



## PROVENCE

EXTRAIT DE L'ECHO  
DES ENTRAINEURS DE PROVENCE

## Le marathon

PAR PATRICK CLABAUT ENTRAINEUR AU  
MARIGNANE ATHLETIC CLUB  
(ANCIEN MARATHONIEN  
RECORD 2H14'32")

Le but de l'entraînement est de parvenir au maximum de sa forme le jour de son objectif principal, en l'occurrence et en ce qui nous concerne, le marathon. Une programmation soignée permettra d'atteindre son but. En premier lieu, il faudra modérer son appétit de compétitions car l'abondance des courses proposées pourrait inciter à en faire trop.

Programmer dès le début de l'année, les grands axes de la saison et notamment le ou les deux marathons, être très vigilant dans la programmation de l'entraînement car le surentraînement amène souvent la blessure et la lassitude.

Lorsque les grands axes auront été choisis, le travail s'effectuera par cycles de trois semaines suivis d'une semaine de repos relatif ou de deux semaines suivis d'une semaine de repos relatif.

Ne pas oublier également la célèbre formule "ENTRAÎNEMENT + REPOS = FORME". Penser à bien récupérer, être à l'écoute de son corps, ne pas hésiter à prendre du repos lorsque l'on sent la fatigue venir et surveiller son alimentation car c'est également un facteur de réussite.

## AVIS... AVIS...

Amis, Abonnés  
et Entraîneurs

pour tous renseignements  
concernant l'AEFA,  
vous pouvez :

Ecrire au siège :  
33, avenue Pierre de Coubertin  
75640 PARIS Cédex 13

Téléphoner aux heures du bureau

01 53 80 70 00  
01 47 26 30 75

## SCHEMA DE PREPARATION

d'un athlète de niveau national valant moins de 2h17' au marathon

Relâchement	Objectif	Repos + Reprise	Reprise	Développement général
Octobre		Novembre		Décembre
Développement PMA (saison de cross)			Préparation spécifique	
Janvier		Février		Mars
Relâchement	Objectif	Repos + Reprise	Développement PMA (compétitions sur piste)	
Avril		Mai		Juin
Repos relatif (régénération)		Préparation spécifique (quelques course sur route préparatoires)		
Juillet		Août		Septembre

## Sa préparation spécifique

C'est la préparation qui l'amènera à la forme optimale lors du marathon. Elle est propre au marathon avec des allures proches de la compétition. Les séances de VMA seront maintenues. Participation à une compétition proche du semi-marathon (pas plus) à la mi-mars (si le marathon se court en avril).

Charge de travail dans une semaine :

- 7 à 10 séances en aérobie dont 1 à 2 séances avec relâchement.

- 1 séance longue tous les 10 jours (2 heures).
- 1 à 2 séances en aérobie-anaérobie (lent - moyen - vite) ou (continue).
- 2 séances en anaérobie (piste et fartlek).

## RELACHEMENT

6 à 10 lignes droites  
100 m

## ALLURE SPECIFIQUE AU MARATHON (3' À 3'15" AU KM)

Séance	Récupération
2 x (10 x 1')	3' - (30")
5 x 5'	2'
4 x 7'	3'
(5') + (2' + 3') + (1' + 4') + (10 x 1')	1/2 temps couru + 4' + (1')
3 x 10'	3'
10' + 8' + 6' + 4' + 10'	1/2 temps couru
4 x 15'	5'

## PISTE

à 90% - 95%	Récupération
20 x 200 m	100 m
20 x 400 m	200 m trot
(5 x 400 m) x 4	(1') et 4'

## PISTE

à 85%	Récupération
(10 x 500 m) x 2	(1'15") et 2'30"
(5 x 1000 m) x 2	(200 m trot) et 1000 m trot ou 2' - 1'30" - 1' - 45" - 5'
10 x 1000 m	1' et 2'
4 x 2500 m	500 m trot
5 x 2000 m	1'30"
5000 m + 3000 m + 2000 m	1000 m et 800 m
2 x 5000 m	1'30"



## EXEMPLE DES DISPOSITIONS DES SEANCES

Cycle de préparation spécifique déjà réalisé par un athlète de niveau national

Entraînement	Semaine 1	Semaine 2
Lundi	Matin : 1 h à 4' au km (finir à 3'45") + souplesse	Matin : longue sortie 2 h à 4' au km (finir à 3'45") Soir : 40' à 4'10" au km + relâchement + souplesse
Mardi	Matin : spécifique 4 x 7' à 3'15" au km récup. = 3' Soir : 40' à 4' au km + relâchement	Soir : Spécifique 5 x 5' récup. = 2'
Mercredi	Matin : 1 h à 4' au km + gainage	Matin : 40' à 4' au km + relâchement Soir : 45' à 4' au km + gainage
Jeudi	Matin : 1 h à 4' au km (finir à 3'45") Soir : 45' à 4'10" au km	Matin : 1 h à 4' au km + souplesse
Vendredi	Soir : piste 2 x 5000 m ≅ 14'50" à 15' récup. = 1'30"	Soir : piste (5 x 400 m) x 4 ≅ 1'06" récup. = (1') et 4'
Samedi	Matin : endurance active 1 h 15' - 40' à 4'10" au km + relâchement Soir : + souplesse	Matin : endurance active 1 h 15' Soir : 40' à 4'10" au km + relâchement
Dimanche	Matin : 1 h à 4'10" au km + gainage	Matin : 1 h à 4'10" au km + gainage

Cycle de préparation spécifique déjà réalisé par un athlète valant 2 h 14"

Entraînement	Semaine 1	Semaine 2
Lundi	Matin : Longue sortie 2 h à 4' au km dans la dernière 1/2 heure terminer progressivement à 3'30" au km Soir : 40' à 4'10" au km + relâchement	Matin : 40' à 4'10" au km + relâchement Soir : 40' à 4'10" au km + souplesse
Mardi	Soir : 1 h à 4'10" au km + souplesse	Soir : piste 20 x 200 m à ≅ 30" récup. ≅ 100 m trot
Mercredi	Matin : 45' à 4'10" au km + relâchement Soir : piste (10 x 500 m) x 2 ≅ 1'25 récup. = (1'15") et 2'30"	Matin : endurance active 1 h Soir : 40' à 4'10" au km + relâchement
Jeudi	Matin : endurance active 1 h 15'	Matin : 1 h à 4' au km + souplesse
Vendredi	Matin : 45' à 4' au km + gainage Soir : 40' à 4'10" au km + relâchement	Matin : endurance douce 40'
Samedi	Matin : spécifique 4 x 15' à ≅ 3'15" au km récup. = 5'	Matin : endurance douce 30' + relâchement
Dimanche	Matin : 1 h 20' à 4' au km + souplesse	Semi marathon

### SA PHASE DE PRÉPARATION TERMINALE

Cette phase, qui précédera l'objectif, permettra d'arriver à la compétition au maximum de ses possibilités. L'entraînement diminuera progressivement.

Si le marathon se déroulait en matinée, tous les entraînements spécifiques se feraient le matin.

Exemple de phase terminale d'un marathonien ayant réalisé 2h16'

Jours	Travail
J-10	Matin : 10 x 1000 m ≅ 3'05" 3'10" au km récup. = 1' et 2'
J-9	Matin : 20 kms (1'20")
J-8	Matin : 45' à 4' au km Soir : 45' à 4' au km
J-7	Matin : 10' + 8' + 6' + 4' + 10' à 3'15" au km récup. = 1/2 temps couru
J-6	Matin : 45' à 4'10" au km
J-5	Matin : fartlek 2 x (10 x 1') à 3' au km récup. = 3' et (30")
J-4	Matin : 45' à 4'10" au km
J-3	REPOS
J-2	Matin : endurance douce 30'
J-1	Matin : endurance douce 30'
J	MARATHON

### SA PHASE DE REPOS

Elle suivra l'objectif où il faudra bien récupérer. Elle devra se décomposer en deux phases : celle qui suivra l'objectif, ce sera une période de repos complet ;

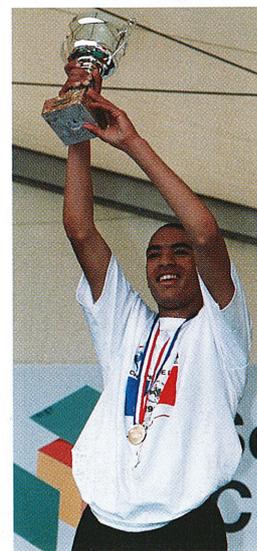
celle de reprise légère.

Il serait souhaitable pendant cette période de bien régénérer et de soigner tous les traumatismes occasionnés pendant le marathon par des soins de kinésithérapie et d'ostéopathie.

### FLORENT LACASSE, CHAMPION DE FRANCE

Il est bon de souligner que Florent (cadet 1ère année) fait partie d'un groupe où figure Delphine Wagner (championne de France pour sa 2ème année junior du 800 m en salle 1997, et 2'09"21 en 96) mais aussi de jeunes coureurs de demi-fond prometteurs, issus de notre terroir.

Florent est le type d'athlète qu'un entraîneur découvre une fois dans sa vie. Il le suit depuis benjamin 1ère année.



Le champion de France cadet de cross est aussi très rapide (moins de 36" au 300 m !). Il a battu le record de France minime du 1000 m (2'33"01).

Pour l'heure, alors que la saison commence à peine, il a réussi 2'27"8, record de Provence et 3'58" au 1500 m.

### SOLUTION DU N° 31

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	F	O	R	T	D	E	F	R	A	N	C	E
2	E	P	I	N	E		Q	U	I	N	O	N
3	S	E	S	G	K		A	L	A	R	D	
4	S		Q	U	A	I		D			D	O
5	E	M	U	T	P		E	C	H	E	C	
6	M	I	E	S	K	A		H	E		T	
7	A	T	E	E	R	B	I	L	R			
8	T	R	O	U	A	T		A	N	D	J	I
9	H	O	U	S	S	E		N	E		E	N
10	I	U	T			R	A	G	E	S		E
11	E	E		A	C		N	U		E	T	E
12	U	N	I	V	E	R	S	E	L	L	E	S