

10 conseils pour préparer son premier marathon



Le marathon, c'est 42,195 kilomètres de course qui peuvent être un plaisir ou une souffrance selon votre degré de préparation. Voici quelques astuces pour parvenir à aborder ce "défi" dans une forme optimale.

Avec Atlantico.fr

Le marathon fait de plus en plus d'adeptes. Selon une enquête réalisée par Kantar Media, Uniteam Active et Esprit Running et publiée en 2013, 5,9 millions de Français pratiquent la course à pied régulièrement. 3,9 millions sont des hommes et 2 millions sont des femmes. Parmi eux, 25% ont déjà participé à une course. 12% ont déjà fait un marathon, considéré comme "LA" compétition ultime. Professionnel ou pas, cette course attire toujours autant de coureurs chaque année. A Paris l'an dernier, ils étaient un peu plus de 50 000 à s'aligner sur le ligne de départ. Pour la prochaine édition qui aura lieu le 12 avril 2015, les organisateurs pensent rassembler plus de 55 000 compétiteurs.

Mais s'inscrire à un marathon ne doit pas être pris à la légère. Avant de se lancer dans son premier marathon, il est d'abord conseillé de faire un examen médical complet puis de débiter un entraînement sérieux. Voici 10 conseils qui pourraient bien vous servir si vous êtes néophytes.

1- Entraînez-vous à l'avance

La base de tout marathon repose sur l'entraînement. Plus l'adaptation à l'entraînement sera progressive, meilleure sera votre préparation physique et mentale. Pour les débutants, il est préférable de s'entraîner au moins 12 semaines à l'avance pour un semi-marathon. Si vous avez un emploi du temps très chargé, 10 semaines seront tout de même nécessaires pour cette préparation. Pour un marathon au complet, 18 à 20 semaines d'entraînement sont recommandées.

2- Faites confiance à votre corps

Au lieu de faire une confiance infinie à votre smartphone ou aux autres moniteurs vous indiquant à l'allure à laquelle vous courez, écoutez votre corps. Il y a des jours avec et des jours sans. Le mieux est donc de ne pas trop forcer, même si vous courez plus lentement que la fois précédente.

3- Choisissez le type d'entraînement qui vous convient le mieux

La clé de la réussite est d'adapter la préparation à votre rythme de vie. Fixez-vous par exemple un ou deux jours par semaine, si votre emploi du temps le permet, et tenez-vous y. Si vous avez davantage de temps libre le week-end, profitez-en pour vous entraîner de manière régulière.

4- Allez-y étape par étape

Pensez à ne pas brûler les étapes et à y aller doucement au début. Si vous avez l'objectif de courir 4h30 et plus, il est important d'adopter un rythme alternant course et marche à pied. Une des méthodes efficaces est de courir pendant 10 minutes, puis d'effectuer 1 minute de marche rapide pour ralentir le rythme cardiaque. Ainsi, le temps de course peut évoluer au fil des kilomètres et des semaines.

5- Faites un tour à la salle de sport

Détrompez-vous, courir tous les jours n'est pas la meilleure façon de se préparer à un marathon. Il convient de varier les activités physiques. Les experts conseillent de passer du temps à la salle de musculation. Soulevez des barres mais ne forcez pas et portez des poids assez légers (pas au-delà de 20 kilos). Faire du vélo et nager sont d'autres options.

6- Ne courez pas seul

S'entraîner avec un groupe de coureurs ou avec un ami peut être très motivant. Pour Jeff Galloway, un athlète olympique américain, il est important de choisir quelqu'un dont le rythme est semblable au sein. "Si vous avez un ami plus rapide que vous, demandez-lui de ralentir un peu. Mais si vous êtes trop lent pour lui, ne vous forcez pas à aller à son rythme, afin de ne pas vous blesser".

7- Pensez à votre tenue de sport

Veillez à choisir une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise. De façon générale, il est recommandé de porter quelque chose de plus léger que la température le jour de la course, car votre température corporelle va fortement augmenter. Par ailleurs, le choix des chaussures est primordial, avec de préférence des semelles orthopédiques adaptées.

8- Surveillez votre alimentation

Pendant l'entraînement, il devient crucial de savoir ce à quoi votre corps réagit le mieux : de l'eau énergisante, des fruits secs, une banane ? Habituez votre corps avant le jour de la course. Et commencez une alimentation équilibrée. Les cinq derniers jours précédents la course sont aussi importants : il conviendra de manger davantage de fibres cuites et moins de glucides les trois premiers jours, puis d'inverser la tendance les deux derniers jours.

9- Pendant la course

Le jour J, il est très important de boire à chacun des ravitaillements. Profitez-en pour manger aussi pour faire des réserves de glucide. L'objectif premier est de terminer la course, donc évitez de partir à une allure rapide. Economisez votre énergie.

10- Après la course

Buvez, encore. L'heure qui suit le marathon, vous pourrez vous accorder des aliments sucrés comme de la compote aux fruits ou des gâteaux de riz ou des crêpes à la confiture, mais il conviendra d'éviter de manger trop d'aliments gras et des protéines dans les jours suivants.