

COMMENT S'ENTRAÎNENT-ILS ?

Le marathon était pour moi un aboutissement, je voyais cela comme une fin de carrière. Je m'étais donc donné jusqu'à Barcelone pour courir sur 3 000 m steeple et ensuite passer sur marathon tout en respectant un certain temps d'adaptation. Finalement sans être trop jeune, ni trop vieux. Sur la piste, j'avais le sentiment d'avoir atteint mon maximum avec un chrono de 8'15" sur 3 000 m steeple qui me plaçait dans les 10 meilleurs mondiaux. Même si je reste un peu frustré de mes résultats dans les grands rendez-vous que j'ai un peu ratés. Non pas par manque de forme mais par manque de chance ou d'opportunité, en négociant mal mes demi-finales.

Bien sûr que ces 42 km me faisaient peur. Physiologiquement, c'est tout à fait différent. Je n'y connaissais rien. Quand on arrive de la piste, on a trop tendance à penser que c'est la suite logique pour quelqu'un qui a des qualités de vitesse de les reporter sur des distances longues. Or, le marathon est une discipline diamétralement opposée aux autres. On peut passer facilement du 1 500 m au 5 000 m ou au 10 000 m. Alors que passer du 3 000 m steeple au marathon n'est pas forcément évident car les qualités physiques requises sont différentes. Je ne voulais surtout pas dévaloriser la distance du marathon comme certains le font en disant « Moi je vaudrais tant sur piste, donc je vaudrais ça sur marathon ». Je l'ai pris tout à fait autrement en pensant si ça passe, tant mieux, si ça ne passe pas, et bien tant pis.

Je m'étais donc préparé dans la tête depuis plusieurs années. Cela n'a rien d'évident de changer toutes ces données physiologiques et de programmer des entraînements pour lesquels je n'étais pas habitué. Et bien sûr pas forcément ceux que j'aimais comme faire du kilométrage. Il a bien fallu que je m'y mette. En fait, je venais d'un système où mes entraînements étaient bâtis sur une certaine facilité, sur des sensations. J'ai par exemple toujours privilégié le travail court comme 20 x 400 m ou 20 x 200 m

enchaînés ou d'autres travaux plus rapides pour faire des rappels de vitesse. Alors que pour le marathon, j'ai dû me résoudre à faire tout à fait l'inverse, à intégrer des séances au seuil que je ne faisais jamais. Et c'est bien à travers ce type de séance, que l'on se forge une physiologie de marathonien, un moral de coureur.

AVOIR LE SENTIMENT D'ÊTRE SUR LA BONNE VOIE

En abordant cette distance, j'ai demandé des conseils à droite, à gauche. Mais chaque coureur est différent sur marathon alors que sur la piste ou en cross, il y a des grandes données et tout le monde fait à peu près pareil. Alors que sur marathon, chacun a ses petits secrets et chacun réagit différemment. Quand on arrive néophyte, on a tellement de sons de cloche qu'on ne sait plus quoi faire, on est perdu.

J'ai également demandé conseil à Bernard Faure. Il reste un conseiller mais ce n'est pas mon entraîneur. D'ailleurs, je me suis toujours entraîné seul car j'ai toujours aimé garder mon autonomie, ma personnalité.

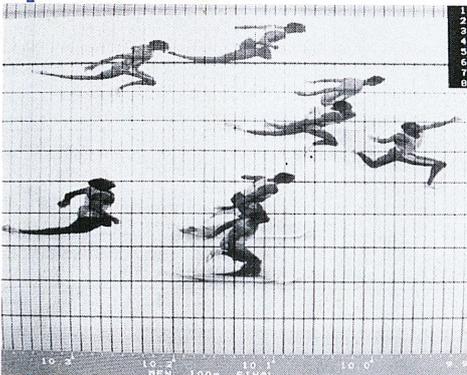
Mais pour fonctionner ainsi, il faut afficher une grosse confiance en soi, ne pas se poser trop de questions, avoir le sentiment d'avoir toujours raison même si ce n'est pas vrai, avoir un sentiment de force. On ne se confie à personne. Alors quand je fais une contre-perf, j'analyse toujours ma course pour en dégager des points positifs. Je trouve toujours le dénouement de l'histoire. Si c'est une question de travail, je travaille, si c'est une question tactique, je m'arrange pour ne pas faire la même bêtise. Je l'analyse toujours positivement, sans déprimer. Et deux heures après un raté, c'est fini.

LA CONSTRUCTION DE MON ENTRAÎNEMENT

Ma préparation rejoint dans les grandes lignes celle de Vincent Rousseau que je côtoie régulièrement à Font Romeu. Tout s'articule autour d'un gros travail au seuil à effectuer, des sorties longues pour s'habituer moralement et physiquement à ce type d'effort, et d'un travail de VMA occasionnel qu'on a déjà de par nos qualités naturelles de pistard.

Cette année, je me suis trouvé néanmoins dans un cas de figure différent de l'an passé car j'ai tenté de concilier cross et préparation marathon. Moi, je reste convaincu que l'on peut préparer les deux dès lors que l'on ne se trompe pas d'objectif. Mon objectif numéro 1 est le marathon, même si je tenais à jouer la carte du championnat de France de cross.

Ma préparation s'est donc divisée en deux parties. Jusqu'à fin décembre, il s'agissait d'un amalgame d'entraînement qualitatif, pour retrouver ma vitesse de base. J'avais en effet le sentiment de l'avoir perdue depuis ma préparation pour



BRUNO LE STUM

Des barrières du steeple, au mur du marathon

Cette question nous revient sans cesse : « Comment s'entraînent les coureurs d'élite ? » Pour comprendre le fruit de la performance, pour mettre le grain de sel qui manque à son entraînement ou bien simplement pour rêver et mesurer le fossé qui sépare un coureur de valeur internationale d'un modeste jogger. Bruno Le Stum ouvre donc cette nouvelle série dans laquelle il nous explique son passage sur marathon après une riche carrière sur steeple, tout en conservant l'hiver venu une place entière au cross. En témoigne sa 4^e place à Castres tout en préparant le prochain marathon de Londres.

de ma semaine de travail. C'est pour cela que je n'ai fait pas d'ébauche sur le long terme, que je ne planifie rien sur 3 semaines. Je ne veux plus le faire à cause du travail, des coups durs qui peuvent contraindre à repousser une séance. Avec mon travail, je ne peux pas savoir de quoi sera fait le lendemain. Car quelque fois, j'interviens sur des cas difficiles, par exemple un accident sur l'autoroute avec des voitures enchevêtrées, des gens qui crient, il y a le côté urgence et stressant du métier. Ou bien sur un gros incendie où il y a du danger, provoquant des décharges d'adrénaline. La course à pied sert à évacuer tout ça, c'est un anti-stress.

Il est évident que j'éprouve comme tout le monde de la lassitude à m'entraîner. D'ailleurs, je n'aime pas vraiment m'entraîner, contrairement à d'autres coureurs. Mais en course, j'ai la capacité à pouvoir me surpasser en compétition, de pouvoir courir à 120 %.

Le marathon m'a donc offert l'occasion de voir de nouvelles choses. Comme de partir loin derrière et finir devant des gars complètement cuits. Ce qu'on ne peut jamais voir en cross ou sur 10 000 m. Cela ouvre donc des portes à n'importe qui. Alors qu'en cross, il n'y a que les forts qui peuvent gagner. Les Kenyans n'ont d'ailleurs pas la même emprise sur le marathon que sur le demi-fond long, c'est une distance plus universelle car interviennent ces données physiologiques complexes et la tactique de course.

C'est pour cela que j'aime de cette distance. Je cite toujours l'exemple de Paris, où au 30^e km, j'ai commencé à remonter tout le monde. C'était grisant, j'étais euphorique même si après, des moments durs se sont enchaînés.

Et puis, le marathon n'est finalement qu'une finale directe. Et là, je m'en sors toujours mieux. La piste, c'est beaucoup trop arbitraire. Alors que dans une finale directe, les meilleurs passent toujours. ■

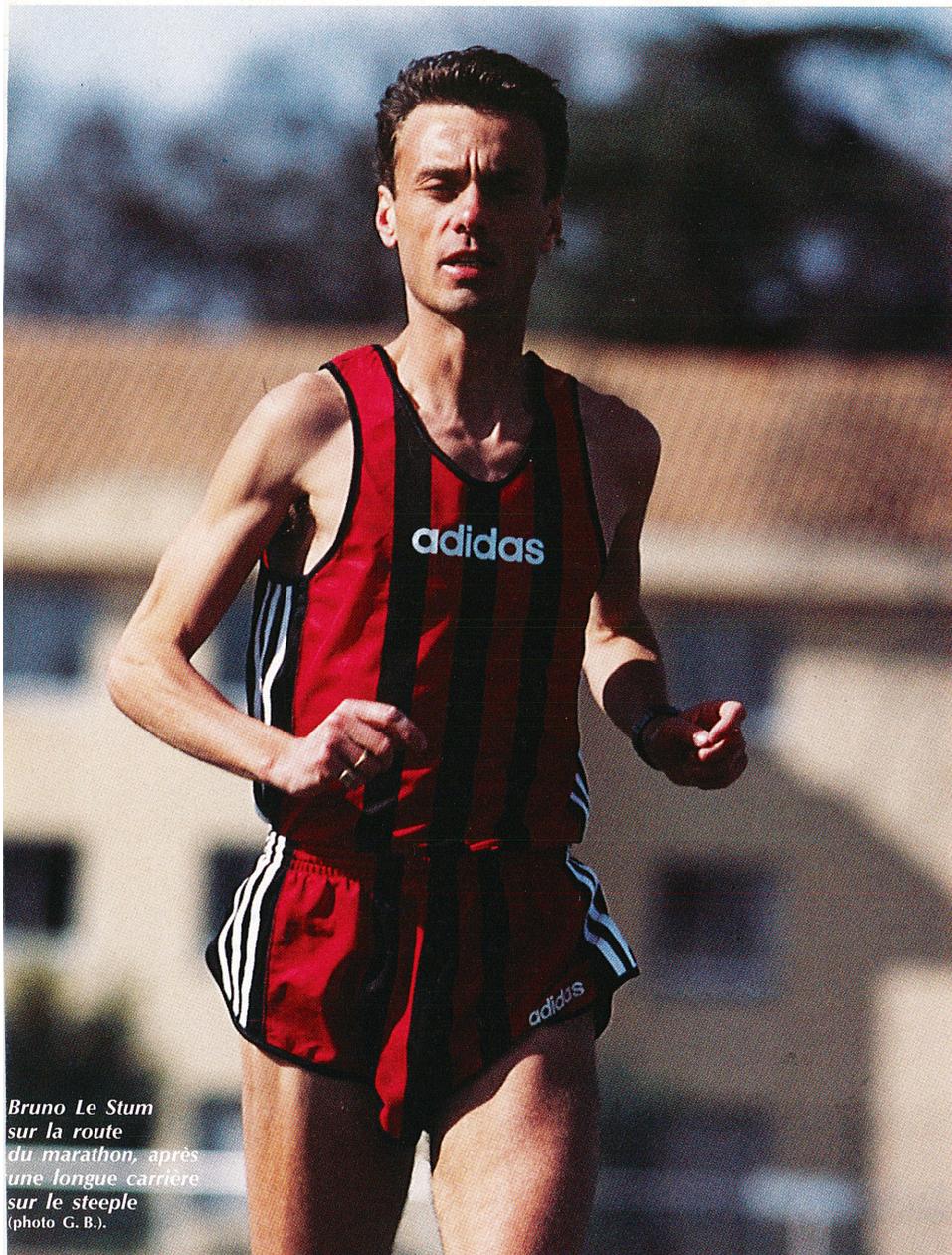
Bruno Le Stum

Ma semaine type

3^e semaine de stage à Font Romeu pour préparer le championnat d'Europe de marathon (Total = 186 km)

- L** 15 km end
- M** 23 km le matin - 30' le soir avec 5 x 100 m (lignes droites)
- M** 8 km à jeun le matin - 5 km en fin de matinée + 12 km sur piste à 3'08"/km (allure marathon) + 2 km de récup.
- J** 9 km à jeun le matin - en soirée, 5 km échauf. + 26 x 200 m en 29'30 avec 50" de récup. (altitude)
- V** 37 km sortie longue le matin - 10 km relax le soir
- S** 18 km le matin - 10 km le soir
- D** 17 km + 5 lignes droites

adidas®



Bruno Le Stum
sur la route
du marathon, après
une longue carrière
sur le steeple
(photo G. B.).

le marathon de Paris 94. Tout le début de la saison de cross a donc été axé sur le travail de vitesse. J'avais beaucoup perdu en vitesse de base, les répétitions ne concordaient plus du tout avec ce que je faisais les années précédentes. J'ai donc peaufiné ce travail jusqu'au championnat d'Europe et c'est seulement en fin d'année pour la corrida de Houilles que j'ai commencé à retrouver de bonnes sensations de vitesse.

C'est alors seulement en janvier que j'ai débuté une vraie préparation marathon avec sorties longues de 1h 30' à 1h 45', en endurance, avec parfois quelques kilomètres à la fin plus rapides. C'était les préliminaires du spécifique marathon car je ne voulais pas trop saborder ma saison de cross tout en m'imprégnant de l'entraînement marathon.

Ce n'est qu'après les France de cross pour lesquels je termine 4^e, que j'ai réellement commencé le spécifique marathon avec travail au seuil, train et en laissant tomber tout le côté vitesse. Ainsi, le lendemain du championnat de France de Castres, qui était une course très difficile, j'ai enchaîné 30 km en deux fois le lundi, puis le mardi, 37 km en finissant à 3'20"-3'30" dans les dix derniers km, soit une sortie de 2h 25' puis le mercredi, j'ai fait

1h 40' en terminant les 8 derniers kilos à des pulsations de 160-170. Proche de mon allure de seuil.

Alors que l'an passé, j'enchaînais souvent 4 fois 4 000 m, à 19 km/heure puisque je voulais atteindre 2h 13'40". Cette fois, pour mes premières sorties, j'ai plutôt travaillé en débutant mon entraînement à 15 ou 16 km/h, pendant un certain temps et après, essayé d'accélérer dans les 40 ou 50 dernières minutes, de manière à travailler sur de la fatigue et à passer cette fameuse barrière où on élimine les sucres rapides et où on attaque les sucres lents. C'est au contact de Vincent Rousseau que j'ai modifié cette séance de type seuil anaérobie qui demeure pour moi la séance type marathon.

NE PAS ÊTRE EN CONTRADICTION AVEC SA FORME

Je travaille comme pompier professionnel 24 heures d'affilée suivies de 38 heures de repos. Je détermine donc ma semaine d'entraînement en fonction