

# CONSEILS POUR COURIR UN MARATHON

(d'après VO2 run in Live)

## ① Sur quels critères extrapoler son temps final

Lorsque l'on s'inscrit à un marathon, on se fait vite une petite idée du chrono que l'on veut réaliser, de la performance que l'on veut atteindre. En fonction de votre niveau physique, voici toutes les clefs, tous les critères pour évaluer dès maintenant le chrono que vous pouvez atteindre

Pour déterminer la performance que l'on souhaite réaliser lors d'un marathon, il faut tenir compte de plusieurs paramètres :

- votre potentiel physique inné, soit vos capacités à courir longtemps à une allure donnée.
- la qualité de votre entraînement et de la programmation de celui-ci pour répondre à la spécificité et aux contraintes du marathon
- l'équilibre de votre pratique sportive dans votre vie courante
- votre hygiène de vie (diététique, repos, soins, étirements, renforcement musculaire...)
- votre capacité à supporter les contraintes physiques liées à la course (stress, fatigue, douleur)
- les conditions externes telles que météo du jour, qualité du parcours, qualité de l'organisation
- votre capacité à bien gérer la compétition (en se ravitaillant correctement et en suivant la bonne allure déterminée à l'avance).

Ce sont l'ensemble de ces facteurs réunis qui viendront pré-déterminer le chrono final. On peut néanmoins évaluer sans gros risques d'erreurs son allure de course à laquelle vous pouvez prétendre courir votre prochain marathon.

La donnée la plus fiable pour supposer son temps marathon est votre chrono réalisé lors de votre dernier semi-marathon couru dans des conditions parfaites. Celui-ci doit être réalisé dans les 3 mois qui précèdent l'épreuve.

Cela suppose cependant que vous ayez suivi un plan d'entraînement cohérent avec un développement Seuil abouti (au moins une séance par semaine pendant 6 semaines ou bien des courses de 10 km pour remplacer) et un minimum de sorties longues.

### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 2H 50 :**

- . si j'ai réalisé 1h 18' à 1h 20' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 36'30 à 37' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil entre 3'47 à 3'49 » au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA entre 3'25 »

### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 3 H :**

- . si j'ai réalisé 1h 24' à 1h 26' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 38'45 » lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil à 4' au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA entre 3'30 » et 3'35 »

#### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 3H 10' :**

- . si j'ai réalisé 1h 28' – 1h 30' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 41' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil à 4'15 » au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA entre 3'45 » et 3'50 »

#### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 3H 20' :**

- . si j'ai réalisé 1h 33' – 1h 35' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 43' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil entre 4'25 » et 4'28 » au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA entre 3'55 » et 4'

#### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 3H 30' :**

- . si j'ai réalisé 1h 38' – 1h 40' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 45' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil en 4'40 » au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA en 4'05 »

#### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 3H 40' :**

- . si j'ai réalisé 1h 43' – 1h 45' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 47 ' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil entre 4'55 » et 5' au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA en 4'20 »

#### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 3H 50' :**

- . si j'ai réalisé 1h 48' - 1h 50' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 49' à 50' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil entre 5'05 et 5'10 » au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA en 4'30 »

#### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 4H :**

- . si j'ai réalisé 1h 53' – 1h 55' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 51' à 52' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites
- . si lors de mes derniers entraînements, je réalise mes séances au seuil entre 5'15 » et 5'20 » au km
- . si lors de mes derniers entraînements, je tournais mes 1000 m en VMA en 4'45 »

#### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 4H 10 :**

- . si j'ai réalisé 2h à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 54' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites

### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 4H 20 :**

- . si j'ai réalisé 2h 05' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 56' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites

### **. JE PEUX REALISER MOINS DE 4H 30 :**

- . si j'ai réalisé 2h 10' à mon dernier semi marathon couru dans des conditions parfaites
- . si j'ai réalisé 59' à 60' lors de mon dernier 10 km couru dans des conditions parfaites

A partir de votre temps 10 km ou semi-marathon que vous êtes toujours capable de réaliser, vous pouvez en déduire un temps marathon espéré. Ceci est une extrapolation, avec une marge d'erreur en fonction de votre préparation et de votre état de forme le jour J.

### **Autre estimation de temps au MARATHON :**

Le marathon peut se courir à environ 75% de sa VMA, voir un peu plus de 80% si l'on a optimisé sa préparation en suivant un plan adéquat, et si l'on court à allure régulière le marathon.

On peut également estimer de la façon suivante le temps prévisible :

Temps Marathon = Temps Semi marathon (que l'on est encore capable de faire) X 2 + 6%,

Exemple : 1h 25 min x 2 + 6% = 3 h 00 au marathon

ou bien, (Allure Marathon = Allure sur 15 km (votre record) – 1 km/h)



DETERMINER VOTRE CHRONO MARATHON d'après votre temps sur 10km ou semi M

A partir de votre temps 10 km ou semi-marathon que vous êtes toujours capable de réaliser, vous pouvez en déduire un temps maratahon espéré. Ceci est une extrapolation, avec une marge d'erreur en fonction de votre préparation et de votre état de forme le jour Jet la gestion d 'allure de course.

<b>TEMPS ESPERE marathon</b>	Temps effectué 10 km	Temps effectué Semi M	<b>TEMPS ESPERE marathon</b>	Temps effectué 10 km	Temps effectué Semi M	<b>TEMPS ESPERE marathon</b>	Temps effectué 10 km	Temps effectué Semi M
2h 45'	35'31"	1h 18'46"	3h 21'	43'16"	1h 35'58"	3h 57'	51'01"	1h 53'09"
2h 46'	35'44"	1h 19'15"	3h 22'	43'29"	1h 36'26"	3h 58'	51'14"	1h 53'38"
2h 47'	35'57"	1h 19'44"	3h 23'	43'42"	1h 36'55"	3h 59'	51'27"	1h 54'06"
2h 48'	36'10"	1h 20'12"	3h 24'	43'55"	1h 37'24"	4h 00'	51'40"	1h 54'35"
2h 49'	36'23"	1h 20'41"	3h 25'	44'08"	1h 37'52"	4h 01'	51'53"	1h 55'04"
2h 50'	36'36"	1h 21'10"	3h 26'	44'21"	1h 38'21"	4h 02'	52'06"	1h 55'32"
2h 51'	36'49"	1h 21'38"	3h 27'	44'34"	1h 38'50"	4h 03'	52'19"	1h 56'01"
2h 52'	37'02"	1h 22'07"	3h 28'	44'47"	1h 39'18"	4h 04'	52'32"	1h 56'30"
2h 53'	37'15"	1h 22'36"	3h 29'	45'00"	1h 39'47"	4h 05'	52'45"	1h 56'58"
2h 54'	37'27"	1h 23'04"	3h 30'	45'13"	1h 40'16"	4h 06'	52'58"	1h 57'27"
2h 55'	37'40"	1h 23'33"	3h 31'	45'25"	1h 40'44"	4h 07'	53'11"	1h 57'56"
2h 56'	37'53"	1h 24'02"	3h 32'	45'38"	1h 41'13"	4h 08'	53'23"	1h 58'24"
2h 57'	38'06"	1h 24'30"	3h 33'	45'51"	1h 41'41"	4h 09'	53'36"	1h 58'53"
2h 58'	38'19"	1h 24'59"	3h 34'	46'04"	1h 42'10"	4h 10'	53'49"	1h 59'21"
2h 59'	38'32"	1h 25'27"	3h 35'	46'17"	1h 42'39"	4h 11'	54'02"	1h 59'50"
3h 00'	38'45"	1h 25'56"	3h 36'	46'30"	1h 43'07"	4h 12'	54'15"	2h 00'19"
3h 01'	38'58"	1h 26'25"	3h 37'	46'43"	1h 43'36"	4h 13'	54'28"	2h 00'47"
3h 02'	39'11"	1h 26'53"	3h 38'	46'56"	1h 44'05"	4h 14'	54'41"	2h 01'16"
3h 03'	39'24"	1h 27'22"	3h 39'	47'09"	1h 44'33"	4h 15'	54'54"	2h 01'45"
3h 04'	39'37"	1h 27'51"	3h 40'	47'22"	1h 45'02"	4h 16'	55'07"	2h 02'13"
3h 05'	39'50"	1h 28'19"	3h 41'	47'35"	1h 45'31"	4h 17'	55'20"	2h 02'42"
3h 06'	40'02"	1h 28'48"	3h 42'	47'48"	1h 45'59"	4h 18'	55'33"	2h 03'11"
3h 07'	40'15"	1h 29'17"	3h 43'	48'00"	1h 46'28"	4h 19'	55'46"	2h 03'39"
3h 08'	40'28"	1h 29'45"	3h 44'	48'13"	1h 46'57"	4h 20'	55'58"	2h 04'08"
3h 09'	40'41"	1h 30'14"	3h 45'	48'26"	1h 47'25"	4h 21'	56'11"	2h 04'37"
3h 10'	40'54"	1h 30'43"	3h 46'	48'39"	1h 47'54"	4h 22'	56'24"	2h 05'05"
3h 11'	41'07"	1h 31'11"	3h 47'	48'52"	1h 48'23"	4h 23'	56'37"	2h 05'34"
3h 12'	41'20"	1h 31'40"	3h 48'	49'05"	1h 48'51"	4h 24'	56'50"	2h 06'03"
3h 13'	41'33"	1h 32'09"	3h 49'	49'18"	1h 49'20"	4h 25'	57'03"	2h 06'31"
3h 14'	41'46"	1h 32'37"	3h 50'	49'31"	1h 49'48"	4h 26'	57'16"	2h 07'00"
3h 15'	41'59"	1h 33'06"	3h 51'	49'44"	1h 50'17"	4h 27'	57'29"	2h 07'28"
3h 16'	42'12"	1h 33'34"	3h 52'	49'57"	1h 50'46"	4h 28'	57'42"	2h 07'57"
3h 17'	42'25"	1h 34'03"	3h 53'	50'10"	1h 51'14"	4h 29'	57'55"	2h 08'26"
3h 18'	42'37"	1h 34'32"	3h 54'	50'23"	1h 51'43"	4h 30'	58'08"	2h 08'54"
3h 19'	42'50"	1h 35'00"	3h 55'	50'35"	1h 52'12"			
3h 20'	43'03"	1h 35'29"	3h 56'	50'48"	1h 52'40"			

## **② Courir un marathon: toutes les erreurs à éviter**

Voici 12 pièges à éviter pour réussir l'aventure du marathon.

### **. MAUVAISE ASSIMILATION DE L'ENTRAÎNEMENT**

Cela se traduit par une dernière semaine d'entraînement sans jus, sans envie de courir et même la coupure n'y fait rien. On se sent lourd. En course, cela se traduit également très vite, dès les premiers kilomètres par un sous-régime, par l'incapacité d'être dans l'allure ou bien par l'arrivée du « mur » plus tôt que prévu.

**CONSEIL :** Revoir son plan d'entraînement, recalculer toutes ses allures d'entraînement, refaire un test pour cela et réduire les charges d'entraînement tant sur le plan du volume que des intensités. Attention aux séances longues, trop longues...! aux sorties au seuil à une fausse allure ou bien à l'accumulation de compétitions très coûteuse en énergie. Dans tous les cas, prévoir une vraie coupure de 15 jours suivie d'une semaine légère de reprise après le marathon avant de reprendre une vraie programmation.

### **. DERNIER SEMI OU DERNIERE SORTIE LONGUE TROP RAPPROCHE**

C'est souvent l'erreur fatale de vouloir se rassurer par une séance longue le dimanche avant votre marathon ou bien par un semi-marathon pour voir si l'on est capable de tenir un rythme donné.

**CONSEIL :** La dernière séance longue doit intervenir 2 semaines avant votre marathon et un semi doit être couru au plus tard 3 semaines avant le marathon. On peut courir un 15 km le dimanche avant le marathon mais à une seule condition : être capable de se contrôler pour ne pas entamer son capital énergétique.

### **. DERNIERE SEMAINE TROP CHARGEE**

La dernière semaine d'avant marathon doit être très légère tant sur le plan de la qualité que la quantité. Nombreux sont encore les coureurs à vouloir se rassurer dans les derniers jours.

**CONSEIL :** Pour la grande majorité des coureurs, l'entraînement se limitera à 3 sorties de 20' + 8 à 10 lignes droites relax. On ne perd rien et on fait du jus.

### **. REGIME HYPERGLUCIDIQUE MAL CONCU**

Manger des nouilles le samedi soir d'avant marathon ne suffit pas à faire une surcharge glucidique car celle-ci doit débuter dès le jeudi soir.

**CONSEIL :** Suivre les conseils de Denis Riché en débutant dès le jeudi ce régime, et boire pendant 3 jours une boisson aux polymères de glucose pour favoriser cette surcharge en glucide (de type Maxim).

## . REPAS DE LA VEILLE PAS ASSEZ GLUCIDIQUE

Un marathon, c'est une course mais c'est aussi toute une organisation d'avant course. Comme de choisir un bon restaurant qui sera en mesure de vous servir un vrai repas hyperglucique avec nouilles à volonté (c'est rarement le cas dans une pasta-party).

**CONSEIL :** Si vous devez dîner au restaurant la veille d'un marathon, essayer de trouver un resto qui sera à même de comprendre vos exigences de coureur sur le plan nutritionnel et diététique.

## . PETIT DEJEUNER MAL ASSIMILE

Estomac noué, réveil trop tardif, restau qui ne sert que du pain beurré, petit-déj. pris trop tardivement, il s'agit d'erreurs de jeunesse.

**CONSEIL :** Soit vous prenez un petit-déj. classique d'avant course (3 heures avant) en prenant soin de savoir si votre hôtelier ouvre sa salle de petit-déjeuner assez tôt. Si non, campez dans votre chambre. Soit vous prenez un petit-déjeuner tout préparé (de type Maxim, Spordéj. ou gâteau Overstim). Solution plus pratique, plus digestible et qui peut se prendre jusqu'à 1h 30' avant le départ. On gagne ainsi plus d'une heure de sommeil.

## . UN DEPART TROP RAPIDE

Vous avez réussi à vous placer correctement dans le sas de départ mais dans une zone qui est partie beaucoup trop vite pour vous. Vous avez bien joué car vous avez évité les bousculades et les piétinements mais à l'inverse pour vous être laissé grisé par l'euphorie du départ.

**CONSEIL :** Placer vous de la même façon mais rester concentré sur votre chrono et dès le premier kilomètre, surveillez votre vitesse pour réduire si besoin celle-ci. Et tant pis, si l'on vous double de partout. Sachez que c'est du temps de gagner sur la fin de course.

## . DEPART TROP LENT, PRISONNIER DANS LE SAS DEPART

**CONSEIL :** Il n'y a qu'une seule solution à ce problème. Vous devez arriver plus tôt (2h avant le départ pour un grand marathon, 1h pour un marathon à 3000 coureurs, 30' pour 1000 coureurs). Prenez position et attendez assis sur un bord de trottoir le départ en effectuant de temps en temps des exercices d'étirement sur place.

## . PREMIER RAVITAILLEMENT SAUTE

Encore une erreur de débutant. ***Ce premier ravito est essentiel.***

**CONSEIL :** Vous vous forcez à vous arrêter même s'il est peu probable que vous ayez soif en essayant de vous faufiler au mieux pour accéder aux tables. Sans piétiner les autres et sans faire tomber 50 bouteilles sur la table de ravitaillement.

## . PAS ASSEZ BU TOUTES LES 20 MINUTES

Là encore, il s'agit d'une erreur de débutant.

**CONSEIL :** Il est essentiel de boire 15 à 20 cl (selon la température ambiante) toutes les 20 minutes. Soit de l'eau si vous disposez sur vous de gels énergétiques soit d'une boisson énergétique.

## **. PAS ASSEZ BU DE BOISSON ENERGETIQUE**

C'est souvent le cas dans un grand marathon où il est difficile de se faire un passage pour accéder aux tables de ravitaillement. Dans la précipitation, on se jette sur le premier verre d'eau et on oublie de boire une boisson énergétique. La seule solution : avoir sur soi des gels énergétiques pour palier à ce problème.

**CONSEIL** : Prévoir 3 berlingots de gel de 30 gr ou 1 gel de 90 gr que vous porterez dans une poche de ceinture.

## **. PROBLEME DE PIED ET DE CHAUSSURES**

Problèmes d'ampoules, de chaussures trop petites, trop lassées, de chaussettes qui échauffent la plante de pied, de chaussures de course trop fines pour des coureurs trop lourds. Là, encore, c'est le bon sens qui prévaut.

**CONSEIL** : Dotez vous d'une paire de chaussures adaptées à la performance que vous souhaitez réaliser, adaptées également à votre foulée et à votre poids. Puis testez là à l'entraînement (lors des séances rapides) ou sur semi. Testez également vos chaussettes (coton ou coolmax). Et côté soins des pieds : deux conseils. Le premier sera de vous gommer toutes les callosités. Le second sera de vous enduire les pieds d'une crème anti-échauffement très efficace permettant d'éviter les ampoules.

## **③ CONSEILS POUR COURIR UN MARATHON : LE MUR**

### **Comment repousser les limites du mur ?**

«Frapper le mur », cette expression est bien connue des coureurs et marathoniens. Ce phénomène arrive le plus souvent entre le 30ème et le 35ème kilomètre d'un marathon. A ce stade de la course, le coureur ressent une force qui le bloque dans sa progression. Il ressent une « panne de jambes » qui le contraint à ne plus pouvoir maintenir une vitesse de course constante.

#### **EXPLICATION**

Le « mur » est un phénomène physiologique bien connu. Il correspond à l'épuisement des réserves de carburant (le glycogène) du coureur. A ce stade, l'organisme du coureur va puiser de l'énergie en utilisant un autre type de carburant (les acides gras) qui malheureusement ne permet plus de maintenir la même vitesse de course. Le « mur » correspond à ce passage entre les deux systèmes fournissant de l'énergie au corps pour accomplir un tel effort.

#### **ATTENTION AU FAUX MUR**

Cela correspond à un état de fatigue classique qui vient s'ajouter au phénomène du mur. Cela se manifeste ainsi : jambes lourdes et/ou douloureuses, douleurs articulaires, muscles meurtris, auxquels s'ajoutent les phénomènes de crampes, de déshydratation et d'hypoglycémie. Le faux mur peut très facilement se combattre par :



- une meilleure préparation et un entraînement plus abouti et plus sérieux
- une phase terminale de l'entraînement mieux menée avec priorité donnée à la régénération (entraînement allégé les 10 derniers jours)
- une bonne évaluation de la vitesse de course à maintenir (ne pas se tromper d'allure, partir sur des objectifs raisonnables)
- une bonne hydratation en course (ni trop peu, ni beaucoup trop) selon un protocole bien connu
- un bon équipement (les bonnes chaussures, la bonne tenue adaptée aux conditions météo)

## COMMENT REPOUSSER LE VRAI MUR

On peut repousser le phénomène du mur par trois actions essentielles :

- en ayant réalisé un entraînement suffisant, composé de séances essentielles
  - en effectuant le plein du réservoir en carburant (le glycogène) pour réaliser un tel effort
  - en essayant en course de gaspiller le moins possible cette énergie
- 1 :** Grâce à un entraînement de qualité, on doit limiter l'impact du mur. Votre préparation réalisée sur 2 à 3 mois doit comporter des séances au seuil et des séances longues (avec une phase finale à allure marathon) afin de permettre à votre organisme de s'habituer aux contraintes physiologiques d'un tel effort.
    - Un bon entraînement marathon doit comporter au minimum :
    - - 8 à 12 séances au seuil
    - - 8 à 12 séances longues
    - - 2 à 3 courses sur 10 km ou 1 à 2 semi-marathons pour vous tester
  - 2 :** Selon une image bien connue, il faut prendre le départ d'un marathon avec un réservoir de carburant (le glycogène) bien plein. C'est le rôle de la diététique de vous aider à réaliser ces stocks. D'où l'intérêt d'un régime hyperglucidique les 3 derniers jours avant le marathon afin de recharger au maximum en glucides lents. Ce régime se complète par un entraînement très allégé la dernière semaine avant marathon, pour se régénérer et pour ne pas consommer ce stock d'énergie. Le rôle du petit déjeuner d'avant course et la prise d'une boisson d'attente doit également permettre de ne pas puiser dans ces réserves avant de prendre le départ.
  - 3 :** Dès le départ, il faut connaître la bonne allure à suivre et cela, sans se surestimer. L'entraînement et les compétitions test doivent permettre d'évaluer cette vitesse de course. Le glycogène sera donc économisé en prenant un départ prudent et en suivant dès les premiers km une allure légèrement inférieure à celle prévue (pendant 5 km). Ensuite, on prend son rythme de croisière qu'il faut maintenir de façon constante (avoir avec soit un tableau de marche précis - un marathon se court en moyenne pour un sujet entraîné à 85% de FCM - si vous dépassez cette limite vous consommez trop d'énergie et vous aggravez le risque de « frapper le mur »). Partir ainsi doit permettre de limiter la consommation du glycogène.





## **4 QUEL PETIT DEJEUNER D'AVANT MARATHON :**

### **Le petit déjeuner idéal : comment faire le plein de glucides**

Les marathons se déroulent en général le dimanche matin. Le repas du samedi soir a donc toute son importance pour courir avec aisance, sans problèmes digestifs et sans panne d'énergie. Alors comment faire ? La semaine d'avant course, ce sont les glucides ingérés le jeudi et le vendredi qui permettent de faire le plein en glycogène, le carburant stocké dans le foie et dans les muscles et qui permet de soutenir le plus longtemps possible un effort de type marathon (ou toutes autres formes de compétitions hors stade).

Pour ce dernier repas, rien ne sert de se gaver. Il faut manger avec raison. On recherchera avant tout le confort digestif en éliminant tous les aliments ou tout mode de préparation pouvant entraîner des problèmes digestifs. Pour cela, il faut donc éviter :

- Le lait de vache et les préparations à base de lait comme gâteau de semoule ou de riz, flan, crème caramel, béchamel, quiches à moins de remplacer le lait par du lait de soja.

- Il faut également prendre garde aux lasagnes et pizzas ainsi que certains aliments à petits risques comme : Les fruits et crudités crus. Les végétaux à goût prononcé (navets, chou, oignon, ail). Les végétaux cuits.

. Il faut bien sûr éliminer tous les plats riches en lipide : viande rouge, gibier, viande en sauce, charcuterie, plat à base de fromage et/ou crème fraîche, plats régionaux de type aligot, tartiflette, truffade, choucroute...

Voici donc quelques idées de menu idéal :

Pâtes à la crème de soja - blanc de poulet grillé ou poisson vapeur - yaourt soja - compote et pain d'épices

Salade de riz, maïs et thon - blanc de poulet grillé - gâteau de semoule au lait de soja et raisins secs ou gâteau de riz

Blanc de poulet grillé - pommes de terre vapeur + huile d'olive - yaourt soja + compote + pain d'épices

## **5 COURIR EN NEGATIV SPLIT :**

### **La bonne méthode pour une fin de course magique**

Courir en Negativ Split n'est pas réservé à l'élite. Bien au contraire, tout coureur de marathon réalisant de 3h à 4h 30 devrait aborder cette distance avec un tel objectif garantissant une fin de course magique. Mais pour courir la seconde moitié d'un marathon plus vite que la première, encore faut-il respecter huit grands conseils. En voici les détails

Que l'on soit marathonien loisir réalisant plus 4h ou coureur d'élite, il n'y a rien de plus grisant, de plus excitant et de plus satisfaisant que de courir un marathon en Negativ Split, c'est-à-dire être capable de courir aussi vite ou même plus vite la seconde moitié du parcours.

Cet exercice de style est la preuve que l'on domine vraiment son sujet, que l'on est capable de réguler parfaitement son allure et que l'on se place dans les meilleures dispositions pour prendre un maximum de plaisir sur une fin de parcours se transformant parfois en chemin

de croix.

Malheureusement, très peu de coureurs sont capables de courir ainsi. Pour preuve cette petite étude statistique réalisée sur les résultats d'un marathon français nous confirmant que seulement 7% du peloton est capable de courir aussi vite ou plus vite la seconde moitié du parcours. Comme vous le constatez vous-même, ce chiffre est très très faible alors que le gain en places et en plaisir est extraordinaire. Lors de notre enquête, nous avons ainsi constaté que certains coureurs étaient capables de gagner entre 20 (coureurs en 3h) et 60 places (coureurs en 3h 30) en 21 km.

## **REPERES**

Courir en Negativ Split n'est pas réservé à l'élite. Bien au contraire, tout coureur de marathon devrait aborder cette distance avec un tel objectif lui garantissant une fin de course :

- avec plus de plaisir
- avec moins de douleur
- avec une satisfaction de maîtrise personnelle
- avec la griserie de réaliser un bon résultat, un bon classement

En intégrant certains paramètres, que vous soyez coureur en 3h, 3h 30, 4h ou 4h 30, il est très facile de réussir un marathon en Negativ Split. Voici les conseils à suivre pour connaître cette ivresse de fondre sur l'arrivée pour une fin de course magique.

## **ÊTRE EN FORME, UNE ÉVIDENCE**

On ne peut pas courir en Negativ Split si l'on aborde un marathon en méforme, en ayant mal récupéré d'une précédente course, en ayant encore les signes d'une blessure mal soignée, où avec un programme d'entraînement tronqué et écourté ou bien encore (les raisons sont nombreuses) l'esprit accaparé par des soucis d'ordre familial ou professionnel. Il faut faire preuve de sagesse et réviser ses ambitions à la baisse. Si tel est le cas, le Negativ Split est possible en partant lentement, loin de ce que l'on est capable de faire habituellement, pour l'espoir de finir plus vite.

A l'inverse, si vous avez suivi votre plan d'entraînement à la lettre, si vous vous sentez en plines possessions de vos moyens, et bien la porte est ouverte pour apporter la preuve que vous êtes capable courir comme les « grands » du marathon.

## **CONNAÎTRE PARFAITEMENT SES ALLURES DE COURSE**

C'est la base de l'entraînement mais c'est aussi la base pour bien gérer son allure de compétition et cela quelque soit son niveau. Plusieurs méthodes existent : soit en prenant appuis sur les chronos les plus récents que l'on a réalisés (temps intermédiaire et temps final) et que l'on espère peut être améliorer avec un meilleur entraînement. Soit en prenant pour base, un temps réalisé sur 10 km ou semi-marathon et en extrapolant un temps marathon. A partir de là, on peut évaluer un tableau de marche en calculant un temps de passage au 21 km avec une marge de sécurité.

## **NE PAS SE SUREESTIMER**

On a tous envi de bien faire, de mieux faire, de jouer la comparaison avec ces copains

d'entraînement, parfois de se surpasser pour éclaircir un environnement personnel pas toujours gai. En cela la course à pied est source de bonheur. Mais cela conduit parfois à ne pas évaluer au mieux ses capacités physiques (et parfois morales) à courir un marathon. Et donc à se surestimer. Restez lucide et ayez à l'esprit que courir, c'est pour la vie et non l'instant d'une seule course.

## **ADAPTER SON ALLURE AUX CONDITIONS MÉTÉO**

Les conditions météo influencent en bien ou en mal les performances. En cas de chaleur, de vent contraire ou de pluie, il faut accepter de réduire à la baisse ses ambitions. Il ne faut peut être plus penser en terme de chrono mais en terme de plaisir pour finir sans douleur. Le Negativ Split s'impose pour supporter notamment les effets dévastateurs de la chaleur.

## **ADAPTER SON ALLURE A LA PHYSIONOMIE DU PROFIL**

Même si les marathons se disputent en général sur des parcours relativement plats, certains d'entre eux offrent des profils déséquilibrés comme New York par exemple, beaucoup plus dur dans la seconde moitié. Il faut donc tenir compte de ce paramètre. Une lecture du profil s'impose pour adapter ses temps de passage sur les 21 premiers kilomètres.

## **NE PAS SE LAISSER GRISER PAR LE DÉPART**

Paris, Londres, New York, quels départs ! C'est magique ! On peut vite se laisser porter par cet enthousiasme et en oublier les temps de passage que l'on s'est fixé. On peut très facilement se retrouver en léger sur régime sans le moindre signe physique. C'est malheureusement de l'énergie perdue pour la fin de parcours. Donc prudence ? Gardez un œil sur votre montre et sur vos temps de passage scotchés sur votre poignée.

## **INTÉGRER LE BON GROUPE DE COUREURS**

La généralisation des meneurs d'allure est une bonne chose pour ceux manquant de repères. Mais il ne faut pas se tromper de groupe. Il ne faut pas se caler sur 3h si l'on ne vaut potentiellement que 3h 15'. Là encore, il faut faire preuve de modestie et bien évaluer son niveau.

## **S'ALIMENTER CORRECTEMENT DANS L'AVANT COURSE**

Vous n'êtes pas un ayatollah de la diététique et vous savez conjuguer dans l'assiette plaisir et raison mais dans les trois derniers jours avant un marathon, il est préférable de suivre une diététique plus strict en éliminant des aliments pouvant être source de problèmes intestinaux à l'effort. De même soyez relativement strict sur le dernier repas et la qualité de votre petit déjeuner. Après la course, vous aurez tout loisir pour desserrer la ceinture... !

## **S'HYDRATER CORRECTEMENT**

Courir en Negativ Split suppose de s'hydrater correctement en course. Là encore, cette règle s'impose quelque soit son niveau et ses ambitions. Sinon, crampes, jambes tétanisées, hypoglycémies, baisse vertigineuse d'allure, vont être le lourd crédit à payer en fin de course. Une seule règle : avoir une gestion stricte de votre hydratation avec une boisson d'attente en avant course + 15 cl de boisson énergétique toutes les 20 mn + 1 gel énergétique de 25 gr par heure de course. En fonction de la chaleur, on fait varier ce protocole



## ⑥ Les temps de passages:

### LES TEMPS DE PASSAGE

1 km	3 km	5 km	10 km	15 km	10 EM	20 km	halve marathon	25 km	30 km	35 km	40 km	marathon	gemiddeld km p. uur
3.00	9.00	15.00	30.00	45.00	48.17	1.00.00	1.03.18	1.15.00	1.30.00	1.45.00	2.00.00	2.06.35	20.00
3.02	9.06	15.10	30.20	45.30	48.49	1.00.40	1.04.00	1.15.50	1.31.00	1.46.10	2.01.20	2.07.59	19.78
3.04	9.12	15.20	30.40	46.00	49.21	1.01.20	1.04.42	1.16.40	1.32.00	1.47.20	2.02.40	2.09.24	19.57
3.06	9.18	15.30	31.00	46.30	49.53	1.02.00	1.05.24	1.17.30	1.33.00	1.48.30	2.04.00	2.10.48	19.35
3.08	9.24	15.40	31.20	47.00	50.25	1.02.40	1.06.06	1.18.20	1.34.00	1.49.40	2.05.20	2.12.13	19.15
3.10	9.30	15.50	31.40	47.30	50.58	1.03.20	1.06.49	1.19.10	1.35.00	1.50.50	2.06.40	2.13.37	18.95
3.12	9.36	16.00	32.00	48.00	51.30	1.04.00	1.07.31	1.20.00	1.36.00	1.52.00	2.08.00	2.15.01	18.75
3.14	9.42	16.10	32.20	48.30	52.02	1.04.40	1.08.13	1.20.50	1.37.00	1.53.10	2.09.20	2.16.26	18.56
3.16	9.48	16.20	32.40	49.00	52.34	1.05.20	1.08.55	1.21.40	1.38.00	1.54.20	2.10.40	2.17.50	18.37
3.18	9.54	16.30	33.00	49.30	53.06	1.06.00	1.09.37	1.22.30	1.39.00	1.55.30	2.12.00	2.19.15	18.18
3.20	10.00	16.40	33.20	50.00	53.39	1.06.40	1.10.20	1.23.20	1.40.00	1.56.40	2.13.20	2.20.39	18.00
3.22	10.06	16.50	33.40	50.30	54.11	1.07.20	1.11.02	1.24.10	1.41.00	1.57.50	2.14.40	2.22.03	17.82
3.24	10.12	17.00	34.00	51.00	54.43	1.08.00	1.11.44	1.25.00	1.42.00	1.59.00	2.16.00	2.23.28	17.65
3.26	10.18	17.10	34.20	51.30	55.15	1.08.40	1.12.26	1.25.50	1.43.00	2.00.10	2.17.20	2.24.52	17.48
3.28	10.24	17.20	34.40	52.00	55.47	1.09.20	1.13.08	1.26.40	1.44.00	2.01.20	2.18.40	2.26.17	17.31
3.30	10.30	17.30	35.00	52.30	56.20	1.10.00	1.13.50	1.27.30	1.45.00	2.02.30	2.20.00	2.27.41	17.14
3.32	10.36	17.40	35.20	53.00	56.52	1.10.40	1.14.33	1.28.20	1.46.00	2.03.40	2.21.20	2.29.05	16.98
3.34	10.42	17.50	35.40	53.30	57.24	1.11.20	1.15.15	1.29.10	1.47.00	2.04.50	2.22.40	2.30.30	16.82
3.36	10.48	18.00	36.00	54.00	57.56	1.12.00	1.15.57	1.30.00	1.48.00	2.06.00	2.24.00	2.31.54	16.67
3.38	10.54	18.10	36.20	54.30	58.28	1.12.40	1.16.39	1.30.50	1.49.00	2.07.10	2.25.20	2.33.19	16.51
3.40	11.00	18.20	36.40	55.00	59.00	1.13.20	1.17.21	1.31.40	1.50.00	2.08.20	2.26.40	2.34.43	16.36
3.42	11.06	18.30	37.00	55.30	59.33	1.14.00	1.18.14	1.32.30	1.51.00	2.09.30	2.28.00	2.36.07	16.22
3.44	11.12	18.40	37.20	56.00	1.00.05	1.14.40	1.18.46	1.33.20	1.52.00	2.10.40	2.29.20	2.37.32	16.07
3.46	11.18	18.50	37.40	56.30	1.00.37	1.15.20	1.19.28	1.34.10	1.53.00	2.11.50	2.30.40	2.38.56	15.93
3.48	11.24	19.00	38.00	57.00	1.01.09	1.16.00	1.20.10	1.35.00	1.54.00	2.13.00	2.32.00	2.40.20	15.79
3.50	11.30	19.10	38.20	57.30	1.01.41	1.16.40	1.20.52	1.35.50	1.55.00	2.14.10	2.33.20	2.41.45	15.65
3.52	11.36	19.20	38.40	58.00	1.02.14	1.17.20	1.21.35	1.36.40	1.56.00	2.15.20	2.34.40	2.43.09	15.52
3.54	11.42	19.30	39.00	58.30	1.02.46	1.18.00	1.22.17	1.37.30	1.57.00	2.16.30	2.36.00	2.44.34	15.38
3.56	11.48	19.40	39.20	59.00	1.03.18	1.18.40	1.22.59	1.38.20	1.58.00	2.17.40	2.37.20	2.45.58	15.25
3.58	11.54	19.50	39.40	59.30	1.03.50	1.19.20	1.23.41	1.39.10	1.59.00	2.18.50	2.38.40	2.47.22	15.13
4.00	12.00	20.00	40.00	1.00.00	1.04.22	1.20.00	1.24.23	1.40.00	2.00.00	2.20.00	2.40.00	2.48.47	15.00
4.02	12.06	20.10	40.20	1.00.30	1.04.55	1.20.40	1.25.06	1.40.50	2.01.00	2.21.10	2.41.20	2.50.11	14.88
4.04	12.12	20.20	40.40	1.01.00	1.05.27	1.21.20	1.25.48	1.41.40	2.02.00	2.22.20	2.42.40	2.51.36	14.75
4.06	12.18	20.30	41.00	1.01.30	1.05.59	1.22.00	1.26.30	1.42.30	2.03.00	2.23.30	2.44.00	2.53.00	14.63
4.08	12.24	20.40	41.20	1.02.00	1.06.31	1.22.40	1.27.12	1.43.20	2.04.00	2.24.40	2.45.20	2.54.24	14.52
4.10	12.30	20.50	41.40	1.02.30	1.07.03	1.23.20	1.27.54	1.44.10	2.05.00	2.25.50	2.46.40	2.55.49	14.40
4.12	12.36	21.00	42.00	1.03.00	1.07.35	1.24.00	1.28.37	1.45.00	2.06.00	2.27.00	2.48.00	2.57.13	14.29
4.14	12.42	21.10	42.20	1.03.30	1.08.08	1.24.40	1.29.19	1.45.50	2.07.00	2.28.10	2.49.20	2.58.38	14.17
4.16	12.48	21.20	42.40	1.04.00	1.08.40	1.25.20	1.30.01	1.46.40	2.08.00	2.29.20	2.50.40	3.00.02	14.06
4.18	12.54	21.30	43.00	1.04.30	1.09.12	1.26.00	1.30.43	1.47.30	2.09.00	2.30.30	2.52.00	3.01.26	13.95
4.20	13.00	21.40	43.20	1.05.00	1.09.44	1.26.40	1.31.25	1.48.20	2.10.00	2.31.40	2.53.20	3.02.51	13.85
4.24	13.12	22.00	44.00	1.06.00	1.10.49	1.28.00	1.32.50	1.50.00	2.12.00	2.34.00	2.56.00	3.05.39	13.64
4.28	13.24	22.20	44.40	1.07.00	1.11.53	1.29.20	1.34.14	1.51.40	2.14.00	2.36.20	2.58.40	3.08.28	13.43
4.32	13.36	22.40	45.20	1.08.00	1.12.57	1.30.40	1.35.39	1.53.20	2.16.00	2.38.40	3.01.20	3.11.17	13.24
4.36	13.48	23.00	46.00	1.09.00	1.14.02	1.32.00	1.37.03	1.55.00	2.18.00	2.41.00	3.04.00	3.14.06	13.04
4.40	14.00	23.20	46.40	1.10.00	1.15.06	1.33.20	1.38.27	1.56.40	2.20.00	2.43.20	3.06.40	3.16.55	12.86
4.44	14.12	23.40	47.20	1.11.00	1.16.10	1.34.40	1.39.52	1.58.20	2.22.00	2.45.40	3.09.20	3.19.43	12.68
4.48	14.24	24.00	48.00	1.12.00	1.17.15	1.36.00	1.41.16	2.00.00	2.24.00	2.48.00	3.12.00	3.22.32	12.50
4.52	14.36	24.20	48.40	1.13.00	1.18.19	1.37.20	1.42.40	2.01.40	2.26.00	2.50.20	3.14.40	3.25.21	12.33
4.56	14.48	24.40	49.20	1.14.00	1.19.24	1.38.40	1.44.05	2.03.20	2.28.00	2.52.40	3.17.20	3.28.10	12.16
5.00	15.00	25.00	50.00	1.15.00	1.20.28	1.40.00	1.45.29	2.05.00	2.30.00	2.55.00	3.20.00	3.30.59	12.00
5.04	15.12	25.20	50.40	1.16.00	1.21.32	1.41.20	1.46.54	2.06.40	2.32.00	2.57.20	3.22.40	3.33.47	11.84
5.08	15.24	25.40	51.20	1.17.00	1.22.37	1.42.40	1.48.18	2.08.20	2.34.00	2.59.40	3.25.20	3.36.36	11.69
5.12	15.36	26.00	52.00	1.18.00	1.23.41	1.44.00	1.49.42	2.10.00	2.36.00	3.02.00	3.28.00	3.39.25	11.54
5.16	15.48	26.20	52.40	1.19.00	1.24.45	1.45.20	1.51.07	2.11.40	2.38.00	3.04.20	3.30.40	3.42.14	11.39
5.20	16.00	26.40	53.20	1.20.00	1.25.50	1.46.40	1.52.31	2.13.20	2.40.00	3.06.40	3.33.20	3.45.02	11.25
5.24	16.12	27.00	54.00	1.21.00	1.26.54	1.48.00	1.53.56	2.15.00	2.42.00	3.09.00	3.36.00	3.47.51	11.11
5.28	16.24	27.20	54.40	1.22.00	1.27.59	1.49.20	1.55.20	2.16.40	2.44.00	3.11.20	3.38.40	3.50.40	10.98
5.32	16.36	27.40	55.20	1.23.00	1.29.03	1.50.40	1.56.44	2.18.20	2.46.00	3.13.40	3.41.20	3.53.29	10.84
5.36	16.48	28.00	56.00	1.24.00	1.30.07	1.52.00	1.58.09	2.20.00	2.48.00	3.16.00	3.44.00	3.56.18	10.71
5.40	17.00	28.20	56.40	1.25.00	1.31.12	1.53.20	1.59.33	2.21.40	2.50.00	3.18.20	3.46.40	3.59.06	10.59

