trop compliqué, il faut juste recharger les réserves énergétiques.

## 3 . DOUBLE OU TRIPLE ?



On serre convenablement ses lacets, évidemment, mais attention à ne pas être trop à l'étroit car les pieds gonflent pendant l'effort. En double ou en triple nœud, on vous laisse juge.

## 5 . DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR !

N'oubliez pas, on est aussi là pour profiter ! Dans quelques heures vous serez finisher !



## 2 . ATTENTION ZONES SENSIBLES !

Des sparadraps en croix sur les tétons, une bonne couche de crème anti-frottements au niveau des aisselles.

Et une attention particulière sur l'intérieur des cuisses. Il ne faudrait tout de même pas abimer cette peau de bébé !



## 4 . PILE À L'HEURE

Ou plutôt au moins 20 min avant le départ. Direction le sas défini en fonction de notre objectif, et on s'échauffe en musique.

## LE PETIT-DÉJEUNER

### À ÉVITER

- L'excès de café ou de jus de fruit
- Les préparations industrielles
- Les aliments trop gras
- L'abus de céréales sucrées
- Les produits laitiers mal tolérés

### À PRIVILÉGIER

- Les gâteaux énergétiques
- Le pain complet
- Le muesli nature
- Le thé vert
- L'eau



# 19/ PENDANT LA COURSE

Lors de la course, **on n'attend pas d'avoir soif pour s'hydrater** (surtout quand la température extérieure est élevée). Privilégiez les petites gorgées régulières tout au long de la course aux grosses quantités qui pourraient brutalement vous causer des troubles gastriques.

Une fois la bouteille finie, on la dépose dans un container prévu à cet effet. Pour permettre son recyclage, on verse le reste du liquide par terre si elle n'est pas finie.

Meneur d'allure ou pas, à chacun de voir. Il peut être d'une grande aide pour gérer sa course, mais il faut toutefois savoir rester lucide, focalisé sur ses sensations et ne pas s'oublier.

**Ne partez pas trop vite**, au risque de gaspiller inutilement votre énergie. N'oubliez pas : les secondes gagnées dans les premiers kilomètres peuvent se payer en minutes à l'arrivée. Le départ trop rapide n'est jamais une bonne stratégie.

**Un échauffement léger** sous forme de réveil musculaire suffit, car les premiers kilomètres serviront aussi à ça.

**Le jour J**, c'est déjà trop tard pour tester les produits d'effort comme le gel énergétique. La stratégie alimentaire doit être définie par chacun en amont, pendant les entraînements et sorties longues.

Lors d'un premier marathon, **on se focalise sur l'objectif de finir**, pas sur une performance chronométrique trop précise... Finisher sinon rien !

Tous les 5 km, des points de ravitaillement vous proposent de l'eau, des boissons vitaminées, fruits frais et fruits secs. **Boire dès le premier ravitaillement** prévient la déshydratation et les crampes en fin de course !



## JUSTE APRÈS LA COURSE

Pour reconstituer ses réserves en glycogène, on s'alimente en privilégiant les bananes, les barres énergétiques et les aliments à faible index glycémique comme le pain, les pâtes ou le riz complet. On continue par ailleurs à boire de l'eau tout au long de la journée.

### J+1 À 3

Le temps est à la récupération ! Alors allez-y mollo sur les efforts. Du repos et une alimentation équilibrée. Les sucres complets et les protéines comme les viandes blanches, le poisson et les œufs peuvent aider à réparer vos fibres musculaires.

### J+10

Après un laps de 7 à 10 jours, un premier footing de reprise peut être de rigueur ! On trotte d'abord très lentement et sur une distance de 5 km maximum. Si des douleurs anormales subsistent, on arrête tout ! Direction le kiné pour prendre conseil sur ce qu'il y a de mieux à faire.

### J+1 À 14

Après un marathon, les courbatures peuvent durer jusqu'à deux semaines ! La marche peut en revanche aider à bien éliminer les toxines. Et on garde les bonnes habitudes avec des nuits de plus de 8 heures de sommeil.



**MAINTENANT, C'EST À VOUS...**

**BONNE PRÉPARATION !**



RENDEZ-VOUS SUR

[www.schneiderelectricparismarathon.com](http://www.schneiderelectricparismarathon.com)

et sur [facebook.com/parismarathon](https://www.facebook.com/parismarathon)