



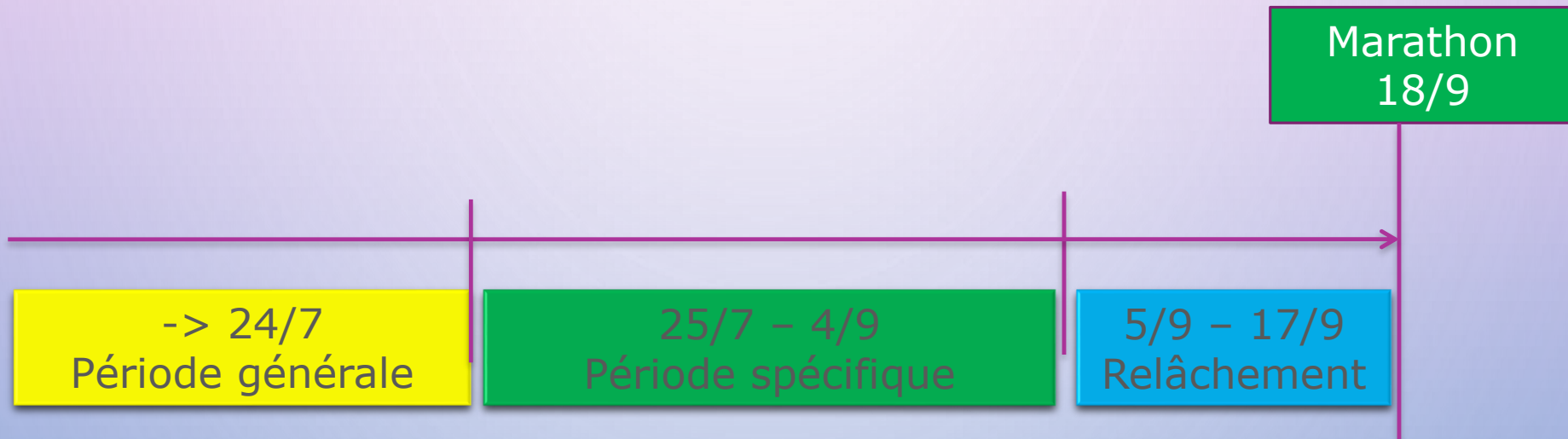
COLLOQUE MARATHON

PRÉPARATION FINALE AVANT LE CHAMPIONNAT DE
FRANCE, TOURS LE 18 SEPTEMBRE 2016

LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE FORMATION DES ENTRAÎNEURS HORS STADE

- ANIMENT LE STAGE POUR LE PREMIER DEGRÉ À LANNION
 - MODULE 1 : 31 OCTOBRE ET 1^{ER} NOVEMBRE
 - MODULE 2 : 17 AU 20 DÉCEMBRE
- VISITENT LES CANDIDATS SUR LEUR SITE D'ENTRAÎNEMENT
 - ATTRIBUENT UNE NOTE SUR LE DOSSIER
 - ATTRIBUENT UNE NOTE SUR LA VISITE PÉDAGOGIQUE
- ILS SE PRÉSENTENT
 - BRUNO RAGEAU
 - JEAN-PAUL COUÉTIL
 - PATRICK JADAUD
 - CHARLIE LE HOANGAN

NO RACE BEGINS AT THE START LINE



CALENDRIER EN MARCHÉ ARRIÈRE

- 18 SEPTEMBRE CHAMPIONNAT DE FRANCE
 - PASSAGE DE LA LIGNE, PENDANT LE MARATHON
 - LIGNE DE DÉPART, ECHAUFFEMENT
 - DÉJEUNER, RÉVEIL
- 17 SEPTEMBRE
 - REPAS, LEGER FOOTING APRÈS LE VOYAGE
 - DOSSARD, RAVITAILLEMENT PERSONNEL
- 15 AU 17 SEPTEMBRE DIÉTÉTIQUE
- 5 SEPT RELÂCHEMENT
 - SÉANCE RAPPEL, ATTENTION AUX BOBOS
- 4 SEPT LIMITE D'ENGAGEMENT
- PRÉPARATION SPÉCIFIQUE, SÉANCES CLÉS, SPÉ ET LONGUES
 - VOLUMES DURÉES, PROGRESSION
 - SÉANCES DE RAPPEL DES AUTRES QUALITÉS
- COMPÉTITIONS INTERMÉDIAIRES
- CONTRÔLE
 - VITESSE, ALLURE, CHRONO
 - INTENSITÉ /FC, DURÉE
- DÉBUT DE LA PRÉPARATION SPÉCIFIQUE
 - DÉFINITION DE L'OBJECTIF
 - PLAN

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

- VERS 11H OU APRÈS , PASSAGE DE LA LIGNE,
 - PROTOCOLE, CONTRÔLE ANTIDOPAGE
 - COMMENCER LA RÉGÉNÉRATION QUI DURERA DEUX SEMAINES
- PENDANT LE MARATHON, CONTRÔLE OU NON AVEC CHRONO ET/OU CFM
 - PLAN DE COURSE DIFFÉRENT SI CHRONO OU PODIUM INDIVIDUEL
 - TENIR COMPTE DE LA MÉTÉO
 - RAVITAILLEMENT PERSONNEL, BOISSON ISOTONIQUE TESTÉE EN SL ET SPÉ
- LIGNE DE DÉPART, DÉPART 8H45
 - SAS CHAMPIONNAT DE FRANCE, REPÉRER LES COMPÉTITEURS DE SON NIVEAU, DE SA CATÉGORIE DES CLUBS SI RECHERCHE TITRE EN ÉQUIPE
 - RAPPEL DES MINIMAS, PLAGE TRÈS GRANDE POUR LES ALLURES 3' À 6', NE PAS SE TROMPER DE LIÈVRES
 - FEMMES, 3H30, 3H45, 3H52, 4H00,4H45
 - HOMMES, 2H45, 3H05, 3H20, 3H45,4H30
- 8H15/25 ECHAUFFEMENT
- VERS 6H DÉJEUNER,
- VERS 4H30 OU APRÈS , RÉVEIL, PETITE SORTIE 30' MARCHÉ OU LÉGER FOOTING SI HABITUÉ(E) AU BIQUOTIDIEN

SAMEDI 17 SEPTEMBRE

- VERS 20H: REPAS,
- VERS 19H LEGER FOOTING 30 ' DE DÉCRASSAGE APRÈS LE VOYAGE
- RETRAIT DES DOSSARDS (DEVANT ET DERRIÈRE POUR LES CATÉGORIES) AVEC LICENCE ET CARTE D'IDENTITÉ (PAS DE RETRAIT LE DIMANCHE)
- RECHERCHE INFORMATION OÙ DÉPOSER LE RAVITAILLEMENT PERSONNEL ET À QUELLE HEURE – PENSER À UN FANION DISTINCTIF ET UN PLAN B
- RAPPEL DES QUANTITÉS:
 - ISOTONIQUE=5% DE GLUCOSE SOIT 50GRAMMES POUR 1 LITRE D'EAU
 - JUS D'ORANGE 11G POUR 100G SOIT ENVIRON LE JUS D'1 ORANGE PRESSÉE
 - POUR 50CL D'EAU : 1 ORANGE PRESSÉE, 15G DE MIEL
 - POUR 1 SACHET DE GEL DE 25G BOIRE ENTIÈREMENT UNE BOUTEILLE DE 50CL D'EAU
 - 1 GOBELET FAIT SOUVENT 15CL
- TOUT AURA ÉTÉ TESTÉ PENDANT LES SÉANCES SPÉ ET LONGUES

15 AU 17 SEPTEMBRE DIÉTÉTIQUE

- ÊTRE OU NE PAS ÊTRE GAVÉ ET MALADE
- RDS RÉGIME DISSOCIÉ SCANDINAVE
- RDS ALLÉGÉ
- AUGMENTATION DES PORTIONS DE GLUCIDES (*1,5 SUR 1, 2 ET 3 REPAS)
- ENVIRON 500GRAMMES DE GLYCOGÈNE ENTOURÉ D'EAU (1+3GRAMMES) SOIT 2KG DE MASSE REPÉRÉS SUR LA BALANCE
 - ÉPUISEMENT DU STOCK PUIS RECHARGEMENT POUR ATTEINDRE +2KG
 - CONNAISSANCE DE SON POIDS À ZÉRO STOCK ET CONSTAT DE +2 KG
- POUR UN(E) ATHLÈTE PESANT 50 KG, SI 500GRAMMES DE GLUCOSE-GLYCOGÈNE
 - $4 \text{ KCAL} * 500 = 2000 \text{ KCAL}$
 - $50 \text{ KG} \times 42\text{KM} \sim 2100 \text{ KCAL}$, SI 66KG ALORS 2000KCAL -> 30 KMS

RELÂCHEMENT 2 SEMAINES DU 5 SEPT AU MARATHON

- L'ENTRAÎNEMENT A FATIGUÉ L'ATHLÈTE, CELUI-CI DOIT RETROUVER LA FORME
- ATTENTION, C'EST DANS CETTE PÉRIODE QU'IL APPARAÎT DES BOBOS VOIRE DES BLESSURES
- LE PLUS DUR EST DE SE RETENIR D'ALLER FAIRE UNE GROSSE SÉANCE POUR SE RASSURER
- IL N'Y AURA PLUS QUE DES FOOTINGS POUR S'AÉRER, SE VIDER LA TÊTE
- JEUDI 8 SEPT, J-10 SÉANCE RAPPEL ALLURE MARATHON, 20' ÉCHAUFFEMENT PUIS 2X15' R 2' (2 X 3000 À 5000) RC 10'
 - ON CONSTATE QUE RIEN N'EST PERDU AU CONTRAIRE
 - IL FAUT PRENDRE LE TEMPS DE PASSAGE AU 1000 POUR CONSTATER QUE C'EST SUPER FACILE ET QUE LE JOUR J, IL FAUDRA SE CALMER

4 SEPTEMBRE MINUIT LIMITE D'ENGAGEMENT FIN DE PÉRIODE DE QUALIFICATION

- AVANT CETTE DATE BUTÉE, VÉRIFIER AVEC LE CLUB QUE L'ATHLÈTE EST ENGAGÉ(E)
- SIGNALER DÈS QU'UNE PERFORMANCE EST RÉALISÉE À L'ÉTRANGER SUR DES MARATHONS LABÉLISÉS IAAF PAR EXEMPLE POUR OBTENIR LA QUALIFICATION
- SI EMPÊCHEMENT DE L'ATHLÈTE NE PAS OUBLIER DE DÉSENGAGER (PÉNALITÉ 150€)

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- DURÉE 6 SEMAINES , DÉBUT 25 JUILLET
- BILAN
 - CE QUI A ÉTÉ POSITIF – POINTS FORTS
 - CE QUI EST À AMÉLIORER – POINTS FAIBLES
 - VOLUME ENTRAINEMENT DANS LA PÉRIODE GÉNÉRALE PRÉCÉDENT
 - VOLUME ENTRAÎNEMENT DES DERNIÈRES PÉRIODES SPÉCIFIQUES MARATHON
- OBJECTIF RÉALISTE ET PLAN POUR L'ATTEINDRE
 - DÉFINITION DE L'ALLURE SPÉCIFIQUE AVEC CORRESPONDANCE FC
 - TENIR DES COMPTE DES CONTRAINTES FAMILIALES, PROFESSIONNELLES, LIEUX ENTRAÎNEMENT ETC.
 - DÉFINITION DE LA PROGRESSION DU VOLUME, NB DE SÉANCES ET DURÉES
 - LA RÉCUPÉRATION FAIT PARTIE DE L'ENTRAÎNEMENT À COMMENCER PAR LES RÉGÉNÉRATIONS APRÈS COMPÉTITIONS

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE SÉANCES CLÉS

- SORTIES LONGUES ET SÉANCES SPÉCIFIQUES À ALLURE MARATHON
- POUR UN(E) ATHLÈTE QUI SORT 5 FOIS OU PLUS PAR SEMAINE, LES SÉANCES SONT SÉPARÉES, EXEMPLE
 - SAMEDI SPÉ MARATHON (VOIR VOLUMES APRÈS)
 - DIMANCHE LONGUE INTÉGRANT UN PEU D'ALLURE MARATHON
- POUR UN(E) ATHLÈTE QUI EST À 4 SORTIES, LA LONGUE INTÈGRE L'ALLURE MARATHON

SORTIES LONGUES ET SORTIES SPÉCIFIQUES

- VOLUMES ET PROGRESSION À ADAPTER À CHAQUE ATHLÈTE ET TENIR COMPTE DE SON PASSÉ
 - 3H30 4 SORTIES/SEMAINE RECORD À 3H40
 - 3H30 5 SORTIES/SEMAINE RECORD À 3H30 EN M1 ET ACTUELLEMENT M2
 - 2H55 5 SORTIES/SEMAINE RECORD À 3H05
 - 2H35 6 SORTIES/SEMAINE RECORD À 2H38 AVEC 5 SORTIES
 - 2H29 6 SORTIES/SEMAINE RECORD À 2H30'30
 - 2H28 +10 SORTIES/SEMAINE RECORD À 2H32
- DONNER LES PLANS PAR PETITES PÉRIODES (PAR EXEMPLE PAR 2 SEMAINES) POUR AVOIR DES RETOURS ET RÉAJUSTER EN FONCTION DE LA FORME PHYSIQUE ET MENTALE DE L'ATHLÈTE

VOLUME DU TRAVAIL SPÉCIFIQUE MARATHON AVEC DE LA PROGRESSIVITÉ

OBJECTIF 3H30

DE 10 À 15KM

DE 50' À 75'

FRACTION DE 3KM À 5KM

À PARTIR DE 15'

EXEMPLES AVEC R2'

3KM-4KM-3KM À 3X5KM

15'-20'-15', 3X20',
20'-35'-20' OU 45'-30'

OBJECTIF 3H00

DE 10 À 15KM

DE 45' À 65'

FRACTION DE 3KM À 5KM

À PARTIR DE 15'

EXEMPLES AVEC R2'

3KM-4KM-3KM À 3X5KM

15'-20'-15', 3X15',
20'-25'-20'

QUELQUEFOIS EN UN SEUL COUP

OBJECTIF 2H20

DE 12 À 18KM

DE 40' À 60'

FRACTION DE 4KM À 8KM

À PARTIR DE 15'

EXEMPLES AVEC R2'

2X6KM À 3X6KM OU 18KM

2X20', 2X25', 60'

SORTIES LONGUES

TEST SUR BITUME

CONTRÔLER PERTES
HYDRIQUES

OBJECTIF 3H30

DE

1H45 DONT 25' ALLURE SPÉCIFIQUE

À

2H45 DONT 45' ALLURE SPÉCIFIQUE

TEST RAVITAILLEMENT

BOISSON PERSONNELLE
DOSAGE GEL / EAU

OBJECTIF 3H00

DE

1H40 DONT 15' ALLURE SPÉCIFIQUE

À

2H15 DONT 30' ALLURE SPÉCIFIQUE

TEST TEXTILES

VOIR DÉRIVE FC

OBJECTIF 2H20

DE

1H30 DONT 15' ALLURE SPÉCIFIQUE

À

2H DONT 30' ALLURE SPÉCIFIQUE

COMPÉTITIONS INTERMÉDIAIRES

- CERTAINS ATHLÈTES N'EN VEULENT PAS CAR VEULENT RESTER CONCENTRÉS SUR LEUR PRÉPARATION SPÉCIFIQUE OU CERTAINS NE SAVENT PAS COURIR SANS SE FAIRE ASPIRER
- D'AUTRES EN ONT BESOIN POUR DIVERSIFIER LEUR ENTRAÎNEMENT À CONDITION QU'ILS SOIENT RESPECTUEUX DES CONSIGNES. EXAMINER LA COURBE DE FC
- RÉPÉTITION GÉNÉRALE, ÉCHAUFFEMENT, RAVITAILLEMENT
- SI SEMI À S - 3 CÀD 28 AOUT
 - COURSE ALLURE MARATHON JUSQU'AU DEUXIÈME RAVITAILLEMENT, CONTRÔLER LE TEMPS DE PASSAGE DU JOUR J AU 5^{ÈME} ET 10^{ÈME} KILOMÈTRE, LA SUITE EST À ALLURE SUPÉRIEURE, SI POSSIBLE SEMI VOIRE 10KM SUR LA FIN
 - ON PEUT LE LENDEMAIN DU SEMI FAIRE UN FOOTING AVEC DE L'ALLURE SPÉCIFIQUE SUR LA FATIGUE PUIS DEUX JOURS DE FOOTING DE RÉCUPÉRATION
- SI SEMI À S – 4 CÀD 21 AOUT
 - MÊME SCHÉMA MAIS SEULEMENT JUSQU'AU PREMIER RAVITAILLEMENT, CONTRÔLER LE TEMPS DE PASSAGE AU 5^{ÈME} KM LA SUITE EST À ALLURE SUPÉRIEURE, SI POSSIBLE SEMI
 - ON PEUT RETRAVAILLER L'ALLURE SPÉCIFIQUE LE LENDEMAIN SUR DE LA FATIGUE SOUS FORME D'ALLURES VARIÉES PROGRESSIVE JUSQU'À L'ALLURE MARATHON

CONSTRUCTION D'UN PLAN

L	Ma	Me	J	V	S	D
	footing		Allures variées		footing	Longue intégrant spé
	vma		footing		footing	Longue intégrant spé
	footing		Allures variées		footing	Longue intégrant spé
	vma		footing		footing	semi
	footing		Allures variées		footing	Longue intégrant spé
	vma		footing		footing	Longue intégrant spé
	footing		Séance rappel		footing	footing
	footing		footing		footing	marathon

L	Ma	Me	J	V	S	D														
	vma	footing	Allures variées		Spé	Longue														
	Allures variées	footing	vma		Spé	Longue														
	vma	footing	Allures variées		Spé	Longue														
	vma	footing	Spé		footing	semi														
Allures variées		footing	vma		Spé	Longue														
	vma	footing	Allures variées		Spé	Longue														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;">footing</td> <td style="width: 15%;">footing</td> <td style="width: 15%;">Séance rappel</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;">footing</td> <td style="width: 15%;">footing</td> </tr> <tr> <td></td> <td>footing</td> <td>footing</td> <td>footing</td> <td></td> <td>footing</td> <td>marathon</td> </tr> </table>								footing	footing	Séance rappel		footing	footing		footing	footing	footing		footing	marathon
	footing	footing	Séance rappel		footing	footing														
	footing	footing	footing		footing	marathon														

L	Ma	Me	J	V	S	D
footing	vma	Allures variées	footing		Spé	Longue
footing	vma	Allures variées	footing		Spé	Longue
footing	vma	Spé	footing		Allures variées	Longue
footing	vma	Spé	footing		footing	semi
Allures variées	footing	Spé	footing		Allures variées	Longue
footing	vma	Allures variées	footing		Spé	Longue
footing	footing	footing	Séance rappel		footing	footing
footing	footing	footing	footing		footing	marathon

