



## MATÉRIEL | Les cinq conseils Pour moins souffrir !



Chaussures, shorts, maillots... « Il faut faire le bon choix car 42,195 km c'est long ! » dixit Philippe Laloy. Le DL/Norbert FALCO

### 1 Chaussures : il est encore temps

« À cinq semaines de l'épreuve, le conseil que je peux donner est de vérifier l'état de vos chaussures. Soit elles supportent les cinq semaines à venir et le marathon, c'est l'idéal. Soit il faut changer et c'est maintenant qu'il faut le faire, de façon à ce que vos pieds s'habituent. Une chaussure doit être adaptée à votre morphologie et surtout à votre type de foulée. Nous avons 200 paires en magasin et entre 5 ou 8 à chaque fois correspondent à la personne concernée. Pas plus. Dernier conseil, internet ne sait pas conseiller à ce niveau ! »

### 2 Les pieds : entretenez-les

« Ne perdez pas de vue que durant 42 km, les pieds vont supporter, à chaque foulée, trois fois le poids de votre corps. Ils vont gonfler et prendre du volume. Lorsqu'on choisit sa chaussure, il faut au moins un demi-pouce de marge pour ne pas buter en bout de chaussure. Mes conseils sont de couper vos ongles à ras, aller chez le podologue 15 jours à trois semaines avant le marathon et, la veille des sorties longues et de la course, enduisez-vous les pieds d'une crème à base de beurre de karité. »

### 3 Les chaussettes : il faut qu'elles soient tannées !

« L'erreur, comme tout ce qui concerne le matériel d'ailleurs, serait d'enfiler le matin de la course des chaussettes neuves. Il faut les avoir testées lors des séances de préparation et se sentir bien dedans. Une chaussette, c'est comme un gant, il faut qu'elle épouse le pied. On les prend à sa taille et non pas dans des gammes du style 39-42. Soit on fait du 39 soit du 42 ! Mon conseil est de porter lors de votre dernière séance d'entraînement, les chaussettes que

vous mettez pour la course, ne les lavez pas, il faut qu'elles soient légèrement tannées ! »

### 4 Short ou cuissard ? Débardeur ou tee-shirt ?

« Même raisonnement, vous devez tester à l'entraînement ce que vous porterez le jour du marathon. Certains shorts peuvent provoquer des échauffements, notamment à l'entrejambe. Si c'est gênant, optez pour le cuissard, plus moult mais moins "irritant". Idem pour le haut du corps le frottement pendant 42 km peut devenir insupportable au niveau des aisselles et de la pointe des tétons même pour les hommes ! IL faut trouver des solutions. La crème au beurre de karité en est une également. »

### 5 Hydratation : n'oubliez pas de vous arroser !

« Bien sûr, boire est essentiel. Pour ma part, je conseille de boire souvent mais peu. C'est important car on évacue plus facilement par la transpiration. Optez pour une ceinture-gourde ou flasque et remplissez-la à chaque ravitaillement. Bien évidemment, la solution des gels est aussi préconisée. Il faut à tout prix éviter les gels "coup de fouet" ou alors à 2 km de l'arrivée. Privilégiez les gels au PH neutre. S'il fait chaud, n'hésitez pas à vous asperger de l'eau sur la tête et sur la nuque afin de réguler votre température corporelle, c'est très important. Allez, bonne fin de préparation et bonne course. »

**Philippe Laloy, plusieurs marathons à son actif, trailler quand son emploi du temps le lui permet, ancien triathlète, partenaire du marathon d'Annecy et gérant du magasin "42,195 km" spécialisé dans la course à pieds, à Annecy.**

UN DOSSIER RÉALISÉ PAR  
Pierre BROUILLAUD

## ATHLÉTISME

### MARATHON D'ANNECY | Le 17 avril prochain

42,195 km, le chiffre que tout marathonien connaît par cœur. Celui qui devient une obsession au fil des séances de préparation et l'objectif ultime le jour J. À cinq semaines de l'épreuve, nous avons décidé de décrypter ce marathon par thèmes et à chaque fois grâce à un "spécialiste" dans son domaine. La preuve par cinq au niveau du parcours !

#### 1 Le départ : bien choisir son sas !

« Depuis cinq ans maintenant, l'organisation a mis en place des sas qui permettent de rassembler des coureurs selon leurs objectifs chronométriques. Le premier est réservé aux Élites et coureurs en dessous de 2 h 40, puis le deuxième rassemble ceux dont l'objectif tourne autour des 3 h et ensuite les sas s'échelonnent par quart d'heure : objectif 3 h 15, 3 h 30, 3 h 45, 4 h. Dans chacun de ces sas (hormis les Élites), on retrouve un meneur dont le rôle est d'assurer le rythme selon le sas choisi. Un conseil donc : choisissez bien votre sas, sous peine de le payer plus tard au prix fort. »

#### 2 Le 10<sup>e</sup> km : Piron-Sevrier

« C'est le premier test qui va vous indiquer si vous êtes dans un bon jour ou non ! Si vous passez à la minute près (par exemple en 42 minutes pour une base de marathon couru en 3 heures, soit 4'15" au km) par rapport à votre temps de base, c'est bien. Mais pas suffisant. Il faudra aussi que vous soyez encore très frais physiquement, c'est primordial car un marathon c'est 35 km d'échauffement et 7 de souffrance ! Il faut donc passer ce cap du 10<sup>e</sup> km sans encombre, ou alors réviser vos prétentions à la baisse. N'oubliez pas de bien vous hydrater et vous alimenter. On ne zappe pas le moindre ravitaillement. »

#### 3 La mi-course : boucle de Doussard (km 21-22)

« Dans la même idée que précédemment, il n'y a rien de fait ! On doit encore être frais physiquement. Sur le marathon d'Annecy, comme on repart en sens inverse, on va croiser des gens et l'on sait que la moitié est bouclée. C'est un impact psychologique assez fort qu'il

ne faut pas sous-estimer, il est même conseillé de s'en servir pour se motiver. Attention, on risque de revenir vers Annecy avec le vent de face et si j'ai un conseil à vous donner dans votre groupe, pensez à bien vous mettre à l'abri. Derrière un "grand" par exemple ! »

#### 4 La barrière 28-30<sup>e</sup> km : tunnel de Duingt

« En principe, c'est souvent le "point dur" d'un marathon ! Celui où les petits bobos commencent à apparaître. Sous la forme de douleurs musculaires, de crampes, point de côté, souffle court, mal aux pieds...

Les raisons sont multiples. C'est à partir de ce moment que le mental va devenir hyper important, celui qui permet de repousser certaines barrières. Il ne faut pas hésiter à marcher quelques secondes si le besoin s'en fait sentir, notamment au niveau des ravitaillements. »

#### 5 Les trois derniers kilomètres

« Juste avant, il faudra bien négocier la petite bosse vers les courts de tennis de Sevrier (km 36) et puis vers Beau-Rivage un changement de rythme. Attention alors à ne pas se laisser emporter dans la descente qui

suit la fin de la piste cyclable et qui longe la route : bien penser à rester le plus possible sur le même rythme de foulées. Au niveau des courts de tennis des Marquisats, il faut savourer et dérouler car c'est presque gagné. Il y a de plus en plus de monde, profitez donc de ce final qui est toujours magique. »

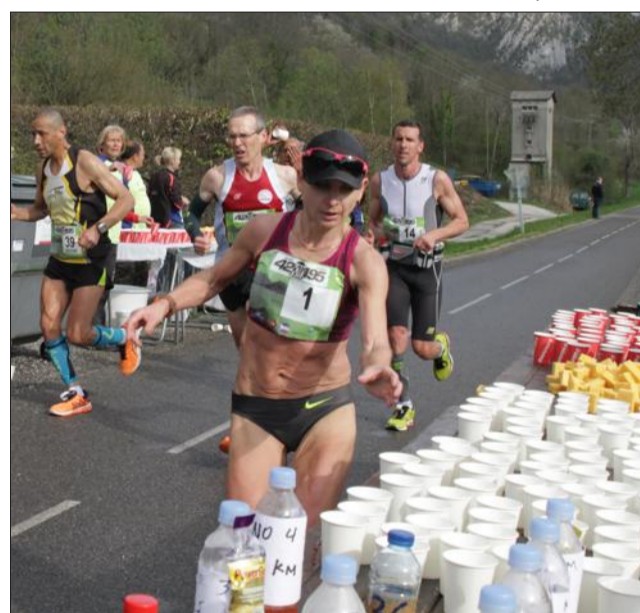
Jean-Claude Chatel : plusieurs marathons d'Annecy à son actif, responsable communication et webmaster de l'épreuve, triathlète longue distance membre du club des Alligators de Seynod.



Suivez le guide ! Voici le fameux "meneur", celui qui donne le tempo selon le chrono choisi. Archives le DL/Pierre BROUILLAUD

## ALIMENTATION | Les cinq conseils

### Pour bien s'équilibrer



Ravitaillements tous les 5 km, ne jamais en louper un ! Le DL/P.B.

#### 1 Surtout ne plus maigrir

« Je commencerais par ce qu'il ne faut pas faire ! Il ne faut surtout pas chercher à perdre du poids, il est désormais trop tard. Trop maigrir peut même s'avérer dangereux lorsqu'on est encore en pleine phase d'entraînement. Durant ces cinq semaines, il ne faut plus réduire son alimentation, au contraire il faut équilibrer et surtout penser à régénérer. »

#### 2 Chercher à améliorer le qualitatif

« Plus on approche du jour J et plus il faut soulager le corps en aliments difficiles à digérer, il faut essayer de protéger au maximum le système digestif qui souffre souvent lors de ce genre d'épreuves. L'idéal étant de limiter à une fois par semaine la viande rouge, d'éliminer le gras du soir. On peut cependant le reporter au

matin avec, par exemple des petits déjeuner à base d'œufs, avocats, amandes, noix... Je recommande aussi de placer après chaque sortie longue ou intense, un repas riche en féculents. Autre petit conseil, débiter une "cure" probiotique (à jeun le matin) 3-4 semaines avant l'épreuve et assurer également un apport en acides aminés, notamment le L-Glutamine (toujours demander conseil auprès de professionnels de la santé). »

#### 3 Privilégier les fibres

« À éviter lors des 4-5 derniers jours, la quasi-totalité des aliments crus et durs (choux, poireaux, tomates, oignons, lentilles...) afin d'optimiser le fonctionnement du système digestif. A contrario, il faut privilégier au maximum toutes les fibres, notamment les compotes. »

#### 4 Penser à la recharge énergétique

« La recharge énergétique permet d'éviter, par exemple, le fameux régime dissocié de la dernière semaine. Pour cela, il convient de continuer à systématiser les repas à base de féculents qui ponctueront chaque sortie lors de la dernière semaine. Je préconise souvent les pommes de terre et les bananes, très peu chargées en fibres à l'index glycémique élevé. On reste toujours dans la même ligne directrice de l'accompagnement du système digestif. »

#### 5 La veille et le jour J

« Commencer l'hydratation, notamment si des fortes chaleurs sont annoncées. La veille, je recommande toujours de boire une bouteille de Vichy Celestin (chargé en bicarbonate de sodium). Je déconseille souvent la "pasta party" de la veille, ou alors une assiette maximum, car trop manger le soir alors qu'on ne fait plus d'effort débouche souvent sur une mauvaise nuit. Une bonne assiette de riz avec du jambon feront l'affaire. Enfin, le matin de la course, le seul conseil est de manger (selon ses envies) entre trois et quatre heures avant l'échauffement et durant la course de boire régulièrement (pas forcément beaucoup aux ravitaillements, mais plutôt souvent entre deux stops) et d'y adjoindre des gels de bonne qualité, pas forcément les plus connus ! Voilà, bon marathon. »

Benoit Nave, ostéopathe, nutritionniste et préparateur physique du team ASICS.

## PRÉPARATION | Les cinq conseils

### Pour mieux courir

#### 1 Se fixer le bon objectif

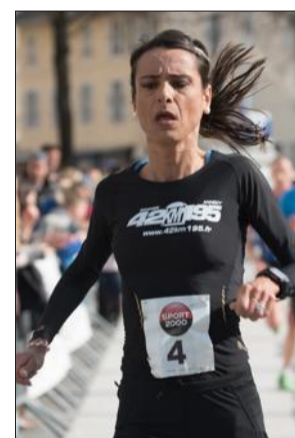
« Il faut vraiment cibler le temps que l'on sera capable de tenir jusqu'au bout, sans être trop optimiste. C'est également un point important pour garder un certain plaisir lors des sorties d'entraînement qui ont déjà débuté depuis un bon mois puisque nous sommes désormais à cinq semaines de l'objectif. Soyez à l'écoute de vos sensations. »

#### 2 Des séances adaptées

« Puisque vous avez déjà choisi votre temps final, vous savez à quelle allure vous devez parcourir chaque kilomètre. Pour les quatre prochaines semaines, je préconise deux sorties longues par semaine (plus ou moins deux heures). Le principe étant de courir sur votre rythme de base 8 km, puis de faire du fartlek. C'est à dire de poursuivre par 6 km sur un rythme rapide, puis 2 km de récupération, puis 4 km sur un rythme rapide, puis 2 de récupération et pour terminer 2 km rapides et 2 km de récupération. Ce genre de séance permet de varier et de ne pas sacrifier sa vie de famille au détriment de 4 ou 5 entraînements par semaine. Selon cette formule, 2 séances hebdomadaires suffisent. »

#### 3 Privilégier la qualité à la quantité

« Les grosses séances de volume se font lors des premières semaines et doivent donc être désormais bouclées. Il faut donc désormais privilégier la qualité, comme évoqué au point précédent. Je rajouterai le fait de bien insister sur le fractionné et de commencer à privilégier la réhydratation, avant, pendant et après chaque séance hebdomadaire et de bien penser au sommeil qui joue



Aline participera à son premier marathon d'Annecy. Photo Le DL/J-M ROCHE

aussi un rôle important.

#### 4 Ne jamais dépasser les 30 km

« Dans la case des choses à ne pas faire, il faut bien rappeler ce principe, car au-delà de 30 km surviennent les blessures qui vont tout compromettre. Il faut donc diminuer la charge de fatigue et se concentrer sur les spécificités du parcours et des points de ravitaillement. »

#### 5 Faire du "jus" la dernière semaine

« L'idéal serait de faire 3 séances (lundi, mardi et jeudi) de 30 minutes chacune et pourquoi pas un peu de vélo pour celles ou ceux qui se sentiraient en manque ! L'essentiel étant de laisser les muscles du corps bien se reposer car le dimanche ils vont être mis à rude épreuve. Voilà, bon marathon à toutes et tous. »

Aline Camboulives, double championne de France du marathon (2h36'40"), 1h14'54" au semi, 34'29" sur 10 km, vice-championne du monde de course en montagne.