



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## **ENTRAINEMENT DU MARATHONIEN SUIVANT LE NIVEAU DE PRATIQUE** Par Jean Claude Monciaux

### **Les différents paramètres de l'entraînement**

#### **DIFFERENCES ENTRE LES NIVEAUX DES COUREURS.**

- Il existe des différences, suivant le niveau des coureurs, entre un marathonien à 4h30 et celui à 2h20.
- La principale est qu'ils n'ont pas la même VMA et surtout pas la même capacité à en utiliser le même pourcentage sur un marathon  
42,195 kms: Durée et intensité MARATHON: 80% de la VMA ?

#### **4h30 Marathon à 9,37 km /h.**

- VMA aux alentours de 11,5 km /h. Hors la plupart du temps, chez ce type de coureur, lors de test de VMA (BRUE, VAM-EVAL) les résultats sont nettement supérieurs.
- Vitesse spé marathon n'est pas 80% (10-10.5 km/h)

Le coureur à 2h20 possède une VMA aux alentours de 22,5 km/h. Il sera capable de courir son marathon à environ 80% de celle-ci, soit aux alentours de 18 km/h.

- - Son allure en endurance variera entre 60% et 70% c'est à dire entre 13,5 et 15,7 km/h.
- En effet quelque soit le niveau du coureur pour tenir sur une durée de plus de 4h d'effort à 80% !!!!!!!!!!!!!
- Bien sur, quelque soit le niveau du marathonien la progression est le but recherché.

**Pour tout les types de coureurs,** la période de préparation spécifique doit servir à améliorer sa VMA et sa propre capacité à en utiliser le pourcentage le plus élevé en fonction de l'épreuve choisie.

- Si la VMA du marathonien à 2h20 passe de 22,5 km/h à 22,7 km/h et si il est capable de courir son marathon à 82% il progressera forcément, idem pour celui dont la VMA est de 13 km /h.

#### **Les facteurs limitant de la performance**

- A moins de 3 heures au marathon, on peut situer une différence significative entre les différentes vitesses par rapport à la VMA ( VMA, vitesse spécifique marathon , semi et endurance).
- Plus on approche du haut- niveau, plus les marathonien sont capables de récupérer vite et de supporter des charges de travail importantes.

#### **DUREE ET INTENSITE**

- Pendant de nombreuses années l'hypothèse que le marathon est impossible sans une quantité de kilomètres importante a prévalu.
- Le facteur limitant de la performance sur marathon n'est pas lié à un problème de réserves énergétiques sur la durée mais à la capacité à utiliser et gérer cette énergie (glycogène) par rapport à une intensité dans le temps (environ 80 % de la VMA).

#### **Sortie Longue et vitesse spécifique**

- - Soit de manière séparée du style : échauffement classique (footing 20' à 30' en endurance), une séance à allure spécifique marathon ( du style 3 X 5000m récupération entre 3 et 5' ) .
- 24 ou 48 heures plus tard une sortie en endurance d'une durée variable de 1h30 à 2h et plus.

- Soit de manière associée : En incorporant dans la sortie longue le travail à allure marathon, du style :  
60' footing + 2 X 5kms à allure marathon récupération entre 1 km + 20' footing.

### **Les différents paramètres de la VMA**

- Ces deux manières de travailler sont complémentaires mais plus nous approchons du haut-niveau plus les différences de vitesse sont importantes entre : - l'endurance  
- le travail à allure spécifique marathon  
- la Vitesse Maximale Aérobie

Vitesse Spécifique = 80% VMA

- (moins de 3 heures) et plus on approche du haut niveau, le travail à vitesse spécifique doit être précis en intensité et en durée sinon ce n'est plus du travail à vitesse spécifique.
- Les capacités physiologiques permettent plus d'excès mais attention à trop vouloir « approcher le soleil ».

### **Sortie longue:** son but

L'un des buts recherché, dans le cadre de la sortie longue, est de reproduire les conditions de course du marathon à partir de 1h30 d'effort. D'un point de vue physiologique, nous savons que c'est à partir de ce moment de la course, qu'il devient difficile de maintenir sa vitesse spécifique

### **Marathonien à 3 heures et +**

- La solution la plus simple serait une sortie longue de plus de 1h30 effectuée à vitesse spécifique. Les kilomètres parcourus au delà de 1h30 permettraient d'améliorer les capacités physiologiques.
- De cette manière le marathonien ne fait que du spécifique, rien que du spécifique et de plus dans des sorties longues.
- C'est exactement l'entraînement d'un marathonien qui vaut 4 h00 et plus.

### **Marathonien à moins de 3 heures**

- A partir de ce niveau et plus nous approchons de l'élite, plus la différence entre la vitesse endurance (entre 60% et 70% de la VMA) et la vitesse spécifique marathon (environ 80% de la VMA) est significative.
- Il en résulte 2 constats pour l'entraînement spécifique marathon :
- Courir plus de 1h30 à vitesse marathon pour développer des facultés physiologiques à vitesse spécifique serait beaucoup trop contraignant, fatiguant et usant.
- Il est nécessaire de bien « construire » son plan d'entraînement et de respecter les vitesses.

### **PRUDENCE et DIVERSITE**

- - Il faut reproduire dans la sortie longue, les conditions de fin de course, développer des capacités physiologiques tout en respectant la vitesse spécifique sans pour autant faire le marathon avant l'heure ».

### **L'entraînement suivant mon niveau**

- + de 3 heures: Tous les paramètres de la VMA à développer, travail à vitesse spécifique en Sortie Longue, préparation foncière.

Même si je ne peux tenir mon marathon proche de 80%, puis je travailler à cette vitesse?

- - de 3 heures: Tous les paramètres de la VMA à développer, travail à vitesse spécifique: dans S.L. et associé.

Plus on approche du haut niveau : sa capacité à tenir un départ à allure semi.

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)