

# Prépa marathon : optez pour le travail spécifique !

*S'entraîner à l'allure qui devra être soutenue le jour J : l'entraînement marathon se doit d'intégrer des séances à l'allure spécifique afin de préparer la tête autant que les jambes à courir 42,195km à un certain tempo. Runners.fr fixe la marche à suivre...*

## L'allure spécifique, qu'est-ce que c'est ?

Le travail d'allure spécifique consiste à courir lors d'une séance d'entraînement à l'allure visée le jour de la course.

Les séances à allure spécifique permettent au coureur d'être **plus performant à une allure visée**. L'enchaînement d'efforts réguliers sur le tempo idéal (en fonction de l'objectif validé) permet de créer des adaptations physiologiques. Pour parler plus clairement, à force d'évoluer à un certain tempo, l'organisme s'adapte.

Parmi les avantages du travail à l'allure spécifique :

- La mémorisation précise de l'allure de course
- Une meilleure économie de course à l'allure visée  
(lire aussi : [VMA vs Allure Spécifique](#))
- Un renforcement du capital confiance avec une meilleure maîtrise de l'allure de compétition.
- Une meilleure résistance à l'effort dans le temps, notamment dans le dernier tiers de course.

Dernier avantage et non des moindres : à force de répétitions, le coureur sera en pilote automatique et ne tergiversera pas pour trouver son allure cible, notamment en début de course. Sa gestion d'effort en sera donc facilitée !



# Comment définir son allure spécifique

L'allure spécifique est assez simple à définir : c'est l'allure de course visée le jour de la compétition préparée.

Vous espérez courir :

- . Le 10km en 50min ? Il faudra travailler sur une base de 5min au km.
- . Le marathon en 4h ? Il faudra travailler sur 5min41 au km.

| 10KM     |           | SEMI-MARATHON |           | MARATHON |           |
|----------|-----------|---------------|-----------|----------|-----------|
| Objectif | Tps au km | Objectif      | Tps au km | Objectif | Tps au km |
| 1h06     | 6'30      | 2h20          | 6'38      | 4h30     | 6'23      |
| 1h00     | 6'00      | 2h10          | 6'09      | 4h15     | 6'09      |
| 55min    | 5'30      | 2h00          | 5'41      | 4h00     | 5'41      |
| 50min    | 5'00      | 1h50          | 5'12      | 3h45     | 5'19      |
| 45min    | 4'30      | 1h40          | 4'44      | 3h30     | 4'58      |
| 40min    | 4'00      | 1h30          | 4'16      | 3h15     | 4'37      |
| 35min    | 3'30      | 1h20          | 3'47      | 3h00     | 4'15      |

\*NB : ce tableau indique juste les allures en temps/km, il n'y a pas de correspondance sur une même ligne entre les chronos indiqués. Un semi-marathonien en 2h20 ne fera évidemment pas 4h30 au marathon...

## L'allure spécifique dans le plan d'entraînement Dream Team Marathon de Paris

Il faut d'abord noter une spécificité des plans marathons : à un certain niveau, il n'est pas nécessaire d'incorporer du travail à allure spécifique, puisque l'allure marathon correspond à une allure de footing en endurance.

Exemple : un coureur en 4h30 au marathon (6'23/km) se devra de courir ses footings proche de cette allure. Il sera donc quasiment en allure spécifique sur toutes ses sorties en endurance : son allure marathon étant souvent voisine de 70% de sa VMA.

Ceci n'est plus vrai pour les objectifs plus ambitieux. **Plus le coureur est rapide, plus son allure marathon (75-80%) est éloignée de ses allures de footing habituelles.** C'est dans ce cas précis que le travail d'allure spécifique marathon sous forme de fractionnés prend tout son sens !

*Dans le plan d'entraînement Dream Team Marathon de Paris 2016, un travail d'allure marathon a été incorporé DANS les sorties longues.*

Plusieurs raisons à cela :

1/ **L'allure marathon étant une allure que l'on peut tenir plusieurs heures**, les coureurs dédiant une séance de fractionné sur piste à ce travail d'allure ont souvent la fâcheuse habitude d'aller trop vite et de sortir de l'objectif de séance. En intégrant ce travail dans la sortie longue – et avec une pré-fatigue initiale (type courir 45min ou 1h avant d'attaquer les fractions courues à allure marathon) – le coureur est moins tenté d'aller trop vite et reste davantage focalisé sur le bon tempo.

2/ **Ces fractions ainsi incorporées permettent de travailler sur un contexte de pré-fatigue musculaire.**

Incorporer des fractions d'allure marathon après 1h, 1h30 ou 2h de course, mettra le coureur dans la situation qu'il vivra le jour de la course sur la fin de parcours. Et dans laquelle il devra résister à la fatigue physique et mentale !

## Comment programmer ces séances ?

De 20 à 30min en début de préparation, le volume de travail total à allure marathon pourra aller à 1h sous forme de fractions de 10, 20 ou 30min.

En début de préparation, on choisira des fractions plutôt courtes (10min), pour aller – en fin de préparation – vers des fractions plus longues (30min). Le temps de soutien du coureur étant censé être, grâce à l'entraînement, bien supérieur dans la dernière partie du cycle d'entraînement.

**Exemples de sorties longues incorporant du travail spécifique :**

1h45 dont 2x15min AM\*

2h00 dont 2x20min AM\*

2h00 dont 3x15 min AM\*

2h15 dont 3x20min AM\*

2h15 dont 2x30min AM\*

\*AM = Allure marathon

Ce type de séance peut être réalisé une fois par semaine ou une fois toutes les deux semaines selon les types de préparations.

Une autre alternative possible pour réaliser du travail à allure spécifique, peut être le footing à allure progressive : 20min d'échauffement, puis une accélération progressive jusqu'à l'allure marathon qui pourra être maintenue 20 à 40min en continu. Durée totale de la séance dans ce cas précis : 50min à 1h15 maximum !

# Les écueils à éviter

- Mauvais réglages des allures avec tendance à aller trop vite : surmenage physique sur le long terme, objectif de séance non respecté. **Le coureur DOIT apprendre pendant ces entraînements, à gérer son allure et à être autonome**, même si des meneurs d'allure pourront aider le jour de la course. Attention donc aux séances en groupe qui doivent être réalisées entre coureurs ayant les mêmes objectifs !
- **Courir les sorties longues intégralement à allure marathon.** Pour les coureurs en moins de 4h, l'allure marathon étant éloignée des allures de footings habituelles, des sorties de 2h ou plus à allure marathon chargeront trop l'entraînement, surtout si le coureur rajoute par ailleurs d'autres fractionnés dans la semaine.
- Ne pas considérer ces sorties comme qualitatives et enchaîner sur des entraînements difficiles derrière en négligeant la récupération. Attention donc si une séance de fractionné est prévue 48h plus tard ! **Mieux vaut adapter les charges d'entraînement et les intensités pour mener le plan à bout sans basculer dans le surmenage physique et mental.** Une sortie longue de 2h15 comprenant 1h d'allure marathon, dans un contexte de plan d'entraînement comportant d'autres séances, est déjà une grosse et vraie sortie qualitative !

<http://runners.fr/prepa-marathon-optez-travail-specifique/>