

# Préparation au marathon de Paris

Pierre se prépare pour son quatrième marathon de Paris, le 3 avril prochain. Il vous livre ses conseils pour une bonne préparation.

**À** moins d'un mois du marathon de Paris, c'est la dernière ligne droite pour les coureurs. Préparer un marathon est un travail de longue haleine, pour lequel il faut commencer à s'entraîner deux à trois ans avant avec deux à trois séances par semaine si l'on veut pouvoir le terminer. C'est en tout cas le conseil que donne Pierre, qui va effectuer son quatrième marathon cette année. **«Le marathon est une véritable épreuve pour le sportif amateur. Il faut être régulier dans son entraînement»,** souligne-t-il. La première année de préparation sert à habituer le corps à l'effort, la deuxième est faite de phases de progression et de stagnation et les six derniers mois sont consacrés à la préparation du marathon. **«Pour la première course, la vraie victoire est de terminer le marathon, pas de réaliser un temps»,** explique Pierre. Pour cela, il faut, lors des trois derniers mois, réaliser trois à quatre séances par semaine, afin de parcourir au moins la distance du marathon chaque



**Le semi-marathon, en mars, peut faire partie de l'entraînement pour le marathon.**

semaine. La première est une séance d'endurance pure: environ 15 km à allure moyenne. La deuxième est une séance fractionnée pour muscler son cœur. On s'échauffe pendant 10-20 minutes en courant à allure normale puis on alterne les allures (30 secondes à allure très lente, puis allure moyenne et allure rapide et redescendre). La troisième est une séance rapide où l'on court pendant environ 12 km un peu au-dessus de son rythme habituel. Enfin, on termine la semaine

avec une sortie longue: 20 km de course à allure normale. Le reste de l'année, Pierre conseille trois séances de 10 à 12 km à allure normale par semaine, pour s'entretenir. **«Je pratique aussi la natation et fais du vélo pour travailler d'autres muscles et soulager ceux qui sont sollicités pendant la course à pied»,** ajoute Pierre. Concernant l'alimentation, pas de mystère, il faut manger équilibré toute l'année, éviter le gras, les sucreries... Et les derniers mois avant le marathon,

diet! Plus d'alcool mais beaucoup de sucres lents (pâtes, riz, semoule, blé sans sauce).

## Le jour J

Il est important de prendre son petit-déjeuner environ 2h avant, afin de ne pas être en phase de digestion pendant la course. Au menu: lait, céréales, banane, pain, et boire un peu d'eau. Avant la course, trotter 2 à 3 km pour réveiller le cœur, échauffer vos épaules. Faites aussi des assouplissements. Durant la course, un ravitaillement est prévu tous les 5 km, n'en manquez aucun! Il faut manger et surtout bien s'hydrater pour éviter les crampes. Une fois la course terminée, il faut beaucoup boire, toute la journée, marcher une fois la ligne d'arrivée passée, s'étirer très légèrement. Massez-vous les jambes (des crèmes spécifiques existent). Enfin, mangez des sucres rapides pour recharger l'énergie.

M.D.

 <http://www.marathons.fr/Marathon-de-Paris>