



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## **Le Raid, une bonne préparation pour le marathon.**

Se préparer au marathon, c'est s'entraîner suffisamment en quantité de kilomètres pour « tenir » la distance mythique.

Au plan physiologique, la principale source d'énergie étant d'ordre aérobie, il importe donc de s'entraîner pour développer sa capacité aérobie : effectuer de longues distances, régulièrement à l'entraînement, pour repousser le moment où les jambes deviennent « lourdes » (ou « dures ») doit rester le principal objectif.

Dans cette perspective, plusieurs voies sont possibles, soit qu'elles soient utilisées l'une en suite de l'autre, soit qu'elles soient combinées l'une à l'autre dans un certain ordre. En tout état de cause, elles ne dispenseront pas de conserver une attention particulière à la question de la récupération.

Ainsi, ces voies pourraient être de deux ordres : l'une correspondant aux techniques d'entraînement, l'autre, aux compétitions.

La première option consiste (schématiquement) à vouloir élaborer des plans d'entraînement prévisionnels inclus dans des cycles d'alternance où périodes de travail de rythme et périodes de repos relatif viseront à obtenir un phénomène de surcompensation physiologique.

La seconde peut être la recherche d'un accroissement de la capacité aérobie par l'utilisation régulière de compétitions sur des distances plus ou moins longues (10 kms, semi-marathon, raids). Cette option peut d'ailleurs correspondre à un autre « besoin », celui de se sortir d'une monotonie liée à un entraînement régulier certes mais sans commune mesure avec l'ambiance vécue au sein des pelotons de courses hors stade.

Ainsi, est-il concevable de courir un « 10 kms » pour préparer un semi-marathon. De même, effectuer un ou plusieurs semi-marathons avant un marathon peut s'avérer judicieux.

Qu'en est-il des raids ? Ces courses en pleine nature, très éloignées de l'esprit du « dix bornards » ou du « semi » - qui implique concentration sur des allures soutenues, balisées aux kilomètres, et où le chronomètre reste le plus souvent la référence – nécessitent des qualités « d'endurance » hors pair pour couvrir parfois des distances supérieures à celle du marathon.

Le raid, constitué de distances de l'ordre de 15 à 20 kms à parcourir sur plusieurs jours de suite, représente une possibilité très sérieuse pour développer sa capacité aérobie. Mais aussi une qualité nécessaire, poussée le plus souvent à un degré méconnue des autres « runners » : le mental.

La combinaison des voies évoquées plus haut peut s'avérer être un moyen astucieux de se préparer à un marathon important (où un record personnel est visé, par exemple).

De sorte, après un premier cycle d'entraînement « normal », on pourrait imaginer un cycle constitué d'un raid couru sur plusieurs jours, qui constituerait ainsi une sorte de « test » à l'endurance physique et mentale, puis un cycle de régénération avant le cycle de préparation finale du marathon.

Dans cette perspective, si l'on considère comme exemple et objectif principal, le Marathon de Paris, le coureur pourrait réaliser un cycle d'entraînement à compter du mois d'octobre jusqu'au mois de janvier, puis un cycle « Raid » sur février (on suggérerait bien par exemple les « Foulées du Sri Lanka », suivi d'un cycle régénération de deux semaines, avant d'entamer le cycle final sur le mois de mars avec comme point d'orgue la Grande Course du mois d'avril.

L'un des avantages essentiels de ce type de Raid (réalisé à l'extérieur de l'hexagone) serait notamment d'ordre psychologique : le caractère d'extranéité de cette solution trouverait indéniablement son plein effet à travers un « détournement » de l'attention « coureuse » vers celle d'une découverte de « l'autre », du « lointain », accompagné du bienfaiteur soleil. L'effort journalier serait bien présent, mais avec, à la clé, une ambiance, des sourires radieux et de belles journées ... et des contraintes quotidiennes estompées.

Pourquoi un cycle « Régénération » ? La récupération reste l'élément clé de toute réussite sportive. Après des efforts « physiques » et « mentaux », il est nécessaire d'alléger la l'entraînement habituel au profit d'une détente bénéfique à tout point de vue : on s'est entraîné, on s'est testé par le raid, on doit entretenir ou reprendre de la motivation pour le coup de rein final (le but reste le marathon).

Le kilométrage ainsi que les intensités d'activité devront être revus et ajustés pour pouvoir entrer dans le cycle de préparation finale avec le plus de fraîcheur physique.

C'est d'ailleurs ce dernier élément qui conditionnera en grande partie les sensations vécues, et la performance obtenue au marathon.

Le Marathon de Paris ne doit pas se rater : il est un des rares à être considéré comme celui de ses records personnels, et ne devrait pas faillir à sa réputation.

Bernard FAGEOT  
AEIFA (Amicale des Entraîneurs d'Ile de France)

*Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail. ([sergeolivares@free.fr](mailto:sergeolivares@free.fr))*

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :  
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS  
Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)