

Dossier Entraînement	▶ 12.02.05 : // Objectif marathon : la marche suivre
	<p>Chapitre 1 : Les 10 conseils indispensables</p> <p>Pour participer à un marathon dans des conditions satisfaisantes et avec l'assurance de le terminer dans de bonnes conditions, il s'agit de ne pas se tromper d'objectifs. Il faut donc se préparer très sérieusement en définissant votre temps de référence pour vous préparer en conséquence.</p> <p>Voici 10 règles d'or à respecter pour en voir le bout. Et le bon.</p>

1. ▶ Faites un examen médical complet et en profondeur avant de vous lancer.
2. ▶ Faites un test d'effort pour déterminer votre état de forme et votre programme de préparation.
3. ▶ Fixez la date de votre marathon. Au printemps, vous devez courir l'hiver. A l'automne, vous devez vous préparer en été. Dans un cas comme dans l'autre, cela implique une adaptation
4. ▶ Une fois votre préparation entamée, suivez votre programme le plus fidèlement possible. On peut sauter une séance, et la rattraper, mais pas une semaine complète sinon, ça n'a plus de sens. Ne rallongez pas les séances même si vous êtes en forme, c'est contre-productif.
5. ▶ Dans le cadre de votre préparation, refaites un test d'effort toutes les 3 semaines-1 mois, pour voir où vous en êtes. Cela peut vous aider à hausser un peu le rythme si vous êtes en progrès ou au contraire, à lever le pied si vous êtes en méforme.
6. ▶ Il est conseillé de participer à une compétition intermédiaire pour voir où vous en êtes et vous décharger de la pression du grand événement.
7. ▶ Respectez les périodes de repos car elles sont fondamentales pour trouver la forme. Veillez en particulier à la période de « décélération » dans les semaines précédant la course, Vous ne rattraperez pas votre retard en augmentant les charges d'entraînement, c'est inutile de forcer. Il vaut mieux se fixer une nouvelle échéance.
8. ▶ Pendant la préparation, veillez à avoir une hygiène de vie la plus saine possible, notamment en respectant un régime alimentaire équilibré et donc adapté à l'épreuve qui vous attend. Apportez un soin régulier à vos pieds et à votre équipement, les chaussures tout particulièrement, pour ne pas vous blesser le jour J.
9. ▶ Dans les derniers jours avant la course, faites le plein de sucres lents, reposez-vous et hydratez-vous. Vous entrez dans la phase active de la préparation et il faut mettre tous les atouts de votre côté.
- 10 ▶ Ne vous découragez pas. Le marathon, c'est dur, c'est long, c'est bon Les autres aussi souffrent, il faut vous préparer à souffrir et ne pas baissez les bras. Mais, c'est ce qui est bon, non ?

Dossier Entraînement	<p>▶ 12.02.05 : // Objectif marathon : la marche suivie</p>
	<p>Chapitre 2 : Remise en forme</p> <p>Ce programme d'entraînement vous est proposé pour effectuer un retour à une bonne condition ou en vue d'une préparation à un programme d'entraînement au marathon que vous pouvez trouver aux chapitres 3 et 4.</p> <p>Après une trêve hivernale, voire une fin d'année un peu trop festive, vous pouvez éprouver le besoin de reprendre l'entraînement de façon progressive en gérant l'intensité de votre effort et en maîtrisant parfaitement la montée en régime de votre organisme sur les semaines à venir.</p> <p>Plutôt que de faire des séances longues et à l'aveuglette, nous vous proposons ici un programme très précis et véritablement efficace.</p>

▶ **1^{er} temps :**

Pour déterminer votre état de forme, réalisez le **test de Ruffier-Dickson**.

Ce test se déroule en 3 étapes.

1. Après être resté allongé environ 5 minutes au calme, prenez votre pouls (P1).
2. Réalisez 30 flexions complètes sur les jambes, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et reprenez votre pouls immédiatement (P2).
3. Rallongez-vous et reprenez votre pouls 1 minute après la fin de l'exercice (P3).

L'indice Ruffier correspond à : $(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$

Il s'interprète comme suit :

- Proche de 0 : Excellent**
- Entre 0 et 3 : Très bon**
- Entre 3 et 8 : Bon**
- Entre 8 et 15 : Moyen**
- Entre 15 et 20 : Médiocre**

Ce test est à renouveler toutes les quatre semaines. C'est un témoin de l'état de votre forme. Ce n'est pas l'unique « outil » de mesure de votre forme mais c'est un bon indicateur.

▶ **2^e temps**

Le programme à suivre :

Il se compose de 4 séances par semaine, alternant le foncier et la vitesse.

Il a pour objectif de retrouver un niveau de forme, donc il est progressif tout le long des 4 semaines. Au total environ 75 kilomètres seront parcourus.

C'est un programme léger mais reposant sur des fondamentaux, le fond et la vitesse.

Il peut constituer un excellent programme pour enchaîner ensuite sur un programme plus adapté à une performance.

Lundi	8 à 10 km à 10-12 km/h	
Mardi	Début et fin par 15 mn de footing et étirements	
	1re semaine	10x200m à 75% VMA avec 1 mn de récupération
	2e semaine	8x300m à 75 % VMA avec 2 mn de récupération
	3e semaine	4x600m à 75 % VMA avec 3 mn de récupération
	4e semaine	14x200m à 75 % VMA avec 1mn de récupération
Mercredi	Repos	
Jeudi	Début et fin par 15 mn de footing et étirement	
	1re semaine	6 kms en 30 mn
	2e semaine	3x3 kms en 15' avec 2 mn de récupération
	3e semaine	6x2 kms en 8' 30" avec 1'30" mn de récupération
	4e semaine	12 kms en alternant 1km en 4" et 1 km en 5'50"
Vendredi	Repos	
Samedi	8 à 10 km à 10-12 km/h	
	6 à 8 50m à 100% VMA	

NB : l'adaptation du programme

Pour adapter ce programme de remise en forme à des vitesses plus faibles, il convient de conserver la structure des séances entre séances de foncier et séances de vitesse et de modifier la vitesse moyenne, à distance identique. Pour cela, il faut se référer au tableau des allures indiquant le temps de référence sur une distance donnée en fonction d'une vitesse moyenne.