



Pour un bon marathon: conseils pour les quatre semaines avant et après la course

suvaliv

Vos loisirs en sécurité



Chaque marathon est une aventure. Et en arrivant bien préparé au rendez-vous, il peut se transformer en une expérience inoubliable. Mais quelle que soit la performance visée, un marathon est toujours exigeant. Pour passer la ligne d'arrivée, même sans objectif chronométrique, il faut une grande force de volonté ainsi qu'un mental et un physique d'acier. Les quatre dernières semaines de préparation avant l'épreuve jouent un rôle décisif. La Suva, partenaire de prévention du Lucerne Marathon, explique ce qu'il est important de faire pour être en forme le jour de la course et rappelle quelques principes à observer pour une récupération optimale.

La règle d'or: ne participez que si vous êtes en parfaite santé et que vous avez un bon entraînement.

Courir un marathon représente un effort physique extrême. Pour pouvoir relever le défi, il faut être en forme et bien entraîné. Deux conseils préliminaires:

- faites-vous ausculter par un médecin du sport, surtout si vous avez plus de 40 ans
- évitez de prendre le départ si vous avez de la fièvre, si vous êtes malade ou si vous souffrez de troubles de l'appareil locomoteur (inflammation du tendon d'Achille, douleurs aux genoux, etc.)

Le modèle Suva

- La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.
- La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée de son Conseil d'administration, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.
- Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.
- La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.

L'entraînement pendant les quatre semaines avant la course

Pour acquérir une bonne endurance de base, il faut prévoir 12 à 15 semaines d'entraînement avant le marathon. Les séances d'entraînement pendant les quatre semaines qui précèdent l'épreuve jouent un rôle décisif pour tenir jusqu'à la fin de la course.

- Pendant les semaines 4 et 3 avant le marathon, il faut courir en tout au moins 50 km par semaine: faites par ex. une longue séance (par ex. 25 à 30 km à un rythme plus lent que celui du marathon), une séance rapide (par ex. 6 x 5 minutes à un rythme intensif, plus rapide que celui du marathon) et une séance au rythme du marathon.
 - Pendant la semaine 2 avant le marathon, il faut réduire de moitié le nombre de kilomètres. Limitez les distances à 20 km au maximum.
 - Pendant la semaine 1 (celle du marathon), faites des séances d'entraînement brèves et légères (par ex. 10 km d'entraînement à allure lente).
 - Alternez plusieurs formes d'entraînement en tenant compte des caractéristiques du parcours.
- 
- A photograph showing a man and a woman jogging on a paved path through a wooded area. The man is wearing a white tank top and dark shorts, and the woman is wearing an orange t-shirt and dark shorts. They are both looking forward and appear to be in motion.
- Pendant les quatre semaines qui précèdent l'épreuve, il est important de porter au moins une fois vos chaussures de course pour les former à vos pieds.
 - Pour les entraînements au rythme du marathon, essayez d'intérioriser consciemment l'allure que vous souhaitez atteindre pendant la course.
 - Evitez les compétitions pendant les trois semaines qui précèdent le marathon.
 - Vous trouverez d'autres informations utiles concernant le planning de vos séances d'entraînement sur le site de Swiss Athletics (www.swiss-athletics.ch).

L'alimentation pendant les quatre semaines avant la course

Il est important de se nourrir correctement pendant l'entraînement tout comme pendant la course.

- Privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes pour maximiser l'apport en vitamines et minéraux.
- Mettez le paquet sur les hydrates de carbone (céréales, pommes de terre, etc.) pour faire le plein d'énergie.
- Vos muscles ont besoin d'un minimum de protéines (viande, produits laitiers, produits à base de soja, etc.).
- Privilégiez les huiles végétales (huile de colza, huile d'olive, etc.).
- Pensez à boire suffisamment durant la journée, mais aussi pendant les entraînements et la course.
- Pendant les séances d'entraînement, testez la nourriture que vous consommerez pendant le marathon (boissons isotoniques, thé au miel, bananes, pain, etc.).
- Au besoin, n'hésitez pas à prendre des suppléments vitaminiques et des oligo-éléments (vitamine C, vitamine E, magnésium, sodium, fer).



Les dernières 48 heures avant la course

- Privilégiez les aliments riches en hydrates de carbone (pâtes, pommes de terre, etc.).
- Limitez les quantités d'aliments riches en fibres alimentaires (muesli, céréales complètes, légumineuses, etc.).
- Buvez régulièrement mais sans excès, évitez les boissons alcoolisées.
- Révisez mentalement le parcours du marathon, fixez votre rythme de départ, votre objectif chronométrique et votre planning alimentaire pendant la course.
- Partez suffisamment tôt pour inspecter le parcours, en particulier la zone de départ, la ligne d'arrivée et les tronçons difficiles (montées, etc.).
- Conservez votre rythme de sommeil habituel.



Le jour de la course

- Levez-vous au plus tard 4 heures avant la course.
- Faites un repas riche en hydrates de carbone environ 3 ou 4 heures avant la course.
- Choisissez une tenue de course légère.
- S'il fait froid, portez des vêtements chauds jusqu'au début de la course.
- Calmez votre nervosité en écoutant de la musique ou en discutant avec d'autres concurrents ou les membres de votre famille.
- Rendez-vous une dernière fois aux toilettes avant de vous présenter dans la zone de départ.
- Vérifiez que le dossard ou le chip sont mis correctement et préparez votre chronomètre.
- Courez la deuxième partie du parcours à la même vitesse que la première.
- Dans la première partie du parcours, dosez consciemment votre rythme de course (vous devez pouvoir parler avec d'autres concurrents).



- Même si vous vous sentez fatigué, essayez de conserver un rythme économique dans la deuxième partie du parcours.
- Buvez et mangez régulièrement comme prévu, même si vous ne ressentez pas de soif ou d'appétit.
- Réactivez les images de votre préparation mentale.
- Laissez-vous transporter par l'enthousiasme des spectateurs.
- Postez des assistants à différents endroits du parcours (un ami au kilomètre 35, etc.).

Récupérer après la course

La phase de récupération après l'épreuve est tout aussi importante pour la santé que pour la préparation aux courses suivantes. Lorsqu'on néglige la récupération nécessaire après l'effort, il peut se produire un affaiblissement du niveau de performance physique accompagné d'une augmentation du risque de blessure.

- Après la course, changez-vous le plus vite possible, mettez des vêtements chauds et secs. Enfilez des chaussures confortables (pieds enflés!).
- Evacuez la fatigue en faisant une petite promenade («retour au calme»).
- Compensez les pertes (hydratation, énergie) en consommant des boissons ou des aliments riches en hydrates de carbone (bière sans alcool, lait de riz, lait d'avoine, jus de fruits ou boissons isotoniques, pâtes, pommes de terre).
- Accordez-vous une petite gourmandise (chocolat, etc.).
- Pendant les premières 24 heures après le marathon, limitez la taille des repas (petites portions).
- Faites quelques exercices de stretching en douceur ou faites-vous masser.



- RelaxeZ-vous en prenant un bain chaud au sel de mer ou parfumé à l'essence de romarin, de lavande ou d'arnica.
- En cas de douleurs excessives, consultez un médecin.
- Dormez beaucoup et régulièrement.
- Pendant les deux premières semaines qui suivent le marathon, pratiquez une légère activité physique (promenades, natation, vélo, léger footing de récupération, etc.).
- Trois à quatre semaines après l'épreuve, une fois bien reposé, vous pouvez reprendre l'entraînement de base normal.

Les épreuves suivantes

Les amateurs devraient se limiter à un marathon par année. Si vous êtes bien entraîné, vous pouvez prévoir deux épreuves, mais à condition d'avoir une excellente condition physique.

- Avant de participer à la prochaine épreuve, attendez au moins 3 ou 4 semaines après avoir repris l'entraînement, c.-à-d. au moins 6 semaines après le marathon.
- Avant de participer à la prochaine épreuve importante (par ex. un semi-marathon), prévoyez un entraînement spécifique d'au moins 12 semaines.
- Avant de vous inscrire au prochain marathon, prévoyez d'abord une pause de 3 semaines et un entraînement de base de 8 semaines, puis 12 à 15 autres semaines de préparation spécifique, c.-à-d. environ six mois en tout.



Nous vous souhaitons un bon marathon!

Cet opuscule a été rédigé en collaboration avec Swiss Athletics.

Suva

Case postale, 6002 Lucerne
Tél. 041 419 58 51
www.suva.ch

Référence

88249.f – 2010