

Les 10 erreurs du marathonien

Par [Jean-Claude Vollmer \(Expert lepape-info, entraîneur\)](#) le 6 mai 2014

[7 Réactions](#)

[163](#)

Jean-Claude Vollmer (entraîneur à l'INSEP) fait le tour des 10 erreurs les plus courantes du marathonien. A lire et à relire, voire à méditer, pour vivre pleinement votre prochain marathon.



Oui, la ligne d'arrivée franchie ou quelques jours après son marathon ne s'est pas demandé où il avait fait une erreur... ? Soyez honnête, sauf si vous avez explosé votre record, vous vous êtes inévitablement posé la question.

Trois situations sont possibles :

- Vous avez bouclé votre marathon et réalisé votre objectif chronométrique,
- Vous avez malheureusement été obligé d'abandonner,
- Vous avez terminé, mais sans arriver à l'objectif chronométrique que vous vous étiez fixé.

Quoi qu'il en soit, vous avez envie de recommencer et de faire mieux. Pour vous aider et vous guider dans la préparation de votre futur marathon, voici **10 erreurs à ne pas commettre** :

1. Se fixer un objectif irréaliste et donc irréalisable
2. Ne pas se préparer suffisamment (ou mal) en vue d'une épreuve quand même particulière : 42, 195 kilomètres
3. Mal planifier ses entraînements à l'approche du marathon
4. Ne pas inclure de sorties longues dans sa préparation
5. Ne pas courir régulièrement à l'allure cible marathon à l'entraînement
6. Ne pas bien gérer sa stratégie d'allure : partir trop vite et ne pas courir régulièrement
7. Négliger les ravitaillements
8. Négliger les aspects relatifs à l'environnement
9. Ne pas maîtriser les aspects relatifs au « mur »
10. Ne pas anticiper l'après-marathon

Très rapidement présentées, voici les principales problématiques liées à ces erreurs. Je reviendrai dans le détail dans de prochains articles sur chaque erreur, pour les expliciter et donner quelques préconisations.

1. Ne pas se fixer un objectif réaliste et réalisable

La fixation de l'objectif est sûrement l'élément décisif de votre préparation et du futur déroulement de votre course. Cette fixation est :

- relativement facile, si vous disposez déjà de références antérieures sur la distance et que vous êtes déjà dans un processus d'entraînement structuré
- plus compliqué, si vous disposez uniquement de références sur les distances inférieures et que votre entraînement est jusque là orienté sur ces distances
- très difficile si vous n'avez pas du tout d'expérience (courses et entraînement) en course à pied ou que vous débutez.

Fixer un objectif réaliste est pourtant l'étape essentielle du processus d'entraînement car l'objectif va conditionner votre préparation, les contenus de vos séances ainsi que le déroulement de votre marathon. Par exemple, si votre objectif est trop ambitieux et qu'au bout de 10 kilomètres, parce que vous êtes parti sur une base trop élevée, vous vous rendez déjà compte que vous n'y arriverez pas, les 30 derniers kilomètres vont être mentalement difficiles.

Se fixer 2h30 ou 2h40 ou dans un autre ordre de grandeur 3h40 ou 4h ou encore 4h30 ou 5 heures sera donc un élément déterminant.

2. Ne pas se préparer suffisamment (ou mal) en vue d'une épreuve particulière

Le sous-entraînement est le cas le plus fréquemment rencontré parmi les sportifs qui veulent se lancer dans l'aventure. Ils sous-estiment la difficulté et la particularité de l'épreuve sur le plan musculaire, or 42 kilomètres ce n'est pas rien !

Ma recommandation pour préparer un marathon sera de faire au moins 42 kilomètres par semaine en moyenne sur les 8 derniers mois. Si on peut faire un 5 kilomètres ou un 10 kilomètres sans trop de préparation, un marathon ne s'improvise pas. **Il faut donc se préparer.** L'idéal est de construire une planification sur 24 semaines car elle permet de bien placer, phases de travail et de récupération, sorties longues, footings à allure marathon. 16 semaines est un bon compromis pour faire un travail spécifique au marathon, 12 semaines est le seuil limite en dessous duquel préparer sereinement un marathon sera difficile.

Quelques règles sommaires de préparation :

a. Plus vous vous entraînez, meilleur vous serez. Un des facteurs explicatifs et particulièrement déterminant d'un bon temps sur le marathon reste quand même le kilométrage (ou le volume horaire d'entraînement) hebdomadaire. Une étude réalisée en décembre 77 (Empirical study of training and performance in the marathon- Res.Q, volume 48, issue 4) montre que le kilométrage est en lien direct avec la performance. Et pour faire des bornes, il est nécessaire de s'entraîner souvent, il n'y a pas de miracle.

b. Mieux vaut faire 2 x 1 heure qu'une sortie de 2 heures. La fréquence des séances est un autre des facteurs essentiels dans le processus d'entraînement et la performance.

3. Mal planifier les entraînements à l'approche du marathon

Il ne sert à rien de mettre les bouchées doubles à quelques jours ou les deux à trois semaines précédant le départ de la course ! Bien au contraire, cette période est la période dite d'affûtage. En faire trop (par rapport à ce qui a été réalisé précédemment) est préjudiciable car susceptible d'entraîner petites et/ou grandes blessures ou bien encore de générer une fatigue qui va amener une baisse de motivation. Il ne faut jamais oublier que l'entraînement est le bon compromis entre la répétition des charges de travail et la récupération. Cette dernière fait donc partie du processus d'entraînement, vous êtes trop nombreux à l'oublier. Placer plusieurs sorties longues dans les dernières semaines sans récupération suffisante entre les séances ne vous aidera en rien. Courir un marathon nécessite de l'envie et de la fraîcheur qu'il faut préserver.

4. Ne pas inclure de sorties longues dans votre préparation

Le marathon est une épreuve très difficile car les contraintes sont à la fois de nature physiologiques, énergétiques mais également, tendineuses, articulaires et musculaires. La répétition des chocs sur un sol dur va amener des micro-lésions musculaires auxquelles il faut se préparer et s'habituer progressivement. On ne peut pas préparer un marathon sans faire au moins de temps en temps une sortie de plus 30 kilomètres sur dur. Ces sorties permettent de se mettre à l'épreuve, de tester dans des conditions proches des conditions réelles, de tester ses réactions physiologiques et mentales et s'habituer à s'hydrater (test des boissons) et s'alimenter (test des gels) au cours de l'entraînement. Ce sont des « répétitions » grandeur nature. Par ailleurs, un certain nombre d'études ont montré que la présence dans les programmes d'entraînement de sorties longues est, avec le kilométrage hebdomadaire, un des éléments décisifs dans la réalisation des performances.

5. Ne pas courir régulièrement aux allures du marathon à l'entraînement



Maîtriser son d'allure est essentielle dans l'obtention de la performance visée. Ceci se travaille régulièrement aux entraînements :

- a. pour vérifier la faisabilité de l'objectif et éventuellement le réajuster négativement ou positivement
- b. s'habituer à courir sur cette allure sur des durées de plus en plus longues et ainsi accumuler les expériences, avoir des feedbacks sur les réactions de l'organisme (à quel moment suis-je obligé de diminuer l'allure ? Au bout d'un certain temps)

Il est indispensable de « se » connaître et bien connaître et maîtriser son allure cible.

6. Ne pas bien gérer sa stratégie d'allure : partir trop vite et ne pas courir régulièrement

Dans l'euphorie du départ et dans la masse des coureurs, la tendance est souvent de partir trop vite (le positive split). Cette erreur initiale d'allure peut avoir des conséquences, sinon fatales, en tout état de cause, particulièrement négatives sur le temps final. Les secondes gagnées en début de course peuvent se transformer en minutes perdues sur les derniers kilomètres. La régularité d'allure est la clef du succès en marathon. Les points de ravitaillement constituent également un moment crucial dans son plan de course et qu'il faut gérer avec lucidité.

7. Négliger les ravitaillements

Impossible de faire un marathon sans se réhydrater. La perte hydrique a comme conséquence une diminution de la performance. 1% de perte de masse va se traduire par une diminution de la performance de 3%. La chaleur produite par l'effort musculaire doit être évacuée pour éviter une surchauffe de l'organisme qui peut dans certains cas s'avérer fatale. Cette chaleur est évacuée par la sueur, ne peut remplacer l'eau perdue (on ne peut le faire que partiellement) va augmenter votre thermie. Cette augmentation thermique constitue un danger pour l'organisme, celui-ci va, pour se protéger, envoyer des signaux au cerveau avec comme conséquence une diminution du recrutement des unités motrices et donc une baisse de l'allure de course.

Il faut donc boire avant d'avoir soif car avoir soif est déjà le signe que la température corporelle a augmenté. Il faut donc bien s'hydrater avant le départ de la course et boire dès les 30 premières minutes de course (ceci n'est pas vrai pour les coureurs très bien entraînés) et surtout prendre le temps d'avaler suffisamment d'eau à chaque ravitaillement. L'eau est ce qu'il y a de mieux si vous n'avez pas l'habitude de boissons énergétiques.

Ne négligez pas les apports énergétiques (gels) si vous allez vite ou produits type bananes. Un conseil, testez l'ingestion d'aliments pendant les entraînements.

8. Négliger les aspects relatifs à « l'environnement »

Les marathons se courent sur route. Il faut se préparer à courir sur un sol dur. Passer de l'entraînement sur un sol souple (pelouse, chemins de terre, cendrée, chemins en sous-bois) à 42 kilomètres sur bitume n'est pas la même chose. Il faut s'y habituer ! Une répartition de cet ordre me semble recommandable : 40 % sur du dur et 60% sur sol souple.

La météo est essentielle dans la performance. Un objectif fixé un marathon pour des conditions de course idéales n'est plus tenable si le thermomètre est à la hausse, avec quelques degrés en plus, il faut alors revoir sérieusement votre objectif à la baisse et accepter un niveau de performance inférieur. L'étude réalisée par l'IRMES (Impact of Environmental Parameters on Marathon Performance parue dans Plos One en mai 2012) sur les performances réalisées lors des six grands marathons entre 2001 et 2010 ces dernières années est à ce sujet éloquent.

Ces conditions extrêmes jouent également à l'inverse si les températures chutent (neige par exemple) ou si un vent violent s'invite. Un fort vent accompagné d'une température élevée sont les pires ennemis du coureur car le refroidissement de l'organisme par la sueur ne peut se faire du fait de l'évaporation rapide de la sueur.

Votre tenue doit bien entendu être adaptée à ces conditions environnementales. Trop souvent les coureurs sont trop habillés. Il ne faut pas oublier qu'au bout de quelques minutes d'effort vous allez produire de la chaleur.

9. Ne pas maîtriser l'approche et les conséquences du « mur »

Le mur existe-il vraiment ? Ceux qui l'ont rencontré (et ils sont nombreux) diront oui. A quels phénomènes physiologiques, physiques ou psychologiques cette réalité correspond-elle ?(retours d'expériences ou basés sur des postulats scientifiques).

- Les athlètes entraînés et bien préparés rencontrent beaucoup moins souvent le mur que des athlètes mal préparés (voir points précédents).
- Moins le coureur est préparé, plus tôt il « le » rencontre et plus long sera le chemin de croix pour aller au bout.
- Plusieurs facteurs explicatifs peuvent être évoqués qu'il s'agisse du « vrai » mur ou du « faux » mur comme la distinction est souvent faite. Vrai ou faux, à un moment de la course les douleurs musculaires sont là, on n'avance plus, la foulée se rétrécit et l'allure est irrémédiablement réduite et parfois même l'arrêt est inéluctable.

Les causes évoquées sont :

- La déplétion (baisse en nombre de certains éléments de l'organisme) du stock de glycogène et le manque de ressources énergétiques
- L'élévation de la température corporelle due à la déshydratation
- L'accumulation des micro lésions dues à la répétition des chocs



- Une fatigue centrale
- Les aspects mentaux

Tous ces facteurs méritent une analyse approfondie mais chaque coureur doit se préparer à affronter ces moments compliqués et difficiles.

10. Ne pas anticiper l'après marathon

Comme dans une planification où la récupération est organisée et programmée, la récupération post marathon doit aussi s'organiser, des lendemains douloureux pourraient être évités ou à tout le moins atténués à condition de bien penser l'après marathon. Les quelques heures suivant le marathon sont cruciales pour une récupération plus rapide et diminuer les effets et les symptômes différés des DOMS (courbatures, inflammations ...). La réhydratation et l'apport d'éléments nutritionnels protéinés sont essentiels. ([lire Marathonien : soignez votre récupération I](#))