

Du jogging au marathon !

Courir

POUR
LES NULS



**Tere Stouffer Drenth
Philippe Maquat**

À mettre entre toutes les mains !

Courir

POUR
LES NULS

Courir POUR **LES NULS**

Tere Stouffer Drenth

Adaptation par
Philippe Maquat

FIRST
 Editions

Courir pour les Nuls

Titre de l'édition originale : Marathon for dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030-5774

Copyright 2003 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First, 2009 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-1044-3

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2009

ISBN numérique : 9782754022873

Traduction : Dominique Taffin-Jouhaud

Correction : Correctif

Photographies (chapitre 5, figures 5-17 à 5-25) : Vincent Lyky

Mise en page : Stéphane Angot

Édition : Marie-Anne Jost

Production : Emmanuelle Clément

Éditions First

60 rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

www.pourlesnuls.fr

À propos de l'auteur

Tere Stouffer Drenth a commencé à courir dès l'âge de 9 ans sans interruption, excepté durant ces quelques années à l'université, où elle s'est blessée à plusieurs reprises. Tere a remporté plusieurs compétitions dans le Michigan et décroché une bourse d'athlétisme à l'université du Tennessee. Elle a été distinguée par le *Harrier Magazine* à l'occasion de l'épreuve de cross-country All American.

Après avoir obtenu une licence en ingénierie industrielle à l'université du Tennessee, Tere a tenté durant quelques années de pratiquer la course en tant que professionnelle. Toutefois, disposant d'un diplôme qui lui promettait un bel avenir, elle a préféré embrasser une carrière scientifique, tout en considérant la course comme un moyen de rester en forme.

Quelques années plus tard, encouragée par son mari à entraîner avec lui l'équipe de cross-country de la Franklin Community High School (qui a remporté le championnat d'Indiana en 2001), elle a décidé de revenir à une pratique professionnelle de la course. Dans l'intervalle, elle avait terminé des études littéraires à l'université d'Indiana et travaillait en free-lance comme écrivain et correctrice, ce qui lui a permis de disposer d'un emploi du temps assez souple pour courir et s'entraîner. En décembre 2001, à l'âge de 35 ans, elle a remporté sa première victoire en compétition après plus de quinze ans d'expérience de la course. L'année dernière, Tere a été classée aux quinze premières places de presque toutes les compétitions professionnelles américaines auxquelles elle a participé, sur des distances allant de 3 km au marathon.

Tere vit à Charlevoix, dans le Michigan, avec son mari Doug et deux golden retrievers. Vous pouvez la contacter à l'adresse suivante : tdrenth@earthlink.net.

À propos de l'adaptateur

Philippe Maquat fut d'abord reporter sportif spécialisé en athlétisme et autres sports dans les quotidiens nationaux, notamment *Le Matin de Paris*, puis au *Journal du dimanche*. Depuis, il est rédacteur en chef adjoint au mensuel de course à pied populaire *Jogging international*. Par la force des choses, il est donc passé de l'athlétisme sur piste à la course sur route tant au niveau de l'écriture que de la pratique, devenant un marathonien expérimenté avec, toutefois, des chronos sans aucun rapport avec ceux des coureurs kényans ou éthiopiens. Mais comme l'essentiel reste bien de participer et de progresser, il s'est contenté de battre, au fil des années, ses records personnels. Ce que nous vous souhaitons de faire après avoir lu cet ouvrage.

Remerciements des auteurs

Courir vous rend tributaire d'autrui. J'étais enfant quand j'ai commencé à pratiquer la course. Aussi, mes parents, Richard et Anne Stouffer, m'ont acheté les équipements nécessaires ; ils m'ont aussi promenée par monts et par vaux pour que je puisse participer à diverses compétitions, et m'ont souvent massée quand mes mollets ne tenaient pas le choc. Pour me tenir compagnie, mon père me suivait à bicyclette pendant les courses et, quand je m'entraînais après la nuit tombée, ma mère venait à ma rencontre en voiture, dont les phares éclairaient alors mon chemin. Mes parents ont joué un rôle essentiel dans mon succès.

Adulte, j'ai eu la chance de bénéficier du soutien de mon mari, Doug Drenth, qui m'a consenti d'innombrables sacrifices. Doug est persuadé que chaque dollar dépensé pour les chaussures, les massages, les tapis de course ou les hôtels est absolument nécessaire et utile. Il garde la maison quand je me rends sur les lieux des différentes compétitions ; il fait les courses et m'expédie du matériel par FedEx lorsque le travail et l'entraînement me retiennent plus longtemps qu'à l'accoutumée. Enfin, il organise nos retrouvailles en fonction de mes courses d'entraînement. La plupart du temps, il me sert de coach et d'entraîneur, en m'aidant à choisir mes courses, à organiser mon calendrier, sans jamais brandir des « je te l'avais bien dit ! » quand ces compétitions ne donnent pas le résultat escompté. Je mentirais si je prétendais que j'ai pu gagner la moindre course sans compter sur la patience, le soutien et les encouragements de Doug.

Il a fallu toute une équipe de professionnels pour que ce livre voie le jour. Mon amie Pam Mourouzi s'est enthousiasmée pour mon idée et l'a présentée à l'éditrice Diane Steele, ainsi qu'à Joyce Pepple, responsable des achats. Chuck Stouffer, directeur de Stouffer Graphics à Rochester Hills, dans le Michigan, se trouve être mon frère. C'est lui qui a pris les superbes photos de cet ouvrage et qui les a mises en valeur. Mon ami et collègue marathonnier Matt Ebersole, copropriétaire de la boutique Athletic Annex Running Store (à Indianapolis) a été mon conseiller technique et m'a apporté d'excellents conseils. Esmeralda St.Clair, responsable de la mise en forme des manuscrits, a corrigé toutes mes erreurs et a optimisé mon texte à 100 %. Kathleen Dboie, responsable du projet, a assuré une gestion professionnelle et dynamique, tandis que Chrissy Guthrie a finalisé les derniers détails.

J'aimerais également remercier mes collègues qui assurent avec moi l'encadrement de l'équipe d'adolescents du secondaire, Lou Miramonti, Doug Bonk, John Dunn et Kermit Ambrose, Walt Drenth qui assure le suivi des jeunes après le lycée, Steve Kramer qui est kinésithérapeute, les équipes de cross-country de la Franklin Community High School et Janet Stouffer Dunn, ma sœur et mon meilleur soutien.

Sommaire



Introduction.....	1
À propos de ce livre	1
Les conventions utilisées dans ce livre	2
Les présupposés.....	2
L'organisation de ce livre	3
Première partie: Préparation à la course.....	3
Deuxième partie: Progresser !.....	3
Troisième partie: Éviter et affronter les blessures.....	3
Quatrième partie: Mettre en place des stratégies de course	3
Cinquième partie: La partie des Dix	4
Les icônes utilisées dans ce livre.....	4
Par où commencer?	5

Première partie : Préparation à la course 7

Chapitre 1 : Pourquoi et comment courir.....	9
Stop aux idées reçues, vive la course à pied!.....	10
Les dix bonnes raisons de courir	10
Et les dix mauvaises excuses pour ne pas courir	12
Commencer par les bases.....	14
Savoir ce que n'est pas un marathon	15
Se concentrer sur un objectif!.....	15
Se préparer	16
Découvrir les bénéfices d'un marathon.....	18
Une activité incroyablement stimulante.....	18
L'entraînement vous donne une pêche d'enfer.....	18
Courir soulage le stress.....	19
Vous pouvez collecter de l'argent pour une bonne cause	19
Les gens vous prennent pour un « doux dingue ».....	21
La nécessité de s'investir	22
Le temps et l'énergie nécessaires pour s'entraîner	22
Davantage de sommeil	23
Et davantage de calories	24
Des dépenses en équipements.....	24
Des frais d'inscription et de déplacement	25
Définissez bien vos objectifs	26



Chapitre 2 : Choisir votre équipement pour la course.....29

Trouver les bons équipements pour courir.....	30
Acheter les chaussures qui vous conviennent.....	30
Atterrir en souplesse!.....	32
Écouter la chanson de vos pieds.....	34
Impératif: sachez si vous êtes pronateur, universel ou supinateur!.....	35
Savoir quand changer de chaussures.....	38
L'indispensable cardio-fréquencemètre.....	39
Du plus simple... ..	39
... au plus sophistiqué.....	40
S'habiller pour s'entraîner à l'aise.....	41
Plusieurs couches de vêtements... si nécessaire	42
Investir dans des vestes.....	44
Comment couvrir ses jambes.....	45
Couvrir votre tête et vos mains	48
Choisir les bonnes chaussettes	49

Chapitre 3 : Choisir les moments et les lieux pour courir51

Trouver les meilleurs sites de course.....	51
Bien courir en ville.....	53
À l'aise dans nos petites villes	54
Les pistes cyclables, oui mais... ..	55
Prendre les routes sinueuses de campagne.....	55
User et abuser des chemins de terre.....	57
Courez dans les parcs et... sur les terrains de golf.....	59
Bien utiliser la piste du stade.....	60
Courir sur tapis... de course.....	60
Décider quand courir dehors (et quand courir chez soi)	62
Réagir au temps chaud et humide.....	62
Buvez ni trop, ni trop peu.....	63
Faire des kilomètres les jours de grand froid	64
Courir sous la pluie.....	65
Voir clair dans... le noir	65

Chapitre 4 : La première sortie.....67

Prendre de bonnes dispositions	67
S'habiller correctement.....	68
Éviter les ampoules.....	69
Ne jamais courir juste après avoir mangé	69
Prendre un bon itinéraire.....	70
Emporter vos papiers d'identité.....	73
Éviter les anti-transpirants	74
Notez kilométrage et vitesse dans votre carnet d'entraînement	74

Débutez à la bonne allure	75
Courir aux bonnes fréquences cardiaques	76
Vos trois allures essentielles d'entraînement	78
Courir à la bonne vitesse	79
Se moucher ou pas ?	83
Commencez par alterner course et marche	83
Prévenez les blessures et les courbatures	86
Initiez-vous au fartlek suédois	87
Surveiller votre rythme	87
Votre premier vrai plan d'entraînement	88
Le bon plan pour débiter	89
Votre plan pour un premier 10 km	90
Amis coureurs, clubs, associations pour vous aider	92
Vous inscrire dans un club	92
Retrouvez-vous entre coureurs	93
Créer votre propre équipe	94
Luxe: louer les services d'un coach	95

Chapitre 5 : Étirements, échauffement et relaxation 97

Le grand débat à propos des étirements	98
Comprendre l'étirement actif isolé	99
L'étirement actif	99
Isoler l'étirement	100
Les bénéfices de la flexion	100
Vous vous préparez à l'étirement	100
Cartographier le corps	101
Allonger le corps	103
Étirer les ischio-jambiers, les quadriceps et les hanches	103
Gagner en souplesse dans les mollets, les tibias et les pieds	110
Étirer les fesses et le bas du dos	114
Des étirements plus traditionnels	117
Avant la course: les étirements activo-dynamiques	117
Après la course: les étirements passifs	121
Personnaliser ses étirements	125
S'échauffer pour la course	126
Se relaxer après la course ou l'entraînement	126
Attention aux contractures musculaires!	127
Les bonnes techniques de relaxation	128

Deuxième partie : Progresser ! 131**Chapitre 6 : Se façonner une base kilométrique 133**

Optimiser vos kilomètres	134
Développer votre base kilométrique.....	134
Augmenter la puissance et la vitesse.....	135
Réduisez votre entraînement	135
Voler de vos deux ailes! (longueur – lenteur).....	135
Trouver l'équilibre entre quantité et qualité	136
Adopter le bon rythme.....	137
Planifier une sortie longue hebdomadaire.....	139
Planifier une sortie courte hebdomadaire	141
S'accorder des jours de repos.....	141
Choisissez votre plan d'entraînement	143
Un plan semi-marathon avant les plans marathon.....	144
Trois plans pour le semi-marathon	145
Cinq plans pour le marathon	149

Chapitre 7 : Gagner en vitesse et en puissance... 171

Améliorez votre vitesse de base	172
Vous entraîner à un rythme plus élevé (le seuil ou endurance active)	174
Retour sur le fartlek suédois	175
Faire des intervalles fractionnés.....	177
La récupération entre les fractions	180
Gagner en puissance.....	180
Courir en côtes, y compris dans le plat pays.....	181
L'entraînement en circuits	182
Calendrier des exercices	192

Chapitre 8 : Améliorer sa technique de course..... 195

Analyser sa posture	196
Placer correctement les bras	198
Trouver sa foulée la plus efficace	199
Découvrir les exercices de vitesse	200
Respirer sans contrainte	209
Respirer au rythme... de vos pieds	210

Chapitre 9 : Se nourrir et courir 213

Courir pour manger ou manger pour courir?	214
Faire le tri entre les hydrates de carbone.....	215
Faire le plein de protéines	224
Cibler les graisses	225

Prendre des compléments de vitamines et de minéraux	227
Rassembler vos forces avant une course.....	229
Boire à votre santé	229
Vous défendre contre les allergies alimentaires.....	231
Matin, midi et soir : quand courir... et que manger?	234
Je m'entraîne tôt le matin	234
Je m'entraîne à midi.....	234
Je m'entraîne en soirée	235

Troisième partie : Éviter et affronter les blessures..... 237

Chapitre 10 : Repérer les causes des blessures 239

Se concentrer sur la souplesse	239
Porter des chaussures usées ou mal adaptées	240
Renouvelez vos chaussures.....	240
Trouvez la pantoufle de Cendrillon.....	241
Ré-cu-pé-rer.....	242
Augmentez votre sommeil	242
Ne pas outrepasser ses forces	243
En faire trop, trop vite	244
Être dans le déséquilibre.....	244
Varié les surfaces	245
Mourir de soif.....	246
Faire le plein de bonnes ressources énergétiques.....	247
Courir efficacement.....	247
Hériter de mauvais gènes... et alors!.....	248
Les bienfaits du froid	248

Chapitre 11 : Soigner les blessures 251

Choisir de vous soigner vous-même	251
Vous débarrasser des sensations désagréables : pratiquer les étirements.....	251
Appliquer de la glace	252
Chaussures usées, blessures assurées	254
Les pilules miracles.....	254
Changer de surface	254
Renforcer les muscles.....	254
Vous accorder une pause.....	255
Examiner les bobos de tous les jours	255
Affronter les ampoules	256
Surveiller les périostites	258
Et aussi les crampes dans les jambes.....	258
Corriger la fasciite plantaire.....	259

Se fouler la cheville	259
Éviter les douleurs dans les genoux	260
Oublier les douleurs de hanches	261
Tourner le dos aux douleurs... dorsales	262
Se soucier des fractures de fatigue	262
Savoir quand consulter un médecin	263
Trouver un médecin du sport	263
Tirer le meilleur parti des massages	264
Chapitre 12 : Blessé ou pas, pratiquer l'entraînement croisé	265
Rester en forme ou l'améliorer	266
Courir sur l'eau (ou plutôt dans l'eau)	266
Nager, c'est bon aussi	268
La marche active et... nordique	269
Le vélo, c'est très complémentaire	271
Faire aussi du roller et du ski de fond	274
Les machines, oui mais... ..	274
S'entraîner avec l'haltérophilie... légère	275
Mettre l'accent sur le physique, ou plutôt sur l'exercice physique	275
Amorcer la transition pour revenir à la course après une blessure	275
<i>Quatrième partie : À chacun sa stratégie de course !</i>	<i>279</i>
Chapitre 13 : À l'approche du marathon.	281
Choisir son marathon	281
Courir avec la foule ou avec les habitants du cru	282
La bonne fréquence pour vos courses	285
10 km et semi, des tests avant marathon	285
Maîtriser sa stratégie	287
Se fixer un objectif	287
Prévoir un plan de course	288
Visualiser votre course	290
Investir dans un équipement pour la course	291
Chapitre 14 : Derniers préparatifs avant le marathon : H – 24	295
Le dîner de la veille	295
Votre dossard et autres accessoires	297
Préparez tout la veille au soir	299
Fermer les yeux	301
Dormir assez longtemps	301
Trois alarmes pour votre réveil	302
Petit déjeuner, deux options	302
S'échauffer et s'étirer	303

Arrivez tôt sur l'aire du marathon.....	305
Boire et manger en route	306
À quoi penser, que regarder pendant le marathon?	308
Chapitre 15 : Après le marathon.....	309
Juste après la course	309
Se relaxer	310
Se réhydrater et reprendre des forces.....	310
S'étirer	311
Soigner ses ampoules	311
Planifier un jogging ou une marche de remise en forme.....	312
La semaine après le marathon	312
Gérer les douleurs	312
Savoir s'il faut courir et à quelle dose	313
La vraie semaine de récupération active	314
Se reposer sans compter	315
Bien manger	315
Le mois suivant	316
Surmonter le blues d'après la course	317
Décider de la suite de votre calendrier	318
Repartir sur de bonnes bases	318
Savoir quand mettre les gaz	319
Chapitre 16 : Les bonnes résolutions de l'après course	321
Réfléchir à vos entraînements passés	322
Mieux travailler la vitesse	322
Passer d'une heure à 1 h 10 tout simplement	323
Se qualifier pour le marathon de Boston	324
Évitez le surentraînement	325
Comprendre la théorie du 1%.....	326
Toujours croire en sa progression.....	327
Chapitre 17 : Courir... à tout âge de la vie !	329
Enfants, ado... quoi de plus naturel?!.....	329
Son entraînement	329
En compétition.....	330
Et le marathon, à quel âge?	330
À la retraite, je m'y mets!.....	331
Je n'ai (presque) jamais couru et je vais m'y mettre	331
Coureur avancé, je compte bien progresser.....	333
Coureur expérimenté, je veux rester compétitif	334
Le 100 km, je le tente!.....	335
Le suivi médical est nécessaire.....	337

Cinquième partie : La Partie des Dix..... 339**Chapitre 18 : Dix façons de courir avec plaisir.....341**

Créer une association	341
Courir avec votre chien	342
Oublier votre montre	342
Jouer à courir	343
Courir sous la pluie	343
Se fixer un nouvel objectif.....	343
Plus vite sur 10 km, c'est plus vite... sur marathon.....	344
« Resto » et « ciné » plutôt que course... ..	344
Prendre la route panoramique	345
Varié absolument vos itinéraires	345

Chapitre 19 : Les dix plus grands marathons du monde347

Le marathon de Paris.....	348
Le marathon de New York.....	349
Le marathon de Londres	349
Le marathon de Berlin	349
Le marathon de Chicago	350
Le marathon de Rotterdam.....	350
Le marathon de Boston	350
Le marathon de Venise	351
Le marathon de Barcelone.....	351
Le marathon du Médoc	351

Chapitre 20 : Dix grandes courses françaises.....353

Paris-Versailles	353
Les 20 km de Paris.....	353
La corrida d'Issy-les-Moulineaux	353
Marvejols-Mende	354
Marseille-Cassis	354
Sedan-Charleville	354
Les 100 km de Millau.....	355
20 km de la Côte de granit rose	355
Les Gendarmes et les Voleurs de temps.....	355
Tour de France des marathons à ne pas manquer!.....	356
Le marathon de La Rochelle.....	356
Le marathon du Mont-Saint-Michel	356
Le marathon Nice-Cannes	356
Le marathon de Reims.....	357
Le marathon de Toulouse	357
Le marathon du Louvre.....	357

Chapitre 21 : Les plus grands marathoniens	359
Les marathoniens célèbres	359
Michel Bréal	359
Spiridon Louys	360
Michel Théato	360
Alain Mimoun	360
Emil Zatopek	360
Abebe Bikila	361
Frank Shorter	361
Waldemar Cierpinski	361
Carlos Lopes	361
Gelindo Bordin	362
Paul Tergat	362
Stefano Baldini	362
Vanderlei de Lima	362
Haile Gebrselassie	362
Samuel Wanjiru	363
Les marathoniennes célèbres	363
Kathy Switzer	363
Joan Benoit-Samuelson	363
Rosa Mota	364
Grete Waitz	364
Tegla Loroupe	364
Paula Radcliffe	364
Annexe : Ressources (magazines et sites web)	365
Jogging International	365
Run in Live V02	366
Running Attitude	366
Runner's world	366
Athlétisme Magazine	366
Autres sites webs	367
Index	369

Introduction



Vous courez pour le plaisir et souhaitez progresser ? Vous aimeriez vous y mettre mais avez besoin d'aide ? Vous voulez vous entraîner pour courir un marathon ? Que vous soyez un vieux briscard des grandes distances ou que vous décidiez de relever le gant après avoir posé les yeux sur une brochure, un site qui parle de marathon dans votre ville ou votre région, *Courir pour les Nuls* peut vous aider à trouver le bon rythme pour vous entraîner (à quelle vitesse et avec quelle intensité), à améliorer votre forme et à vous préparer mentalement pour franchir la ligne d'arrivée avec succès.

À propos de ce livre

Même s'il existe toutes sortes de livres traitant de la course à pied, celui-ci, plus spécialement consacré au marathon, vous permettra aussi de débiter sur d'autres distances plus courtes, allant de 10 à 21,1 km, préalables de toute façon nécessaires avant d'imaginer affronter la distance mythique de 42,195 km. Chacune des pages de ce livre est conçue spécifiquement pour votre entraînement. Toutes les informations fournies dans cet ouvrage vous permettront de terminer un marathon, mais aussi, élément très important, de le courir dans de bonnes conditions. Vous apprendrez comment trouver les meilleures chaussures de course, comment entamer votre première course, améliorer votre « kilométrage », manger correctement, soigner vos petits bobos, vous préparer, et bien plus encore... Vous trouverez aussi des plans d'entraînement sur 10 km, semi-marathon et marathon, que vous adapterez à vos capacités et à vos objectifs. Et si vous êtes complètement novice, vous apprendrez à vous familiariser avec tout le jargon que vous entendez régulièrement dans la bouche des coureurs avertis.

Ce qui rend ce livre unique, c'est que nous allons vous accompagner, foulée après foulée. Car, même si nous courons depuis de longues années, même si nous avons eu la chance de décrocher quelques coupes ou autres récompenses, battant régulièrement nos records, nous allons ici repartir de zéro et analyser avec vous toutes les notions essentielles de l'entraînement, en commençant par les toutes premières foulées. Ce sera donc, en votre compagnie, un passionnant retour vers... le futur ! À savoir le marathon qui sera peut-être le premier pour vous.

Les conventions utilisées dans ce livre

Ce livre n'utilise que quelques conventions particulières, dont voici la liste :

- ✓ **Coureur** : vous êtes un coureur, pas un joggeur. Le jogging, par définition, suppose de toujours courir, voire trotter, à la même allure, ou presque. Mais, bien que sa pratique soit excellente pour la santé et que ce soit par là qu'il faille commencer, nous irons plus loin ensemble, et nous vous appellerons donc « coureur » tout au long de ce livre.
- ✓ **Kilométrage** : c'est la quantité de kilomètres que vous allez parcourir en une semaine. Que vous mesuriez la distance parcourue en temps, le cas le plus fréquent et le plus simple, ou en kilomètres (voir le chapitre 4), l'idée est la même : il est question de la distance hebdomadaire que vous parcourez en courant.
- ✓ **Séances pour la vitesse et travail de la foulée** : ces termes se réfèrent aux séances que vous allez effectuer afin d'augmenter votre vitesse, c'est-à-dire pouvoir courir plus vite plus longtemps, avec une foulée plus efficace. Le chapitre 7 décrit ces termes en détail, mais il suffit de savoir ceci : les séances de vitesse et le travail de la foulée vous apportent puissance et rapidité. Même si ces dernières sont plus difficiles que votre entraînement habituel, elles vous aideront beaucoup pour réussir et terminer votre marathon dans de bonnes conditions.
- ✓ **Marathon** : ce mot désigne la distance de 42,195 km, but ultime pour lequel nous vous proposerons de vous entraîner. D'ici là, vous pourrez commencer à vous entraîner pour un 10 km, puis pour un semi-marathon (21,1 km) et, pourquoi pas, vous aligner sur d'autres distances situées entre le 10 km et le semi-marathon. Il en existe...

Les présupposés

Nous partons seulement d'un principe vous concernant, cher lecteur : vous voulez vous lancer dans un marathon en souhaitant le courir le mieux possible. Peut-être êtes-vous en train de vous entraîner pour votre vingtième marathon, ou paniquez-vous un peu à l'idée d'envisager le tout premier ? Quelle que soit votre situation, ce livre vous aidera à concrétiser vos objectifs.

L'organisation de ce livre

Dans cet ouvrage, les informations sont logiquement classées en parties qui contiennent plusieurs chapitres. Vous trouverez les parties suivantes :

Première partie : Préparation à la course

Cette partie vous aide à vous extirper de votre canapé, à vous diriger vers la porte et à dérouler vos premières foulées. Vous y trouverez des chapitres relatifs aux divers équipements à acheter, aux endroits les plus adéquats pour courir, aux étirements, et à bien d'autres choses encore.

Deuxième partie : Progresser !

Dans cette partie, vous passerez de votre première course à votre premier marathon réussi. Vous apprendrez comment augmenter votre kilométrage, comment travailler et améliorer votre technique, votre vitesse et vos foulées, et aussi comment, en tant que coureur et marathonien, bien manger...

Troisième partie : Éviter et affronter les blessures

Les blessures sont la hantise de tout coureur à pied. Cette partie vous explique non seulement comment soigner tout ce qui va du simple bobo aux fractures de fatigue, mais vous rappelle également que, en suivant les conseils contenus dans le reste du livre, vous pourrez (presque) totalement éviter les blessures.

Quatrième partie : Mettre en place des stratégies de course

Ici, vous apprendrez encore un peu plus pourquoi vous vous entraînez. Vous choisirez votre marathon, déciderez de ce qu'il faut manger le jour J et saurez apaiser les « papillons » qui tournent dans votre estomac juste avant la compétition. Cette partie du livre fera de votre marathon une journée mémorable.

Cinquième partie : La partie des Dix

Tous les livres *Pour les Nuls* contiennent une délicieuse partie truffée de dix conseils de toutes sortes. Dans ce livre, la « partie des Dix » vous apporte des informations pour que la course reste toujours et plus que jamais une source de plaisir, pour trouver les meilleurs marathons, pour préparer un autre objectif et pour vous orienter vers des magazines et des sites web consacrés à la course.

Les icônes utilisées dans ce livre

Les icônes sont les petits dessins que vous apercevrez dans les marges de ce livre. Ceux-ci sont comme les panneaux de signalisation routière, qui vous indiquent qu'un chantier de construction est en vue, que le trafic est intense ou que la voie est dégagée. Dans cet ouvrage, les icônes suivantes vous livreront certains types d'informations :



Au cours de la trentaine d'années que nous avons passée à courir, nous avons entendu des histoires trop amusantes pour ne pas vous les raconter. Certaines évoquent nos propres expériences, d'autres nous ont été rapportées par des champions sélectionnés ou non pour les Jeux olympiques. Certains récits sont ceux de coureurs novices qui ont découvert des vérités à leurs dépens !



Cette icône souligne un terme particulier et vous l'explique. N'hésitez pas à utiliser ces mots lors de la prochaine réunion de votre club de course : vos amis vous prendront pour un gourou !



Il s'agit de conseils que vous devrez faire entrer dans votre cerveau, ou tout simplement placarder sur votre frigo, afin de ne pas les oublier.



Cette icône vous délivre des trucs, des astuces et des raccourcis qui vous permettront de gagner du temps, de l'énergie et parfois... de l'argent !



Faites ce que suggère cette icône et vous éviterez un bobo, la déshydratation et d'autres erreurs préjudiciables.

Par où commencer ?

Vous voulez savoir comment vous acheter une super paire de chaussures de course ? Commencez par le chapitre 2. Si vous pratiquez déjà la course et que vous voulez améliorer votre kilométrage, passez au chapitre 6. Si vous vous demandez comment vous y retrouver au milieu de toutes les infos contradictoires à propos de la manière de vous nourrir, allez au chapitre 9.

En d'autres termes, l'intérêt d'un livre *Pour les Nuls*, c'est de vous laisser libre de commencer votre lecture par n'importe quel chapitre et de vous frayer ainsi un chemin jusqu'à la fin de l'ouvrage. Chaque chapitre étant indépendant, vous pouvez vous reporter directement à celui qui vous intéresse le plus.

Mais si vous ne savez pas où « donner des yeux », allez tout simplement au chapitre 1. Ou bien écumez le sommaire ou l'index pour trouver ce que vous cherchez. Autre solution : ouvrez le livre au hasard et mettez-vous à le lire. Mieux encore, lisez-le de la première à la dernière page. On a toujours quelque chose à approfondir ou tout simplement à découvrir dans le domaine de la pratique sportive, et plus particulièrement dans celui de la course à pied.

Première partie

Préparation à la course



« Je me demande si je vais pouvoir me passer de mes fringues de sport... »

Dans cette partie...

Vous apprendrez comment l'entraînement en vue du marathon changera votre vie, souvent en bien et, plus rarement, en moins bien. Vous sélectionnerez vos équipements de base, notamment les runnings, c'est-à-dire vos chaussures de course, le tee-shirt, le cuissard et le collant. Vous apprendrez aussi où et quand vous entraîner de manière efficace, et vous recevrez les meilleurs conseils pour votre première séance d'entraînement.

Cette partie de l'ouvrage vous offre également un exemple de plan d'entraînement de six semaines pour bien débiter, et vous explique l'un des mots parfois redoutés, de moins en moins toutefois, par les coureurs, mais que vous allez apprendre à aimer et à connaître: l'étirement.

Chapitre 1

Pourquoi et comment courir

.....

Dans ce chapitre :

- ▶ Dix bonnes raisons de courir... et dix mauvaises excuses à bannir!
 - ▶ Mesurer la distance
 - ▶ Comprendre tout ce que la course peut vous apporter
 - ▶ Investir du temps, de l'énergie et de l'argent
 - ▶ Garder l'œil sur l'objectif
-

Vous avez de bonnes raisons d'être attiré par la course à pied et le marathon. Peut-être avez-vous feuilleté un numéro du magazine de votre ville annonçant le marathon qui va s'y dérouler, et avez-vous pensé que le moment était venu. Ou bien un ami ou un collègue de travail ont récemment décidé de participer à une course, de courir un marathon, et vous avez eu l'occasion d'en parler et même de courir avec eux. Peut-être avez-vous envie de relever un grand défi ou voulez-vous vérifier si vous êtes toujours en forme tout en repoussant vos limites. Bien d'autres éventualités sont possibles, toutes les raisons sont bonnes pour commencer à courir régulièrement avant d'affronter peut-être un vrai marathon.

Mais quelles que soient les raisons pour lesquelles vous souhaitez courir, ce chapitre vous aide à comprendre les bases indispensables à la pratique de la course à pied. Il vous dit aussi ce qu'est un marathon (et ce qu'il n'est pas), quels peuvent être les bénéfices d'un entraînement régulier, ce que cela vous coûtera, en temps et en argent, et comment vous fixer des objectifs pour votre premier marathon.

Stop aux idées reçues, vive la course à pied !

Les dix bonnes raisons de courir

Puisque vous avez acheté notre livre, c'est que vous avez très envie de courir et même de faire un marathon. Voici donc, d'entrée de jeu, dix bonnes raisons qui vous conforteront dans votre volonté et écarteront bien des idées reçues. Dix bonnes raisons que vous pourrez aussi faire lire à un proche, moins enthousiaste que vous à l'idée de pratiquer la course à pied. Il en reste !

C'est bon pour évacuer le stress

Le stress au travail, le stress à la maison, l'un des grands maux de notre époque pris en considération par les pouvoirs publics. C'est dire Or, la course à pied va vous aider à le combattre. Car courir, c'est, au rythme de ses foulées, se vider progressivement la tête des tracasseries quotidiennes, les relativiser, dédramatiser, se sentir léger et, sous l'effet de la libération des endorphines (des antalgiques qui entraînent un état euphorisant), rentrer à la maison d'excellente humeur et en pleine forme.

Idéal pour perdre du poids...

Courir en endurance, à une allure modérée, c'est effectivement idéal pour perdre quelques kilos superflus. À condition toutefois de courir au moins 40 minutes, voire plus si possible, trois fois par semaine, et d'y associer une alimentation équilibrée et allégée. En bref, il faut éviter de consommer une viennoiserie ou autre gâteau bien crémeux, histoire de se récompenser après sa sortie.

... et éloigner les petits bobos

Renforcement de notre cœur et diminution des risques cardio-vasculaires, lutte contre l'hypertension, diminution du mauvais cholestérol... autant de maux combattus par la course à pied. On constate aussi que, même si cela ne repose sur aucune réelle étude scientifique, les coureurs à pied réguliers sont moins victimes de rhumes, de problèmes de constipation et autres petits bobos bénins mais perturbants que les personnes plus sédentaires. Être en forme au quotidien, grâce à la course à pied, fera donc votre bonheur, celui de votre patron et encore celui des comptes de la Sécurité sociale

Ou même lutter contre... le cancer

C'est l'une des grandes convictions de David Servan-Schreiber développées dans son livre *Anticancer. Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles* (Éditions Robert Laffont, 2007). Le très médiatique neuropsychiatre, guéri d'une tumeur au cerveau, estime en effet que courir au moins 30 minutes trois fois par semaine aide notre organisme à lutter contre le cancer. À condition aussi d'y associer (on y revient toujours) une alimentation équilibrée, débarrassée des excès de graisses et de viande.

Important pour mieux dormir...

Le stress de la journée évacué après quelque 40 minutes de course ajouté à l'arrivée d'une bonne fatigue, c'est presque l'assurance de mieux dormir et d'être en forme au réveil le lendemain matin. On estime toutefois que si l'on court peu après sa journée de travail, mieux vaut éviter les allures trop rapides, trop explosives qui entraîneront des perturbations hormonales et vous empêcheront alors de vous endormir facilement.

Efficace pour arrêter de fumer

Les femmes hésitent plus encore à arrêter de fumer par crainte de prendre des kilos disgracieux pour la ligne. Double avantage de la course à pied : d'abord, vous compensez votre addiction au tabac par une nouvelle activité, en l'occurrence la course à pied. Laquelle, grâce à une allure d'endurance, pas trop rapide, mais bien conduite et assez longue (entrecoupée au début avec de la marche un peu rapide), vous permettra de repousser l'arrivée des kilos. Et bien sûr d'oublier la cigarette. À jamais !

Intéressant pour les capacités sexuelles...

Logiquement, le stress atténué, la forme retrouvée et le réchauffement de notre corps provoqué par la course à pied seraient autant d'atouts pour notre libido, hommes et femmes confondus. Rien que de très normal. Mais une étude américaine réalisée cette fois sur un panel de 34 000 hommes de 50 à plus de 80 ans a montré que les troubles de l'érection de ces coureurs étaient inférieurs à ceux des sédentaires. Surtout pour ceux qui courent au moins 30 km par semaine.

... et intellectuelles

« Un esprit sain dans un corps sain », c'est mieux et sans doute bien plus vrai que le fameux « tout dans les muscles, rien dans la tête ». Reste que, à défaut de certitudes, chercheurs, médecins et enseignants s'accordent pour reconnaître que la pratique d'un sport, la course à pied par exemple, oxygénerait autant le cerveau que les muscles à l'effort. Ce n'est d'ailleurs pas par

hasard si c'est souvent en courant que l'on arrive à résoudre un problème ou à trouver la réponse à une question. Et plus on commence le sport jeune, mieux c'est !

Bon pour les os et les articulations

Contrairement à une idée reçue, courir est bénéfique pour notre système ostéo-articulaire et la prévention de l'arthrose. La course à pied bien pratiquée favorise en effet le renouvellement des cellules du cartilage et assouplit nos tendons sans compter qu'elle favoriserait aussi notre sens de l'équilibre. Intéressant lorsque l'on vieillit. Mais attention : course et surpoids sont en revanche néfastes aux articulations !

Conclusion : courir fait vivre plus longtemps

Forte de tous ces facteurs positifs, la course à pied ne peut que nous faire vivre plus longtemps et en meilleure santé. Forcément ! « Mangez équilibré et pratiquez une activité sportive » : ce slogan qui accompagne désormais la plupart des campagnes publicitaires pour aliments n'est pas un hasard. Il était temps ! Mais course à pied ne doit pas rimer avec excès et approximations, nous le répéterons tout au long de cet ouvrage.

Et les dix mauvaises excuses pour ne pas courir

Je n'ai pas besoin de maigrir

Sans doute et tant mieux pour vous ! Mais courir est aussi un gain pour votre santé, votre créativité, votre humeur. Courir améliore en effet votre santé physique et mentale, et une journée mal engagée peut devenir très positive après avoir couru.

Je suis trop lourd pour courir

Jetez un coup d'œil sur les pelotons des courses allant du 10 km au marathon, et vous verrez que tous les gabarits sont représentés. Cela étant, mieux vaut ne pas être en surpoids pour pratiquer ce sport et bien encaisser les chocs. Or, pour maigrir, le meilleur moyen d'y arriver est de courir (lentement au début) et de manger équilibré.

Je crains les chocs pour mes articulations

Selon les physiologistes, les hommes sont faits pour courir. Dans ces conditions Mais, pour atténuer l'impact des chocs sur les muscles et les articulations, voici une bonne solution : être bien chaussé dans des runnings confortables et amortisseurs. Impossible de ne pas en trouver. Et puis pratiquez d'autres sports (vélo, natation ou marche) et alternez les terrains (route, sentiers, herbe).

Je ne cours pas parce que c'est fatigant

Au début oui. Mais pas à la fin. Bizarre? Non, car votre organisme a besoin de s'échauffer, surtout lorsque l'on avance en âge. Aussi, ne courez surtout pas trop vite au début, respectez vos pulsations cardiaques ou vos sensations, vous allez vous sentir de plus en plus à l'aise et finir avec l'envie de recommencer.

Je ne cours pas parce que c'est ennuyeux

Sûr que c'est ennuyeux si vous courez toujours à la même allure et sur le même parcours! Durant la semaine, faites une séance à allure lente, une autre avec des séquences plus rapides (exemple: deux fois 10 minutes plus vite) et enfin une séance comprenant de petites côtes. Sans oublier de réaliser votre parcours habituel en sens inverse.

Je ne peux pas courir longtemps

Au début, il est effectivement impossible de courir 2h30 sans vous arrêter. Ni même 1 heure d'ailleurs. Il faut donc commencer à alterner course et marche (10 minutes en courant puis 2 minutes en marchant) quand on est essoufflé ou un peu fatigué, notre potentiel d'endurance évoluant petit à petit au fil des sorties. On pourra bientôt courir 30 minutes à l'aise, puis 45 minutes et 1 heure.

Je suis trop vieux pour courir

La retraite et le temps nouvellement disponible aidant, on peut très bien commencer à courir à 60 ans pour garder la forme et progresser régulièrement. Un examen médical préalable sera bien sûr indispensable. Cependant, il faut savoir que l'avancée en âge est un atout pour les efforts lents, en endurance, à défaut de l'être pour les allures plus rapides. Et si les pelotons des marathons vieillissent, ce n'est pas un hasard. Car, au marathon, il faut courir longtemps, mais pas forcément vite.

J'ai peur d'arriver dernier dans les compétitions

Il est certain que l'on a tous eu cette crainte en faisant notre première course: arriver dernier. Reste qu'il faut bien un dernier à chaque course organisée, et que, souvent, dans les grands marathons, le dernier de la course est presque autant courtoisé par les médias que le premier, car perdre est parfois plus original. Toutefois, cette crainte se dissipe à mesure que nous progressons.

Je ne veux pas courir parce qu'il fait trop froid

Bien sûr, trop froid en hiver et trop chaud en été! Idem quand il pleut. Mais on peut courir par tous les temps, à des allures différentes certes, pourvu que l'on soit bien équipé. Les textiles modernes et adaptés à la météo sont omniprésents aujourd'hui. Et les conditions météo alors très vite oubliées. Quand il fait froid, ne pas trop se couvrir car le corps se réchauffe très vite, mais, en revanche, ne jamais oublier les gants. Car, aux extrémités, on ne se réchauffe pas.

Je ne veux plus courir parce que je ne progresse plus...

Il est certain que plus les années passent et plus la marge de progression se réduit. Archi normal, inéluctable. Quand on a couru son premier marathon en 5 heures, progresser est plutôt facile. Mais quand on établit son record à 2h45, ça devient plus difficile. Il faut s'y faire et on trouve alors d'autres plaisirs à la course et à la compétition: courir sans le stress du chrono, profiter au maximum du décor, du paysage, des autres coureurs, participer à des courses qui combinent course et tourisme. Ça se fait de plus en plus.

Commencer par les bases

Une fois ces quelques vérités posées, venons-en tout de suite à l'Everest de tout coureur du dimanche, le marathon, qui reste, qu'on le veuille ou non, le grand objectif de tout coureur. Le marathon se déroule sur 42,195 km. Même si cette distance ne vous a pas paru démesurée quand vous avez pris la voiture pour vous rendre à votre travail ou pour partir en week-end, c'est très, très long quand on la parcourt uniquement avec ses jambes, ses pieds et ses chaussures. Mais voilà, impossible de changer cette donnée, elle ne varie jamais, la distance est officielle, inchangeable, et si vous voulez terminer un marathon, il va falloir vous entraîner. C'est bien le sujet de ce livre.

Savoir ce que n'est pas un marathon



Un *ironman* est un marathon de 42,195 km précédé par une longue épreuve de natation en mer (3,8 km) et un parcours à bicyclette de 180 km. Les triathlons olympiques supposent des parcours plus courts à la nage (1 500 mètres), à bicyclette (40 km) et à pied, la course finale ne faisant que 10 km. Par rapport à l'épreuve reine, l'*ironman*, cette dernière forme de triathlon est plus accessible – mais elle reste difficile.

Un *ultramarathon* s'étale sur 50, 80, voire 160 km ou encore davantage, et le parcours est parfois (mais pas toujours quand même) organisé dans un désert par des températures extérieures supérieures à 40 °C.

Toutefois, dites-vous que si ces épreuves paraissent avoir quelque chose en commun avec le marathon elles sont nettement plus délirantes, plus folles et ne vous concernent pas. Du moins pas encore... Car le marathon, lui, ne se court « que » sur 42,195 km, ce qui en fait un exercice difficile, mais raisonnable, envisageable. Plus raisonnable encore est le *semi-marathon* qui coupe exactement en deux la distance, soit 21,1 km. Le semi-marathon est une course très intéressante, et si vous en trouvez un près de chez vous qui soit organisé dans le mois qui précède le marathon auquel vous voulez participer (voir le chapitre 18), c'est une manière idéale de juger de l'efficacité de votre entraînement. Nous verrons cela plus loin. Mais c'est de toute façon une distance très accessible que vous aborderez dans les mois qui précèdent votre marathon pour vous habituer à l'effort en endurance.

Se concentrer sur un objectif !

Des milliers de courses et plusieurs centaines de marathons sont organisés un peu partout dans le monde et en France notamment. Dans notre pays comme ailleurs en Europe ou aux États-Unis, les marathons ont généralement lieu au printemps (avril, mai et juin) ainsi qu'à l'automne (septembre, octobre et novembre). En revanche, il ne s'en tient pas en hiver, du moins en France. Reportez-vous au chapitre 19 de cet ouvrage pour obtenir davantage de détails sur les principaux grands marathons qui sont programmés dans le monde et en France.

Se préparer

La vie moderne ne nous prépare pas exactement à pratiquer la course sur de longues distances. Les escaliers roulants, les ascenseurs et les automobiles ont fait du sport une option et non plus une nécessité. La « malbouffe » n'est pas vraiment conçue pour nourrir correctement le corps. Pour courir 42,195 km, prestation qui n'est quand même pas courante chez les êtres humains, il faut s'entraîner pendant au moins deux mois et beaucoup plus avant la préparation spécifique nécessaire à cette course. Car on ne se met pas à courir en préparant directement un marathon.



Si vous n'avez jamais couru de votre vie (ou si, comme c'est souvent le cas, vous n'avez pas couru depuis longtemps), passez au chapitre 4 pour y trouver des conseils et des astuces afin de bien gérer vos premières semaines d'entraînement. Puis allez aux chapitres 6, 7 et 8 pour y puiser des infos sur la teneur de votre entraînement pendant les mois qui suivent. Au chapitre 13, vous lirez une description de ce que peut être votre expérience du marathon et vous recevrez quelques conseils pour vous préparer au grand jour.



Si vous venez juste d'entendre parler d'un marathon qui sera organisé le mois prochain dans votre ville et si vous pensez qu'il vous suffira d'ouvrir ce livre et de courir un peu avant de vous y inscrire, nous vous demandons instamment d'y réfléchir à deux fois. Une course de 42,195 km peut occasionner de vrais dégâts pour votre corps et, si vous n'êtes pas préparé, vous pouvez vous faire très mal. Il est possible que vous vous blessiez (voir la troisième partie de cet ouvrage pour savoir comment gérer les blessures), que vous soyez déshydraté (ce qui peut entraîner un séjour à l'hôpital), ou même (comment puis-je dire ça délicatement ?) que vous vous retrouviez au plus mal. Jusqu'ici, les marathons n'ont pas tué beaucoup de gens (voir l'encadré intitulé « Le premier marathon de l'histoire ») mais, pour les personnes sous-entraînées, le risque est néanmoins réel. Accordez à ces 42,195 km le respect qu'ils méritent : il est difficile de courir un marathon, et seul un sérieux entraînement préalable peut vous protéger d'une blessure, d'une défaillance grave. Ou d'un accident...

Le premier marathon de l'histoire

Vous vous demandez sans doute pourquoi un marathon fait 42,195 km, au lieu de totaliser un chiffre rond, comme 30 ou 40 km ? Pour avoir la réponse, il faut revenir à la Grèce ancienne, vers l'an 500 avant J.-C., le 13 septembre 490, très précisément. C'est vraiment de l'histoire ancienne.

Selon la légende, Philippidès, qui était un soldat-messager grec, traversa les plaines depuis la ville de Marathon (une cité, si vous la visitez, sans grand charme, il faut le reconnaître) pour rapporter à Athènes même, qui se trouve à environ 40 km, l'issue inespérée d'une bataille livrée contre les envahisseurs perses et dirigée par le stratège grec Miltiade. Philippidès réussit donc à parcourir cette distance, à prononcer le mot *nikekamen* (« nous avons vaincu »), puis il s'écroula, et mourut (voilà qui va vous conforter dans votre décision de courir un marathon, non ?). Très probablement une légende, rassurez-vous.

Lors des premiers Jeux olympiques modernes, organisés en 1896 à Athènes à l'initiative du baron français Pierre de Coubertin, les concurrents retenus ont donc couru un marathon en hommage à la course de Philippidès. Les orga-

nisateurs de ces premiers Jeux modernes ont opté pour une distance de 40 km, et Spiridon Louis, qui était un berger grec, l'a remporté en un peu moins de 3 heures (2 h 58 min 50 s pour être précis).

La distance moderne de 42,195 km a été fixée en 1908, lors des Jeux olympiques organisés à Londres. Les Anglais voulaient commencer la course au château royal de Windsor et la terminer dans le stade de White City aujourd'hui disparu et remplacé par un site de bureaux ultramodernes. La mutation est surprenante quand on a connu le stade. 41,83 km séparaient Windsor de ce stade. Mais on a ajouté 3,218 km pour que la course puisse se terminer... juste aux pieds de la famille royale, soit devant la loge du stade qui leur était réservée. Après de nombreux débats internationaux, la distance officielle est vraiment et définitivement passée à 42,195 km en 1921. Celle que tout le monde court aujourd'hui sur tous les continents. Et qui n'est pas près de changer.

Vous avez compris que, si vous souffrez le martyre pour terminer les trois derniers kilomètres de votre marathon, vous n'aurez qu'à vous en prendre à la famille royale britannique !

Découvrir les bénéfices d'un marathon

Étant donné qu'un marathon est long et difficile, vous vous demandez peut-être pourquoi on peut éprouver un intérêt quelconque à en venir à bout. On s'entraîne tant, pendant des mois (voire des années), on sacrifie beaucoup de son temps libre, on dépense de l'argent en équipements et en inscriptions, on ensanglante (parfois) ses pieds et l'on épuise des muscles dont on n'avait même pas pris conscience qu'ils existaient. Et tout cela pour gagner une médaille après des heures d'efforts et parfois pas mal de souffrances. Ça a l'air génial, pas vrai? Vous n'êtes toujours pas convaincu? Cette partie du livre va vous aider à comprendre pourquoi on en fait toute une histoire.

Une activité incroyablement stimulante

Tout est là: on court un marathon parce que c'est difficile. C'est un exercice si exigeant que, lorsque vous en avez terminé un, vous avez conscience d'avoir réalisé quelque chose qui est seulement à la portée d'une minorité de personnes dans le monde et d'une poignée de gens dans votre quartier, votre commune ou votre entreprise.



Pensez au marathon comme à la quête des chevaliers de la Table ronde. Un chevalier se voyait assigner un défi: il devait secourir une jeune fille, tuer un dragon, trouver un trésor, et partait accomplir sa tâche. S'il revenait vivant, il était fêté et admis au sein d'un groupe de chevaliers sans peur et sans reproche qui avaient réussi des exploits similaires. Un marathon est aussi une « quête » au sens moderne du terme. Le défi vous est proposé quand vous voyez arriver le dépliant, l'annonce dans le journal ou le plus souvent aujourd'hui sur Internet, vous informant de la tenue d'un marathon près de votre lieu de résidence. Ou du moins dans votre ville. Vous allez donc passer plusieurs mois à vous entraîner pour être à la hauteur, puis vous foncez et vous accomplissez votre tâche, vous courez 42,195 km. Le défi est relevé. À votre retour, vous êtes un héros, encore plus pour vos proches, qui n'ont jamais osé envisager une telle aventure.

L'entraînement vous donne une pêche d'enfer

L'une des conséquences les plus bénéfiques de l'entraînement en vue d'un marathon réside dans le fait que vous pouvez atteindre un niveau de forme absolument fantastique, si vous vous entraînez assez longtemps, avec suffisamment d'énergie tout en restant raisonnable. Vous réduirez votre masse grasseuse et donnerez des contours plus harmonieux à vos muscles. Votre système cardio-vasculaire vous en saura gré: vous ralentirez votre rythme cardiaque au repos et ferez baisser votre tension artérielle.

Oui, vous pourrez aussi maigrir, à condition que vous ne vous mettiez pas à manger davantage pour rattraper les calories que vous venez de brûler. Cependant, si vous avez vu quelqu'un s'entraîner pour un marathon, vous savez bien que le principal objectif n'est pas de perdre du poids. C'est avant la préparation spécifique ou surtout lorsque l'on commence à courir que l'on cherche à perdre quelques kilos très superflus. Reste que, en améliorant votre forme physique, vous vous sentirez mieux, plus fort, plus puissant, et plus sûr de vous.

Courir soulage le stress

Vous savez qu'il suffit parfois d'aller faire un tour à la campagne pour oublier ses problèmes. Eh bien! courir à la campagne (ou même à la ville, dans un parc, voire dans une salle de sport) est encore plus efficace. L'entraînement pour le marathon vous donne énormément de temps pour penser positif et donc chasser les problèmes de votre esprit. Idéal pour préparer une prestation, un entretien important, résoudre un problème ou seulement pour vous détendre. Grâce à tous ces moments de calme, les préparations au marathon deviennent des monuments de décontraction et de libération.



Les personnes qui ne s'entraînent pas suffisamment et surtout sérieusement en vue d'un marathon seront plus stressées que les autres à l'approche de la course, ce qui aura tendance à annuler l'effet de détente produit par l'entraînement. Elles se rendront compte en effet qu'elles n'ont pas bien préparé leur corps à l'épreuve physique qui les attend. Mais si vous vous entraînez correctement (voir les chapitres 6 à 8), et si vous mangez de manière raisonnable et équilibrée (jetez un coup d'œil au chapitre 9), vous serez sûr que le marathon sera gratifiant, même si, bien entendu, il restera une épreuve difficile. Pas de miracle!

Vous pouvez collecter de l'argent pour une bonne cause

Très populaire aux États-Unis et en Angleterre, l'association entre course à pied et cause humanitaire se développe peu à peu dans d'autres pays, en France notamment. Mais sous des formes différentes. Voici quelques exemples :

1. **Aux États-Unis ou en Angleterre**, vous pouvez acheter votre dossard, non pas seulement à l'organisateur, mais aussi à une association caritative qui, elle-même, a acheté des dossards à l'organisation. Vous le payez plus cher, mais vous êtes sûr d'avoir le dossard recherché, à charge pour vous de récolter des fonds pour rembourser le prix du dossard et surtout pour aider l'association à qui vous l'avez acheté. En