

LE MARATHON

En effectuant un petit retour sur le passé, on constate que les meilleurs spécialistes mondiaux furent toujours des athlètes de grande valeur pédestre sur le 10 000 m.

Exemples

- ZATOPECK (1952)
- MIMOUN (1956)
- BIKILA (1960-1964)
- WOLDÉ (1968)
- SHORTER (1972)
- CIERPINSKI (1976-1980)

Sur le plan national, la même constatation s'impose.

Exemples

- MIMOUN (29'13'')
- KOLBECK (28'50'')
- EUDIER (29'25'')
- GOMEZ (28'02'')
- BOBES (29'25'')
- CHARBONNEL (28'40'')

Remarque : Jean-Paul Gomez, champion de France de la spécialité en 1978 à Mérignac n'avait que deux mois de préparation spécifique ; mais, il avait à son actif un remarquable 28'02''.

QUALITÉS REQUISES RATHON

A) Physiques et technique

- Endurance
- Résistance
- Solidité musculaire et artérielle
- Légèreté
- Economie dans le style (économie de force et de sante)

B) Mentales

- Volonté
- Ténacité
- Persévérance
- Grande connaissance et maîtrise de soi-même

EXEMPLE D'ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES COMPÉTITIONS (ATHLÈTE SENIOR)

Pour être efficace, l'entraînement doit être réparti en cycles de deux à trois semaines de préparation intensive suivies d'un microcycle d'une semaine qui sera un entretien.

Le spécialiste est de niveau national.

Trois (●) marathons sont inscrits à son programme.

Son entraînement est bi-quotidien.

Période	Transition	Préparation				Compétition		Transition	Préparation		Con		
Mois	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	●
								●	●				●
								1/5	15/6				5/1
Etape	Repos relatif	Dévelop. général	Développement général et compétitions (cross - semi-marath.)			Compétitions (moyen) et compétitions objectifs (2)		Repos relatif	Dévelop. général et compétitions (moyen)		Con		
			Préparation hivernale	Préparation printanière	Objectifs principaux de compét. (2)			Préparation à l'objectif principal n° 3 (Ch. de France)		O			
										pri			

CONTENU DE L'ENTRAÎNEMENT PAR PÉRIODE ET PAR ÉTAPE

A) TRANSITION

Octobre : la saison estivale se terminant en début de ce mois, il faut nécessairement « couper » avant d'aborder la préparation hivernale (récupération organique et nerveuse).

L'athlète doit retrouver de la fraîcheur.

Exemple d'activités en ce mois

Il n'y a qu'une seule séance d'entraînement ou d'activités physiques par jour.

- **Repos complet :** 8 jours.
- **Marche en nature** (1 heure - 1 heure 30).
- **Footing très lent** (15 km).

- **Vélo.**
- **Natation.**
- **Compétitions :** néant.

B) PRÉPARATION HIVERNALE

Novembre-décembre

C'est la préparation fondamentale (foncière) qui sera la base de cette période.

Elle est indispensable.

L'entraînement est bi-quotidien

- **matin :** footing de 12 à 15 km
- **soir :** séance plus intensive.

Exemple d'entraînement durant ces deux mois

— **Kilométrage mensuel**
1 000

— **Endurance fondamentale**
sur terrain plat - allure lente - fréquence cardiaque - fréquence respiratoire - fréquence diaque 120-130

— **Endurance active :** 50
plat - allure assez rapide - fréquence cardiaque 150-160

— **Course à rythmes variables**
- parcours naturels su-
cuits comportant montées et

— **Deux sorties par semaine**
(20-30 km)

— **P.P.G.** - 2 séances par semaine
souplesse (tableau 1)

— **Compétitions :** néant.



J.O. DE MOSC



CIERPINSKI
Double champion olympique
Montréal 1976 - Moscou 1980

Janvier-février

Deux séances d'entraînement par jour même répartition

- **matin** : footing de 12 à 15 km
- **soir** : course plus qualitative.

— **Kilométrage mensuel** : 800 à 900

— **Endurance fondamentale** : 20 % (diminue légèrement)

— **Endurance active** : 50 % - allure régulière

— **Course à rythmes variés : fartleck** - 20 % - parcours naturels

— **Course en côtes** : 5 % - deux séances par semaine - **but recherché** : renforcement musculaire - elle est effectuée en amplitude - récupération : alterner marche et course lente

— **Résistance-intensité** : 5 % - effectuée sur la piste

Exemples :

■ 20 x 200 en deux séries de dix - **récupération** : 6'00'' entre les séries ; **elle est active** c'est-à-dire en course lente

■ 16 x 400 en deux séries de huit - **récupération** : 8'00'' entre les deux séries - **elle est faite en course lente** les temps sont fixés en fonction du potentiel de l'athlète.

— **deux sorties par semaine sur route** (25-30 km)

— **P.P.G.** - 2 séances par semaine - **souplesse** (tableau 1) + **renforcement abdominal et lombaire**

— **Compétitions** : 5 à 6 cross - il est nécessaire de s'imposer à nouveau des efforts de compétition.

C) PRÉPARATION PRINTANIÈRE

Mars-avril

Affûtage - mise en rythme

2 séances d'entraînement par jour.

La répartition matin-soir ne varie pas.

Après la dernière compétition en cross-country (début mars), il est bon que l'athlète s'accorde une phase de récupération de 12 à 15 jours afin d'assimiler l'importante préparation hivernale.

Il peut par exemple courir 15 à 20 km par jour (une seule séance) en Endurance fondamentale.

Contenu de l'entraînement

- Kilométrage mensuel : 900
- Endurance Fondamentale : 15 %
- Endurance Active : 50 %

— **Course à rythmes variés : fartleck** - 10 % avec côtes - Effectuée en parcours naturels

— **Résistance-intensité sur piste** : 5 %

Exemple : 16 x 400 en deux séries de huit

Récupération active (course lente) laps de temps entre les deux séries : 6'00'' (continuer à courir lentement)

— **Résistance spécifique sur route** : 20 %

Exemples : pour un objectif de 2 heures 20,

A - 2 x 10 km en 33'00''

1 x 5 km en 16'00''

B - 1 x 5 km en 16'20''

1 x 20 km en 1 h 06'00''

— **Deux à trois sorties par semaine sur la route**

— **Une fois tous les quinze jours, courir long**

Exemple : 40-45 km à 80 % de la valeur du moment

— **Deux séances de P.P.G.** - **souplesse et renforcement abdominal et lombaire**

— **Compétitions** :

- 3 à 4 sur la piste (3 000 m-5 000 m)

- 1 semi-marathon (15 jours avant la sélection).

Dans la dernière semaine précédant le marathon l'entraînement sera réduit de 50 %.

Il faut être frais le jour J.

D) PRÉPARATION ESTIVALE ET COMPÉTITIONS

1^{er} mai-15 juin

Récupération - Mise en rythme

- Marathon de sélection (1^{er} mai)
- Rencontre internationale (15 juin)

Après la compétition du début mai, pendant une dizaine de jours, la préparation est très restreinte.

Exemple : 15 km par jour - Course lente en Endurance Fondamentale.

Contenu

- Kilométrage mensuel : 800 à 850
- Endurance fondamentale : 20 %

— **Endurance active** : 40

— **Course à rythmes variés : fartleck** 10 % en parcours natu

— **Côtes** : 5 % - But recherche forçément musculaire

— **Résistance-intensité** : 5

Exemples :

■ 20 x 200 en deux séries (récupération est active - elle est faite en course lente) 4'00'' entre ces deux séries

■ 12 x 500 en deux séries (récupération 5'00'' entre (course lente)

— **Résistance spécifique** : 20 %

— **Sortie de 40 km sur route à la compétition** - intention de la valeur du moment

— **Compétitions** : 1 à 2 sur route (5 000-10 000)

— **P.P.G.** - 2 séances par semaine - **souplesse et renforcement abdominal et lombaire.**

Les deux semaines suivant la fin de la saison du 15 juin seront employées pour la récupération. Footing quotidien sur route et PPG 2 fois par semaine.

E) TRANSITION (1 seule séance par jour)

Juillet

— Kilométrage : 600

— Endurance fondamentale : 20 %

— Endurance active 50 %

— **P.P.G.** : deux séances par semaine - **souplesse**

— **Compétitions** : néant.

F) PRÉPARATION

Août-septembre

Affûtage - Mise en rythme

Entraînement bi-quotidien.

— Kilométrage mensuel : 800

— Endurance fondamentale : 20 %

— Endurance active 40 %

— **Course à rythmes variés : fartleck** - 10 % - parcours naturels

— **Deux sorties par semaine sur route**

- Côtes 5 %
- Résistance-intensité 5 %
- Résistance spécifique sur route 20 %
- Longue séance de 40 km - intensité 80 % de la valeur
- P.P.G. - deux séances par semaine - souplesse et renforcement abdominal et lombaire
- Compétitions
 - deux à trois sur piste (5 000-10 000)
 - un semi-marathon (quinze jours avant le Championnat de France).

G) COMPÉTITION

Octobre (5)

Dans la semaine qui précède le Championnat national, diminuer la charge d'entraînement de 50 %.

TACTIQUE

Elle sera choisie en tenant compte de la valeur du moment, en prenant en considération les conditions climatiques.

Il est indispensable de répartir l'effort d'une manière judicieuse.

Un départ trop rapide conduira à l'échec.

PRÉPARATION A LA COMPÉTITION

Pour être valable, efficace, elle sera élaborée en fonction :

- Du temps disponible
- De la profession (fatigue)
- De la récupération possible (heures de sommeil).

Chaque coureur est un cas ; il a ses dominantes, son entraînement sera personnalisé et non copié sur tel ou tel champion.

A lui, à son conseiller, de trouver le bon dosage (quantité - qualité) pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT

C'est un coureur dont l'objectif est de réaliser 2 h 18' sur le marathon.

Nous sommes en **janvier**.

Lundi :

matin 10 km E.F.

soir 15 km E. Active + 30' de P.P.G.

Mardi :

matin 10 km E.F.

soir 20 km Route E. Active

Mercredi :

matin 10 km E.F.

soir 20 km E. Active

Jeudi :

matin 15 km E.F.

soir R. intensité 20 x 200 (32'') en deux séries de dix

Vendredi :

matin 10 km E.F.

soir 15 km E. Active + 30' de P.P.G.

Samedi :

matin 20 km E.F. + côtes

soir Repos

Dimanche :

matin Longue sortie de 30 km sur route-P.P.G.

Répartition de l'effort :

— 5 km E. Fondamentale (échauffement)

— 25 km E. Active.

Dans les dix derniers kilomètres, augmenter l'intensité afin de terminer la séance dans **un état de fatigue important**.

Nécessité de faire des étirements des membres inférieures immédiatement après la fin de course (gain de temps dans la récupération musculaire).

Nous sommes en **avril**

Lundi :

matin 10 km E.F.

soir 15 km E. Active sur route + 30' de P.P.G.

Mardi :

matin 10 km E.F.

soir Résistance-intensité 16 x 400 (68'') en deux séries de huit - 6'00'' entre les séries

Mercredi :

matin 10 km E.F.

soir 20 km E. Active

Jeudi :

matin 10 km E.F.

soir 20 km Fartleack en parcours + 30' de P.P.G.

Vendredi :

matin 10 km E.F.

soir 20 km E. Active

Samedi :

matin 15 km E.F. + côtes

soir Repos

Dimanche :

matin Résistance. Train sur la

1 x 5 000 (16'10'') **récup. :**

1 x 10 000 (32'30'') **récup. :**

1 x 10 000 (32'')

Dans les derniers kilomètres cond 10 000, augmenter l'effort (**recherche de fatigue importante**)

Faire des étirements des membres inférieurs.

Entraînement lors de la semaine qui précède la compétition

Lundi :

matin 10 km E.F.

soir 10 km E. Active + P.P.G.

Mardi :

matin 10 km E.F.

soir 10 km E.F.

Mercredi :

matin 10 km E.A.

soir Résistance 5 x 1 000 (3'00'') récupération 2'00'' elle est active

Jeudi :

matin Repos

soir 10 km E. Active

Vendredi :

matin 10 km E. Active

soir Repos

Samedi :

matin 10 km

— 5 premiers : E.F.

— 5 autres : R. Train

soir Repos

Dimanche :

matin Compétition

Dès l'arrivée, faire un retour de 20'00''.

Alterner marche et course très

Puis, s'isoler et faire des étirements (membres inférieurs).