

## L'APPROCHE DE LA PREPARATION DU MARATHON par Michel Disch

Il s'agit d'une causerie, donc ni une conférence bâtie autour de concepts théoriques, ni un cours magistral. A partir de l'exposé de cas vécus où seront mis en évidence là où les problématiques rencontrées et, décrites les solutions apportées, l'objectif est d'établir un échange avec l'auditoire afin que chacun dans sa pratique d'entraîneur soit ensuite à même d'établir sa réponse personnelle aux situations rencontrées par ses athlètes.

### Trois situations sont exposées :

1. le marathon cadeau de jeunes coureurs fêtant leurs vingt ans,
2. le marathon objectif d'une senior féminine hyper motivée,
3. le marathon objectif d'un athlète international.

### LE MARATHON CADEAU

Il s'agissait de trois jeunes athlètes, plutôt orientés demi-fond court, qui avaient décidé de fêter leurs vingt ans en participant au Marathon de New-York, mais souhaitaient garder leur spécialité.

D'où :

- deux cycles d'adaptation (cycles de 4 semaines),
- maintien de l'entraînement traditionnel,
- ajout de séances marathon (sorties longues et train marathon).

#### Marathon cadeau

2 cycles d'adaptation au marathon (4 semaines)

Le Marathon est placé au milieu du 3<sup>e</sup> cycle

#### **Sorties longues :**

C1 : 1 H 10 / 1 H 30 / 1 H 50

C2 : 1 H 50 / 2 H 10 / 2 H 30

#### **Train spécifique :**

C1: 3 X 3 KM / 3 X 4 KM / 3 X 5 KM

C2: 3 X 4 KM / / 3 X 5 KM

Résultat de médiocre à désastreux : pas de miracle (un marathon ne se fait pas en passant).

### UNE SENIOR FEMININE TRES MOTIVEE

L'objectif : battre son record du marathon à la mi-avril dans la continuité de la saison de cross.

Un contexte difficile : mère célibataire, élevant seule son fils, habitant en banlieue et travaillant sur Paris.

L'option retenue : après la saison de cross maximiser l'entraînement sur une période courte (6 semaines). Entraînement bi quotidien deux fois par semaine, et bi quotidien l'avant dernière semaine.

- Semaine 1 : 91 km
- Semaine 2 : 110 km
- Semaine 3 : 124 km
- Semaine 4 : 83 km (repos relatif)
- Semaine 5 : 124 km
- Semaine 6 : 76 km (semaine avant le marathon)

## **Marathon : 2h55'34"**

Voir les tableaux détaillés des entraînements des semaines 3 et 5.

SEMAINE 3			
DI	Footing 2h15'	30	km
LU	3 X 10 LD R. 60 trot / 5' trot	11	km
MA	M Footing 35' à 40'	9	km
	S Footing 60'	14	km
ME	2 X (10 X 400 1'25") R. 200 trot / 6' trot	18	km
JE	M Footing 35' à 40'	9	km
	S Footing 60'	13	km
VE	15 km train de course (4'05")	20	km
SA	Repos		
TOTAL		124	km

SEMAINE 5			
DI	Footing 60'	13	km
LU	M Footing 40'	9	km
	S 2 X (8 X 300 58") R. 100 trot / 6' tr.	12	km
MA	Footing 105'	24	Km
ME	M Footing 40'	9	km
	S 3 X 3 KM 12' R. 6'	15	km
JE	M Footing 40'	9	km
	S Footing 60'	13	km
VE	M Footing 40'	9	km
	S 3 X 10 LD R. 60 trot / 6' trot	11	km
SA	Repos		
TOTAL		124	km

Le résultat a été à hauteur des espérances. Un enseignement à en tirer : il vaut mieux garder un entraînement qualitatif et quantitatif quitte à réduire sensiblement la période d'entraînement spécifique que l'inverse.

## UN ATHLETE INTERNATIONAL : ABDALLAH BEHAR

### Un palmarès:

- 3 fois Champion de France de Cross,
- 4<sup>ème</sup> des Championnats du Monde semi-marathon (1999)
- Paris 2000: 3ième en 2:09:13
- Fukuoka 2000: 3ième en 2:09:09

**Une valeur chronométrique :** 13'13" sur 5000, 27'42" sur 10 000.

**Un objectif :** les Jeux Olympiques à Sydney



Une question : sur quelle distance (5000, 10 000, marathon) ?

### L'analyse :

- 5000 Bonne expérience de la compétition internationale mais vitesse un peu limitée pour le très haut niveau
- 10 000 Peu d'expérience des compétitions internationales, mauvaise expérience aux JO de 96. Bon potentiel sur la distance
- Marathon : La grande inconnue mais distance qui attirait Abdallah et l'espoir d'un grand potentiel

### Le choix s'est arrêté sur le marathon avec deux dates clés :

- 09/04/2000 Sélection au Marathon de Paris
- -01/10/2000 Jeux Olympiques à Sydney.

### En vue de la préparation du Marathon, 2 mésocycles :

- Janvier à mars pour l'épreuve de sélection soit 3 mois
- Juillet à septembre pour les J.O. soit 3 mois également

En raison de la valeur de l'athlète sur les distances inférieures choix a été fait d'un entraînement quantitatif certes, mais au point bas de la zone quantitative.

Sont joints en annexe les tableaux des kilométrages hebdomadaires des 2 mésocycles de préparation ainsi que les tableaux des sorties longues et des séances spécifiques.

Sont considérées comme longues les séances de 75 minutes (20 km) ou plus.

### Les abréviations utilisées sont les suivantes :

Cx : cycle x

Sx : semaine x

ST : début de stage

FC : Championnat de France de cross

MC : Championnat du Monde de cross

MP : Marathon de Paris

SML : Semi Marathon de Lille

## Athlète International

### Abdallah BEHAR

#### PREPARATION MARATHON & CROSS

Kilométrage hebdomadaire. Période du 26/12/99 au 15/04/00

	S1	S2	S3	S4	Total
C1	40	100	80 <sub>(ST)</sub>	140	360
C2	140	160	175	80	555
C3	150	120 <sub>(FC)</sub>	120	115 <sub>(MC)</sub>	505
C4	150	175	100 <sub>(MP)</sub>	58	483

## Athlète International Abdallah BEHAR

### PREPARATION MARATHON & CROSS

Sorties longues et spé. marathon. Pér. du 26/12/99 au 15/04/00

	S1	S2	S3	S4
C1				80
C2	80	90	110 4 X 3 km	
C3	120	FC		MC
C4	90	120 / 75 (3 + 4 + 5) km	90 MP	

## Athlète International Abdallah BEHAR

### PREPARATION MARATHON

Kilométrage hebdomadaire. Période du 09/07/00 au 30/09/00

	S1	S2	S3	S4	Total
C1	(ST)140	170	175	105	590
C2	130	(ST)150	175	100(SML)	555
C3	150	105	150 La cata		

## Athlète International Abdallah BEHAR

### PREPARATION MARATHON

Sorties longues.

Période du 09/07/00 au 30/09/00

en mn	S1	S2	S3	S4
C1	2 X 75	75 - 105 - 80	120	
C2	100	120	120 - 75	
C3	120		105	

## Athlète International Abdallah BEHAR

### PREPARATION MARATHON

Séances spécifiques marathon.

Période du 09/07/00 au 30/09/00

en km	S1	S2	S3	S4
C1		2 X 5 + 1 2 x 6	3 + 4 + 5	3 X 5
C2			3 + 5 + 3 + 1	
C3				

L'état de forme à un mois des Jeux, 2 septembre, a été vérifié avec une brillante performance au semi-marathon de Lille vainqueur et record personnel en 1h01'30". Ceci permettait d'envisager une performance sur le marathon comprise entre 2h07' et 2h08'. Et à l'époque à ce niveau de performance tout était jouable dans un grand Championnat.

Malheureusement l'expérience n'a pu être menée jusqu'au bout de façon concluante, Abdallah ayant dû être opéré de l'appendicite le lundi 18 septembre soit une douzaine de jours avant son épreuve (le dimanche 1<sup>o</sup> octobre). L'intervention s'étant effectuée par les voies internes il a néanmoins été au départ du Marathon mais a dû abandonner au bout de 30 km de course.

Athlétisme > Infos du jour

Infos du jour ★

### Abdallah Behar à l'hôpital

Lundi 18 septembre 2000

Le marathonien français souffre d'une crise d'appendicite. Il a été transporté dans un hôpital de la banlieue de Sydney. A 37e ans, ses chances de se remettre sur pied rapidement sont réduites. Les médecins pensent pourtant qu'il a encore une petite chance de participer au marathon, qui est la dernière épreuve des Jeux.

A titre indicatif le marathon olympique de 2000 s'est gagné en 2h10'. Nous ne saurons jamais...

➤ Rotterdam 2001: 4<sup>ième</sup> en 2:09:05 (meilleure performance)



Michel DISCH, Entraîneur Expert