

Colloque de Montrond Les Bains



Passage du Semi au Marathon

Trieu NGO

ETN Formation
Expert 3^{ème} degré
Référent 1^{er} degré

Christian DELERUE

ETN Formation
Expert 3^{ème} degré
Référent 3^{ème} degré

Christelle DAUNAY

Equipe de France marathon



Réalisé par l'Equipe Technique Nationale

Passage du Semi au Marathon

Raisons de l'attrait de cette distance



- Elle représente un mythe, une légende
- Prestige de la seule course olympique sur route
- **Aboutissement d'une carrière sportive, par exemple : un marathon à 42 ans**
- Évolution logique et normale vers une distance plus longue après les 10 kms, semi, indépendamment du développement de l'Ultra (Trails, 100 Km, 24 heures, ...)
- Le Marathon est devenu presque un phénomène de société avec le « boom », la « mode » des marathons festifs ou non : Médoc, Beaujolais en France et à l'étranger : Circuit du Big Five New-York, Chicago, Boston, Londres et Berlin (mais pas Paris pour des raisons financières)
- **Dernière raison : allier deux objectifs Performances/Tourisme. Question rituelle : « As-tu fait New-York, Amsterdam, Tokyo ? »**

Passage du Semi au Marathon

« Si tu veux courir, cours un kilomètre.

Si tu veux changer ta vie, cours un marathon. »

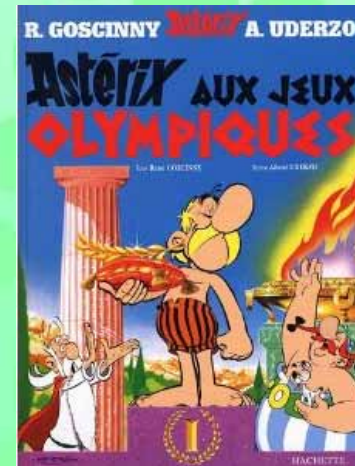
Emile Zatopek



Passage du Semi au Marathon

Programme

- ***Première partie :***
 - Historique du Marathon
 - Réglementation (spécificités de la discipline)
 - Exigences de la discipline



Passage du Semi au Marathon

Programme (suite)

- **Deuxième partie :**

- Les grande lignes de différences entre les deux distances :

- Le Marathon : ce n'est pas seulement le double de la distance du semi, et encore moins le double du temps du semi
- Il y a des spécialistes des 10 kms, semis qui ne « passent » pas au marathon et inversement. Donc, **MARATHON : une « SPECIALITE » au vrai sens du terme**

Passage du Semi au Marathon

Programme (suite)

- ***Troisième partie :***
 - Profils coureurs
 - Présentation de la préparation du marathon dans le cadre de la formation des entraîneurs Hors Stade
 - Présentation en commun de deux objectifs chronométriques : 3h30' et 2h50' par C. DELERUE et T. NGO

Passage du Semi au Marathon

Programme (suite et fin)

- ***Quatrième partie :***
 - Témoignage de C. DAUNAY sur une préparation de l'Élite avec J. F. PONTIER
- ***Cinquième Partie :***
 - Questions, échanges





Le Marathon



Le Marathon



Historique :

- Philipidès annonce la victoire de Marathon sur les Perses aux Athéniens en 490 avant J.-C.
- Aux Jeux Olympiques de Londres en 1908, le marathon trouve sa distance définitive 42,195km.
- Apparition des féminines en 1980, premier Championnat de France à Montataire.
- Premier marathon féminin aux Jeux Olympiques de 1984 à Los Angeles.
- Trois Français sont champions Olympiques :

J.O. de 1900 : THEATO

J.O. de 1928 : EL OUAFI

J.O. de 1956 : MIMOUN



Michel Théato



EL OUAFI



Mimoun Alain

Le Marathon : *Réglementation*



- Distance d'un marathon : 42,195km.
- Ravitaillement à partir du 5ème km et ensuite tous les 5 km ainsi qu'à l'arrivée.
- Des postes de rafraîchissement et épongeage seront placés à mi-chemin entre les postes de ravitaillement, ou plus fréquemment selon les conditions atmosphériques.
- Pas d'accompagnateur en vélo.
- Si la course a un label :
 - une performance suffit pour se qualifier aux Championnats de France.
 - une performance classante suffit pour marquer des points pour son club.
- Catégorie d'âge : à partir des espoirs.

Le Marathon : Exigences de la discipline

- Un kilométrage minimum est nécessaire (au moins 3 séances par semaine).
- La sortie longue est fondamentale (1h30 à 2h30).
- L'alimentation a un rôle primordial pendant l'entraînement notamment au niveau de la consommation des glucides lents.
- Le volume de travail à allure spécifique est important.
- Il faut développer puis entretenir sa V.M.A.
- La condition physique ne doit pas être négligée.



Objectif Marathon : Profils coureurs

Un jogger

- **Objectif: 3h 30** et finir le marathon en bon état
- nombre de séances: 3/4 fois par semaine

Un coureur

- **Objectif : 2h 50**
- nombre de séances : 5/6 fois par semaine



Objectif Marathon : Réunion préparatoire

- **Bilan du test effectué**

Etablir le calendrier

- **Disponibilités du coureur**
- **Obligations professionnelles et familiales**
- **Contrat moral entraîné/entraîneur**

Objectif Marathon : Réunion préparatoire

(suite)

- Quel contenu ?
- Le contenu des séances identiques ou pas ?
- Quoi modifier ?
- Le temps de travail ?
- Les allures ?
- Quelle récupération ?

Varier les types de séances

Eviter la monotonie

Objectif Marathon : *Planification*

- Nombre de séances
- Choix des jours d'entraînement
- Jours pour les séances courtes
- Jours pour les séances longues
- Jours de repos par ordre de préférence

janvier				février				mars				avril								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30		
mai				juin				juillet				août								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	
24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	
septembre				octobre				novembre				décembre								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	
27	28	29	30				27	28	29	30	31			27	28	29	30	31		

Objectif Marathon : Les erreurs à éviter

- Pas de test de départ
- En reprise, courir d'entrée avec son ancienne VMA
- Allures trop rapides (footing – VMA- Spécifique)
- Allures trop lentes (footing et allures variées)
- Confondre VMA et sprint
- Récupération non adaptée en VMA & Spécifique
- Surcharger les enchaînements & blocs d'entraînements
- Ne pas varier les allures de footing

Préparer



Le Marathon

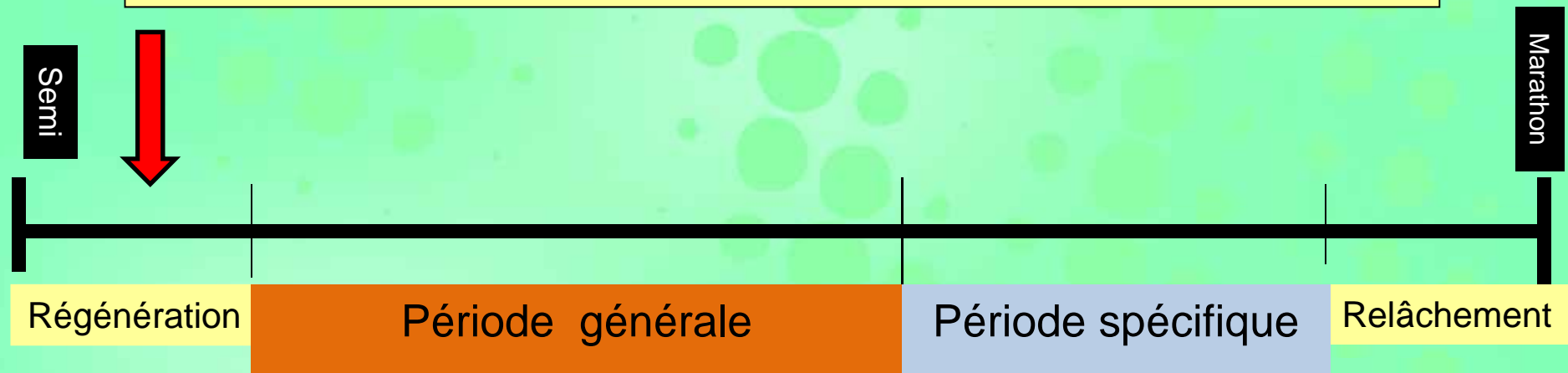


Le Marathon : *La Régénération*

2 semaines

Première semaine repos complet ou activités annexes

Deuxième semaine footings à allure modérée

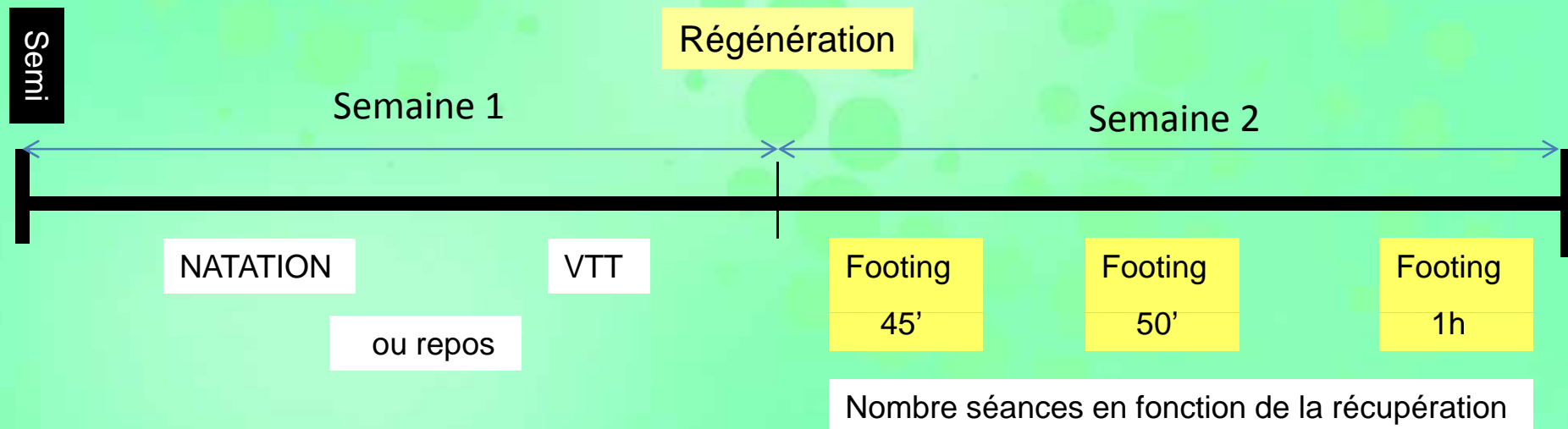


Le Marathon : *La Régénération*

2 semaines

Première semaine repos complet ou activités annexes

Deuxième semaine footings à allure modérée



Le Marathon : *Le relâchement*



Le Marathon : *Le relâchement*

Avant dernière semaine

Objectif 3h30

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
		Footing 1h		Spé 42 2x3km		S.Longue 1h 30 dont 15' spé
J-10 dernière séance spécifique (6 à 8 km)				J- 7 sortie 1h 30 dont 15' spé 42km		

Dernière semaine

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
	Footing 45'		Footing 45'			Marathon
J-5, J-3 , J-1 footing de 30' à 45'						

Le Marathon : *Développement général*

VMA courte et longue

Sortie longue

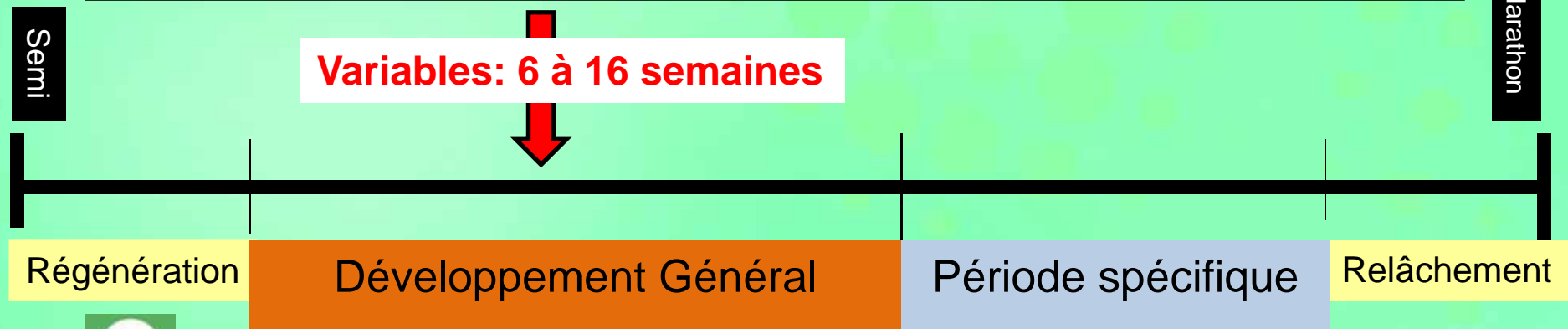
1h30 à 2h en endurance
fondamentale

Condition physique

- Prépa Physique Générale
- Prépa Physique Spécifique
- Bondissements
- Travail de côtes

Allure spécifique

Eventuellement toutes les 3 semaines (6 à 8 km). Si allure spécifique dans la sortie longue: 60' de footing suivies de 15' à vitesse marathon, terminer par 15' de footing.



Le Marathon : *Développement général*

5 à 6 entr./sem Objectif 2h 50



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
	VMA longue	footing	Allures variées		VMA courte	S.longue E.F 1h 30

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
	VMA courte	footing	fartleack		PPS côtes	Allures variées

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
footing		VMA longue	Allures variées	footing	VMA courte	S.longue 6km mara.

Le Marathon : *Développement général*

3 à 4 entr./sem Objectif 3h30

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
	VMA longue	footing		Allures variées		S.longue E.F 1h 30

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
	VMA courte	footing	PPG		Allures variées	

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
VMA longue		Allures variées		footing		S.longue 6km mara.

Le Marathon : *Développement spécifique*

5 à 6 entr./sem.

Objectif 2h50

Vitesse spécifique :

Exercices de 3 000 à 10 000 mètres,
volume de 8 à 15 kilomètres

4 X 3000 m R=1'

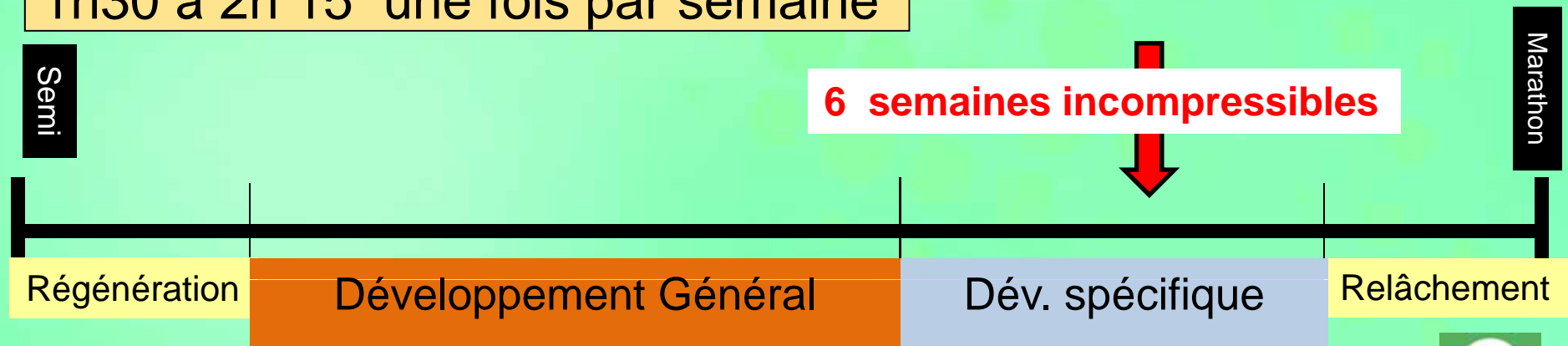
5000 m (R=1'30) + 4000 m (R=1'30) + 3000 m

3 x 5000m (R=1'30)

10 000 m (R=2'00) + 5000m

Sortie longue :

1h30 à 2h 15 une fois par semaine



Le Marathon : *Développement spécifique*

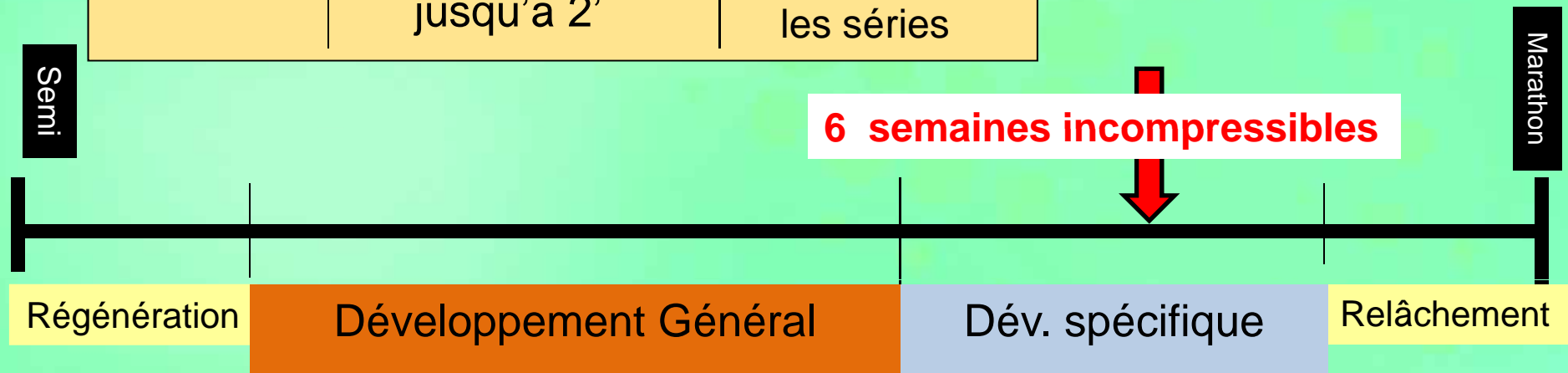
3 à 4 entr./sem
Objectif 3h30

Vitesse spécifique

Idem mais incluse dans la sortie longue
(1h30 à 2h 15 une fois par semaine)

VMA mixte: durée maximale 40'

% VMA	Types de séances	Récup
95 à 100 %	30''/30''	1 ' maxi entre les fractions
	200m à 500m jusqu'à 2'	2' à 3' entre les séries



Le Marathon : *Développement spécifique*

3 à 4 entr./sem
Objectif 3h30

Vitesse spécifique

Idem mais incluse dans la sortie longue
(1h30 à 2h 15 une fois par semaine)

Footing :

Certains footings se font à allures supérieures à la vitesse marathon

Fartlek :

Avec des allures de travail de 80% à 85 % de la VMA,
sur 6' à 10' pour un volume de 20' à 40'

Le Marathon : *Développement spécifique*

5 à 6 entr./sem Objectif 2h 50



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
S + 6		Spé Ma 4 + 2x3km	footing	VMA courte		Allures variées	S.longue E.F 2h

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
S + 5		VMA courte	footing	Spé Ma 3x4km		Allures variées	S.longue E.F 2h 10

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
S + 4		Allures variées	Spé Ma 3x5 km	footing	VMA courte	footing	S. longue E.F 2h15

Le Marathon : *Développement spécifique*

3 à 4 entr./sem Objectif 3h30



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
S + 6		Spé Ma 4km + 2x3km		VMA courte		S.longue E.F 2h	Allures variées

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
S + 5		VMA courte		Spé Ma 3x4km		Fartlek 2* 10'	S. longue E.F 2h 10

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Diman.
S + 4		Allures variées	Spé Ma 3x5 km		VMA courte		S. longue E.F 2h15

Le Marathon : *Passage du semi au marathon*



Avez-vous des Questions ?



Le Marathon : *Christelle Daunay*

Entretien avec

Christelle Daunay

SCO Sainte Marguerite MARSEILLE

10000m : 31' 47"19
15km : 48' 56" (Record de France) Reims
20km : 1h 04' 51" (Record de France) Reims
Semi : 1h 08"34" (Record de France) Reims
Marathon : 2h 24' 22" (Record de France) Paris

