

Zoom sur la séance longue d'avant marathon

C'est l'élément majeur et fondateur du travail à effectuer avant de s'aligner au départ d'un 42,195km ! La séance longue est au marathonien ce que les gammes sont au musicien : un exercice dont les composantes doivent être maîtrisées à la perfection pour limiter les soucis le jour J.

Les plus de la séance longue

La sortie longue est un élément incontournable du plan d'entraînement du marathonien. C'est l'entraînement par excellence qui permettra au coureur de développer son indice d'endurance en jouant sur plusieurs tableaux :

- **Gestion** de l'effort
- **Economie** de course
- Optimisation de l'utilisation des **filières énergétiques** nécessaires au fonctionnement musculaire.
- Meilleure **résistance** à la fatigabilité musculaire
- **Endurance mentale** pour aller plus loin dans l'effort
- Renforcement de la **confiance en soi**

Temps d'effort ou kilométrage ?

Quel que soit leur niveau, les coureurs devront boucler 42.195km le jour J. Judicieux pour autant d'estimer la durée des sorties longues en temps d'effort et non en nombre de kilomètres à parcourir.

En effet, une sortie longue de 35km pourra prendre 2h20 pour un marathonien de très bon niveau, alors qu'il faudra plus de 3h30 à un coureur valant 4h15 au marathon pour boucler cet entraînement. On ne parle donc pas vraiment du même entraînement ! **Et les répercussions sur l'organisme, particulièrement le temps nécessaires pour récupérer d'une telle séance, ne seront évidemment pas les mêmes non plus.**

La croyance – parfois tenace chez les coureurs néophytes – laissant penser qu'il faut impérativement avoir parcouru l'intégralité de la distance de course (**42.195km**) au moins une fois à l'entraînement, est à jeter aux oubliettes pour les raisons évoquées ci-dessus : délais de récupération importants, risques de blessures, surmenage.

Il est donc préférable de raisonner en kilométrage hebdomadaire parcouru à l'entraînement. **40 à 50km courus en moyenne dans la semaine, en trois sorties, semblent être un minimum** pour un coureur souhaitant se préparer sérieusement à l'épreuve du marathon. En dessous de cette quantité d'entraînement, il sera compliqué d'aller au bout sans marcher ou mettre un temps interminable à boucler les derniers kilomètres.

Priorité à la régularité et à la progressivité

La régularité et la progressivité sont deux facteurs clés à intégrer dans l'élaboration des sorties longues.

Régularité : une fois par semaine en période de préparation spécifique au marathon.

Progressivité : on pourra augmenter la durée de la sortie longue de semaine en semaine, par cycle de 3 semaines d'augmentation / 1 semaine d'assimilation.

Exemple :

Semaine 1	1h30	Semaine 7	2h20
Semaine 2	1h40	Semaine 8	1h45
Semaine 3	1h50	Semaine 9	2h20
Semaine 4	1h30	Semaine 10	2h30
Semaine 5	2h00	Semaine 11	1h15
Semaine 6	2h10	Semaine 12	MARATHON

NB : il est possible de trouver dans la littérature (fournie) des plans d'entraînement des sorties longues d'une durée allant jusqu'à 3h ou plus de 3h d'effort. **Nous déconseillons cependant ce type de sortie longue à rallonge dans le cadre d'une préparation marathon.** Pour des raisons des problèmes de récupération qu'elles peuvent déclencher, mais aussi le risque de blessures qu'elles peuvent engendrer chez certains coureurs débutants ne bénéficiant pas d'un suivi.

Il faut envisager la sortie longue comme une des briques constituant l'ensemble du plan d'entraînement marathon. Une sortie de 2h30 pour un coureur ayant déjà couru en amont trois fois dans la semaine (avec des sorties en endurance et de fractionné) est excessif. Cela l'installe dans une situation de fin de marathon et il (lui) devient impossible d'enchaîner la semaine suivante les séances prévues dans le plan d'entraînement.

Il est donc IMPERATIF de quantifier la qualité d'une préparation marathon sur l'ensemble des 10 ou 12 semaines de préparation (soit environ 500km courus au minimum), et non sur la simple durée d'une ou plusieurs sorties longues.

A quelle allure courir ses sorties longues ?

Deux possibilités :

1. Sortie longue courue à rythme constant (en endurance fondamentale c'est à dire autour de 70% VMA ou 70-75% FCM).
2. Sortie intégrant des changements d'allure (généralement à allure marathon).

Pour les coureurs visant un temps au delà des 4h15, la vitesse spécifique marathon sera très proche des allures de footing habituel. Pas forcément nécessaire donc d'intégrer des changements de rythme à la sortie longue.

Pour les coureurs plus rapides en revanche, il est possible (mais pas obligatoire) d'intégrer de l'allure marathon à la sortie longue. On trouve régulièrement dans les plans d'entraînement des enchaînements tels que :

- Samedi : Fractionné long / Dimanche : sortie longue en endurance sans changement de rythme imposé.
- Samedi : Footing en endurance fondamentale / Dimanche sortie longue intégrant 45min à 1h allure marathon sous forme de 3x15min (R:5min) ou 5x10min (R:3min) ou 3x20min (R:5min).
- Samedi : Footing + 10x100m en côte / Dimanche sortie longue sans changement d'allure ou intégrant de l'allure marathon.

Pas de solution idéale donc, tout dépendra de l'habitude et de l'expérience du coureur, ainsi que de la logique globale de sa programmation d'entraînement.

Petit guide pratique de la sortie longue

- **Prévoir de quoi s'hydrater** pendant la sortie.
- **Tester son matériel** : chaussures portées le jour du marathon et tenues prévues en fonction de différents scénarios climatiques.
- **Tester ses ravitaillements**. Tout ce qui sera ingéré pendant l'épreuve devra avoir été testé en amont lors des sorties longues. Plusieurs fois...
- **Vérifier régulièrement l'intensité d'effort**, en allure de course (montre GPS ou boucle étalonnée) ou à la fréquence cardiaque.
- **Avoir validé son parcours** en amont pour éviter de courir trop ou trop peu.
- **Rejoindre un groupe** (à condition que celui-ci soit composé de coureurs de votre niveau).

<http://runners.fr/entrainement-marathon-zoom-seance-longue/>

