

## athlète

### conseil de pro

Pour me préparer sur marathon, je ne suis pas un « dingue » du kilométrage et mes semaines tournent en général autour de 150 km, je sens que je m'userais mentalement si je montais à 200 km. Je maîtrise mieux la préparation du marathon maintenant et je n'ai plus jamais renouvelé l'erreur commise avant mon premier marathon à Venise où j'avais effectué une sortie de 35 km qui m'avait totalement séché ! Maintenant j'aime mieux travailler plus vite et garder moins de traces physiques car j'ai compris qu'il fallait être bien préparé mais également ne pas être trop émoussé. Ce qui me rassure le plus, c'est de réussir de bonnes séances de type 3 fois 5 000 m. Ces séances sont les plus difficiles à absorber et je les redoute beaucoup. On ne sait pas comment on sera mais on sait qu'on va souffrir ! Sur ces répétitions, l'objectif n'est pas seulement d'améliorer les chronos, c'est aussi de courir bien relâché et vite. Mais si on en tourne 2 ou 3 parfaites et dans les 15 minutes, alors, on part avec le moral pour affronter le marathon ! ■

### QUATRE SEMAINES AVANT LE MARATHON DE TURIN

#### SEMAINE 1

Jour	Matin	Après-Midi
Lundi	9 km Footing	16 km en 53'
Mardi	9 km footing (fatigué)	5 km échauffement + 10 x 300 m entre 46"-49". Récup = 1' + 3 km de retour au calme
Mercredi	12 km assez bon rythme	
Jeudi	9 km footing	11 km bonne allure (19 km/h)
Vendredi	11 km footing	8 km à 3'20" + 5 x 60 m
Samedi	9 km footing	
Dimanche	LIEVRE MARATHON DE PARIS = 23 km en 1h 11'18" (passage au semi en 1h 05'17")	
<b>TOTAL SEMAINE = 130 km</b>		

#### SEMAINE 2

Jour	Matin	Après-Midi
Lundi	Repos	15 km en 53'30"
Mardi	10 km en 36'30"	18 km route en 1h 04'
Mercredi	11 km entre 3'40"-3'50"	5 km échauffement + 8 x 800 m entre 2'15"-2'18". Récup=1'20" + 2 km retour au calme
Jeudi	15 km entre 3'50"-3'35" à la fin	11 km à 18 km/h
Vendredi	12 km footing	11 km à 18 km/h + 5 x 60 m (fatigué)
Samedi	10 km footing	5 km échauffement + 3 x 5 000 m en 15'-14'56"-14'58"
Dimanche	10 km footing	
<b>TOTAL SEMAINE = 160 km</b>		

#### SEMAINE 3

Jour	Matin	Après-Midi
Lundi	10 km	
Mardi	10 km	
Mercredi	6 km footing	Abandon à mi-course au 15 KM du PUY. Fatigué et mal concentré
Jeudi	10 km	
Vendredi	10 km	10 km forêt
Samedi	10 km	
Dimanche	SEMI-MARATHON DE PANTIN : 1 <sup>er</sup> en 1h 03'32" (6 km footing le matin)	
<b>TOTAL SEMAINE = 110 km</b>		

#### DERNIERE SEMAINE

10 km tous les jours. Régime dissocié pendant 2,5 jours.  
Dimanche = MARATHON DE TURIN : 8<sup>e</sup> en 2h 13'46"

## portrait

**Paul ARPIN** est né le 20 février 1960 à Bourg-St-Maurice.

Il mesure 1,70 m et pèse 56 kilos.

Il est marié avec Patricia et père de deux enfants, Kévin, 4 ans 1/2 et Lucie, 19 mois.

Il est licencié au club du S.A. Montbrison. Son entraîneur est Claude Granier, avec lequel il a débuté.

#### Son palmarès :

- Champion du monde de cross en 1987.
- 3<sup>e</sup> par équipes au Championnat du monde de Cross d'Auckland en 1988 et 11<sup>e</sup> en individuel
- 7<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de Séoul sur 10 000 m (1988)
- 21<sup>e</sup> au Championnat du Monde de Cross en 1990
- 27<sup>e</sup> Championnat du monde de semi-marathon à Oslo (1994) et 21<sup>e</sup> à Palma de Majorque (96)

#### Ses records :

5 000 m : 13'22"03 (88) = 8<sup>e</sup> performer français de tous les temps

10 000 m : 27'39"36 (88) = 4<sup>e</sup> performer français de tous les temps

Semi-marathon : 1h 02'44" (94) = 10<sup>e</sup> performer français de tous les temps

Marathon : 2h 13'46" (96) = 20<sup>e</sup> performer français de tous les temps

Photo Y.-M. Quemener

