

Dimanche 22 avril

## La préparation commence maintenant



**Les prochains participants au Marathon du lac d'Annecy commencent déjà à préparer ce rendez-vous.** Photo Le DL/Norbert FALCO

**Chaque mois jusqu'à l'épreuve, nous vous proposerons un sujet sur la préparation à suivre pour aborder au mieux le seul 42,195 km qui se court en Haute-Savoie.**

**À** 90 jours du grand départ, il est l'heure de se mettre au travail et commencer à façonner son seuil, c'est-à-dire préparer l'allure de sa course pour le Jour-J. Il est donc conseillé de s'entraîner le plus souvent possible avec quatre sorties minimum par semaine.

### Le programme de course à suivre

Une attention particulière doit être donnée sur la VMA (vitesse maximale aérobie) courte et longue. Le futur marathonien doit être capable de rajouter 15 minutes d'effort toutes les semaines lors de ses séances. À titre d'idée, voici ci-dessus (lire l'info en +) un planning d'entraînement basique qui, bien sûr, peut être adapté selon les capacités de chacun. À noter que tous les mercredis à 19h, le club de l'AHSA (Annecy Haute-Savoie Athlétisme) organise des entraînements. Le point de rendez-vous est le Parc des Sports d'Annecy.

### L'INFO EN +

#### LA PRÉPARATION À SUIVRE

**Lundi :** footing de récupération entre 1h et 1h15.

**Mardi :** 10 x 500 mètres (VMA courte).

**Mercredi :** renforcement musculaire (accélérations en escalier et en côte).

**Jeudi :** séance de musculation légère.

**Samedi :** sortie de 20 à 30 km (exemple : footing 30' + fractionné + 3 x 3000 mètres puis augmenter chaque semaine 3 x 4000 mètres, 3 x 5000...).

**Dimanche :** sortie de 1h15, puis 15 minutes de plus tous les week-ends jusqu'à 2h30.

### Le renforcement musculaire

Les parties du corps à prioriser pour la musculation sont la ceinture abdominale et le dos. Cet affinement va permettre de garder le buste bien droit pendant la course et cela va faciliter la respiration. Le but n'est donc pas de porter du poids pour augmenter la force mais de faire des répétitions pour améliorer les capacités physiques. Pour connaître son allure de course au kilomètre, il faut courir deux kilomètres à un rythme maximum (test VMA). Par exemple, si les 2000 mètres sont bouclés en huit minutes, cela donne quatre minutes au kilomètre. Il est conseillé de faire l'essai sur une piste, le terrain est plus plat et plus stable.

### L'équipement

Le choix d'une bonne paire de baskets doit se faire en fonction du poids de la personne, donc de l'amorti. Il faut privilégier l'achat double, c'est-à-dire avoir un modèle pour l'entraînement et un modèle pour la compétition. Leur durée de vie n'est que de quatre mois. Il est recommandé de prendre une pointure en plus.

**Jonathan CONCHE**

Le mois prochain : les conseils sur la gestion de la fatigue durant la course et comment un marathon se court sur le plan technique.