

# GUIDES DES MARATHONS

## SEMI-MARATHONS / TRAILS

LES MEILLEURES  
COURSES  
EN FRANCE  
ET DANS LE MONDE

**TREK**

# #023 Course - Santé - Forme **Joggeur**

**EN KIOSQUE  
ACTUELLEMENT**

Supplément  
calendrier des  
courses 2017

**PERFORMEZ**  
à la fois sur  
10 et 42 km

**FRACTIONNEZ !**  
Les vertus  
du travail en côte

**ENTRAÎNEMENT**  
Préservez-vous  
des blessures

**PRÉPARATION  
MARATHON**

Organisez vos séances - Explotez le mur du  
Objectif de 3 à 5 heures : nos programmes

**42 KM**  
8 paires  
en test



Course éva  
**TEMPLI  
2016**



**INCLUS,  
LE CALENDRIER  
DES COURSES 2017**

## Course - Santé - Forme **Joggeur**

**Calendrier  
des courses 2017**

en partenariat avec  
le sport.com

Plus de 7000 courses  
Route - Trail - Cross  
Obstacles - Fun

**Ne manquez pas  
une course !**

Plus de  
**2000  
TRAILS**

Les plus  
belles courses  
**ÉTRANGÈRES**

**PARCE QUE COURIR EST (AUSSI)  
UN PLAISIR !**



## EDITION

**Directeurs de collection et auteurs :**

Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

**Auteurs :** Stéphane MONTOUCHET,

Marie MALATERRE-ROQUES, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

**Directeur Editorial :** Stéphane SZEREMETA**Rédaction France :** François TOURNIE,

Maurane CHEVALIER, Silvia FOLIGNO et Tony DE SOUSA

**Rédaction Monde :** Patrick MARINGE, Caroline MICHELOT,

Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHET et Talatah FAVREAU

## FABRICATION

**Responsable Studio :** Sophie LECHERTIER

assistée de Romain AUDREN

**Maquette et Montage :** Julie BORDES, Sandrine MECKING, Delphine PAGANO et Laurie PILLOIS**Iconographie et Cartographie :** Maxime LAFON

## WEB ET NUMERIQUE

**Directeur Web :** Louis GENEAU de LAMARLIERE**Chef de projet et développeurs :** Nicolas GUENIN, Cédric MAILLOUX, Florian FAZER, Caroline LAFFAITEUR et Andrei UNGUREANU**Community Manager :** Cyprien de CANSON

## DIRECTION COMMERCIALE

**Directrice des Régies :** Caroline CHOLLET**Responsable Régies locales :** Michel GRANSEIGNE**Relation Clientèle :** Vimla MEETOO et Sandra RUFFIEUX**Chefs de Publicité Régie nationale :** Caroline AUBRY,

François BRIANCON-MARJOLLET,

Perrine DE CARNE MARCEIN, Caroline GENTELET

et Caroline PRAEU

**Responsable Clientèle :** Déborah LOICHOT

## REGIE INTERNATIONALE

**Chefs de Publicité :** Jean-Marc FARAGUET,

Guillaume LABOUREUR assistés d'Elisa MORLAND

## DIFFUSION ET PROMOTION

**Directrice des Ventes :** Bénédicte MOULET

assistée d'Aïssatou DIOP et de Vianney LAVERNE

**Responsable des ventes :** Jean-Pierre GHEZ

assisté de Nathalie GONCALVES

**Relations Presse-Partenariats :** Jean-Mary MARCHAL

## ADMINISTRATION

**Président :** Jean-Paul LABOURDETTE**Directrice Administrative et Financière :**

Valérie DECOTTIGNIES

**Directrice des Ressources Humaines :** Dina BOURDEAU

assistée de Sandra MORAIS et d'Angela DE OLIVEIRA

**Responsable informatique :** Pascal LE GOFF**Comptabilité :** Jeannine DEMIRDJIAN,

Christelle MANEBARD et Adrien PRIGENT

**Recouvrement :** Fabien BONNAN

assisté de Sandra BRJLALL et Belinda MILLE

**Standard :** Jehanne AOUMEUR

## ■ PETIT FUTE MARATHONS / SEMI MARATHONS / TRAILS (GUIDE DES) ■

Petit Futé a été fondé par Dominique AUZIAS. Il est édité par Les Nouvelles Editions de l'Université 18, rue des Volontaires - 75015 Paris.

© 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24

Internet : www.petitfute.com

SAS au capital de 1 000 000 € - RC PARIS B 309 769 966

**Couverture :** Marathon de Paris © OSTILL**Impression :** IMPRIMERIE CHIRAT -

42540 Saint-Just-la-Pendue

Dépôt légal : février 2017

ISBN : 9791033154617

**Pour nous contacter par email, indiquez le nom****de famille en minuscule suivi de @petitfute.com****Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com**

Début juin 2016, 25 % des Français de plus de 15 ans ont déclaré pratiquer le running, et parmi ces coureurs/coureuses, 35 % ont couru au moins une compétition... Soit près de 4 millions de compétiteurs. En 2017, nous serons donc autour de 130 000 à courir un marathon, dont près de la moitié à couvrir « Paris ». Ce nombre croissant chaque année se retrouve dans les pelotons, de plus en plus jeunes et de plus en plus féminins.

Mais le marathon, la « reine des courses » n'est pas une compétition comme les autres. La réussite d'un marathon se joue dans les mois qui précèdent la course. Afin de vous épauler dans cette quête, le Guide des marathons 2017 du Petit Futé que vous tenez entre les mains répondra à vos interrogations et vous accompagnera dans votre préparation. Tout d'abord et pour vous mettre dans l'ambiance, il vous fera découvrir ou redécouvrir l'histoire du marathon, et des grands champions de la discipline. Il vous délivrera ensuite des conseils liés à l'équipement et aux habitudes alimentaires à adopter avant une course. A travers le chapitre suivant, les novices comme les marathoniens aguerris et curieux pourront survoler toute la richesse, la diversité et les spécificités (difficultés des parcours, urbains, verts, écolos, festifs...) des marathons français. Le Petit Futé vous présentera également un palmarès des principaux marathons internationaux.

Enfin, une sélection de semi-marathons et de *trails*, de tous formats et de tous reliefs vous proposera des occasions d'entretenir la forme entre deux marathons, au travers d'une sélection de courses réparties sur tout l'Hexagone. La majorité d'entre vous, d'entre nous, courra un et un seul marathon l'année prochaine. Avant de démarrer votre saison, à l'heure de choisir LE marathon que vous allez courir cette année, il est important d'avoir en tête cette diversité au niveau des marathons, des plus célèbres aux plus confidentiels ; les marathoniens les plus aguerris vous le diront : « il faut » avoir couru au moins une fois le marathon de New York, Londres, Paris, le Médoc... mais ne négligez pas Cheverny ou Anney, Le Lubéron ou Cognac, et les autres... Un marathon de 300 finishers a besoin de votre dossier ! C'est ça aussi, entretenir la diversité.

En parlant de diversité, j'ai eu l'oreille alertée à la radio il y a quelques mois par un débat animé concernant le running. La question posée était : la course à pied en général est-elle devenue un sport onéreux, réservé à certaines catégories sociales favorisées, et nécessitant un investissement matériel conséquent (textiles, chaussures, mais aussi appareils numériques sophistiqués, régimes alimentaires, fréquentation d'un coach...)? Ou reste-t-il une activité populaire où une bonne paire de pompes, un t-shirt « old school », un short de footballeur déchu, une paire de chaussettes incertaines, sans oublier la montre chrono de papa, ne vous interdiront pas de belles performances ?

Je vous laisse répondre à cette dernière question.

Bonne lecture, belle(s) course(s).



IMPRIMÉ EN FRANCE

# SOMMAIRE

## ■ CALENDRIERS ■

Calendriers.....6

## ■ CARNET DU MARATHONIEN ■

Histoire du marathon,  
de l'Antiquité à nos jours ..... 10  
Les grands noms du marathon..... 15  
Se préparer ..... 18  
S'équiper ..... 28  
S'organiser..... 34  
S'informer ..... 36

## ■ MARATHONS EN FRANCE ■

Marathon de Marseille -  
BOUCHES-DU-RHÔNE (13) ..... 42  
Marathon de Montpellier -  
HÉRAULT (34) ..... 46  
Marathon de Montauban -  
TARN-ET-GARONNE (82) ..... 48  
Marathon de Cheverny - LOIR-ET-CHER (41) .. 51  
Marathon de Paris - ÎLE-DE-FRANCE (75) .. 54  
Marathon de Bordeaux - GIRONDE (33) ... 59  
Marathon d'Azay-le-Rideau -  
INDRE-ET-LOIRE (37)..... 64  
Marathon d'Annecy - HAUTE-SAVOIE (74) .. 66  
Marathon d'Albi - TARN (81) ..... 72  
Marathon de Nantes -  
LOIRE-ATLANTIQUE (44) ..... 75  
Marathon de Sénart - ESSONNE (91)..... 80  
Marathon des vins de Blaye -  
GIRONDE (33) ..... 82  
Marathon de la Route du Louvre -  
NORD (59) ..... 84  
Marathon de Vendée (85) ..... 87  
Marathon du Futuroscope - VIENNE (86) . 89  
Marathon du Mont Saint-Michel -  
BASSE-NORMANDIE (50) ..... 93  
Marathon des Isles - ALLIER (03) ..... 96  
Marathon de la Liberté - GALVADOS (14) .. 99  
Marathon du vignoble d'Alsace -  
BAS-RHIN (67) ..... 103  
Maraïsthon (Coulon) - DEUX-SÈVRES (79) .. 106

Marathon de la Transléonarde -  
FINISTÈRE (29) ..... 108  
Marathon du terroir Brayon -  
SEINE-MARITIME (76) ..... 109  
Marathon de l'Ardèche (07) ..... 112  
Marathon du Médoc - GIRONDE (33) ..... 114  
Marathon du Pays du coquelicot -  
SOMME (80) ..... 118  
Marathon Touraine-Loire Valley -  
INDRE-ET-LOIRE (37) ..... 120  
Marathon de Millau - AVEYRON (12) ..... 124  
Marathon des Écluses - MAYENNE (53) ... 126  
Marathon de Provence -  
Luberon - VAUCLUSE (84) ..... 128  
Marathon du Mans - SARTHE (72) ..... 132  
Marathon de Lyon - RHÔNE (69) ..... 134  
Marathon de Reims - MARNE (51) ..... 138  
Marathon de Metz - MOSELLE (57) ..... 141  
Marathon des Villages - GIRONDE (33) ... 144  
Marathon de Vannes - MORBIHAN (56) ... 148  
Marathon Seine - EURE (27) ..... 151  
Marathon Vert de Rennes -  
ILLE-ET-VILAINE (35) ..... 154  
Marathon du Grand Toulouse -  
HAUTE-GARONNE (31) ..... 158  
Marathon du Charolais -  
SAÔNE-ET-LOIRE (71) ..... 161  
Marathon Nice-Cannes -  
ALPES-MARITIMES (06) ..... 163  
Marathon du Cognac - CHARENTE (16) .... 166  
Marathon d'Orléans - LOIRET (45) ..... 169  
Marathon du Beaujolais - RHÔNE (69) ..... 172  
Marathon de la Rochelle -  
CHARENTE-MARITIME (17) ..... 175

## ■ SEMI-MARATHONS EN FRANCE ■

Les semi-marathons en France ..... 180  
Semi-marathon de Paris -  
ÎLE-DE-FRANCE (75) ..... 180  
Semi-marathon de la Rochelle  
CHARENTE-MARITIME (17) ..... 180  
Semi-marathon de Nice -  
ALPES-MARITIMES (06) ..... 181  
Semi-Marathon de Nantes -  
LOIRE-ATLANTIQUE (44) ..... 181

Semi-marathon de Strasbourg – BAS-RHIN (67).....	182
Paris – Saint-Germain – ÎLE-DE-FRANCE (75).....	183
Semi-marathon de Bolbec – SEINE-MARITIME (76).....	183
Semi-marathon de Cancale – Saint-Malo – ILLE-ET-VILAINE (35)...	184
Semi-marathon de Lille – NORD (59).....	185
Semi marathon de Auray – Vannes – MORBIHAN (56).....	186
Paris – Versailles – ÎLE-DE-FRANCE (75).....	187
Semi-marathon de Normandie (Honfleur – Le Havre) – CALVADOS (14).....	188
Transquar (Beauvais) – OISE (60) ..	190
Sedan – Charleville – ARDENNES (08).....	191
20 km de Paris – ÎLE-DE-FRANCE (75).....	192
Semi marathon de la vente des vins à Beaune – CÔTE-D'OR (21).....	193
Semi-marathon de Boulogne-Billancourt – HAUTS-DE-SEINE (92).....	195

## ■ TRAILS ET COURSES NATURE ■

<b>Trails et courses nature .....</b>	<b>198</b>
Eco Trail Paris – ÎLE-DE-FRANCE (75).....	198
Lyon Urban Trail – RHÔNE (69).....	198
L'Ardéchois (Desaignes) – ARDÈCHE (07).....	199
Landes et Bruyères (Cap d'Erquy – Cap Fréhel) – CÔTES-D'ARMOR (22)...	200
Trail des Forts de Besançon – DOUBS (25).....	201
Champenoise (Reuil) – MARNE (51)...	202
Les Gendarmes et les Voleurs du Temps (Ambazac) – HAUTE-VIENNE (87).....	204
Sur les Traces du Loup (La Ville- aux-Clercs) – LOIR-ET-CHER (41) ..	205
Ardennes Mega Trail, Les Hautes Rivières – ARDENNES (08).....	205
Transbaie – SOMME (80).....	206
Ultra Marin (Vannes) – MORBIHAN (56).....	207

Les crêtes du Pays Basque, Espelette – PYRÉNÉES-ATLANTIQUES (64).....	208
Marvejols-Mende – LOZÈRE (48)...	209
Sierre – Zinal – SUISSE.....	210
Les foulées du Terroir (Livarot – Vimoutiers) – CALVADOS (14).....	211
Ceretane (Céret) – PYRÉNÉES-ORIENTALES (66).....	212
100 km de Millau – AVEYRON (12)...	214
La Diagonale des Fous – ÎLE-DE-LA-RÉUNION.....	214
Marseille – Cassis – BOUCHES-DU-RHÔNE (13).....	216
Sainté Trail – LOIRE (42).....	217
Saintélyon – LOIRE (42).....	218

## ■ MARATHONS DANS LE MONDE ■

<b>L'historique.....</b>	<b>220</b>
Marathon d'Athènes – GRÈCE.....	220
<b>Les Big 5 .....</b>	<b>222</b>
Marathon de Boston – ÉTATS-UNIS..	222
Marathon de Londres – ANGLETERRE.....	224
Marathon de Berlin – ALLEMAGNE ..	227
Marathon de Chicago – ÉTATS-UNIS.....	229
Marathon de New York – ÉTATS-UNIS.....	232
<b>Autres marathons dans le monde .....</b>	<b>236</b>
Marathon de Barcelone – ESPAGNE.....	236
Marathon de Rome – ITALIE.....	238
Marathon de Genève – SUISSE.....	240
Marathon de Prague – RÉPUBLIQUE TCHÈQUE.....	244
Marathon de Stockholm – SUÈDE...	246
Marathon d'Amsterdam – PAYS-BAS.....	247
Marathon de Lausanne – SUISSE..	249

## ■ MARATHONS INSOLITES ■

<b>Les marathons insolites.....</b>	<b>254</b>
Marathon du Bout du monde – FINISTÈRE (29).....	254
Marathon des Sables – MAROC.....	254
Marathon du Pôle Nord.....	255
Marathon de la Muraille de Chine.....	258
Marathon du Mont-Blanc – HAUTE-SAVOIE (74).....	258
<b>Index .....</b>	<b>261</b>



# CALENDRIERS



# CALENDRIERS

## MARATHONS FRANCE

- ▶ **19 mars 2017** — Marathon de Marseille.
- ▶ **19 mars 2017** — Marathon de Montpellier.
- ▶ **26 mars 2017** — Marathon de Montauban.
- ▶ **2 avril 2017** — Marathon et duo marathon de Cheverny.
- ▶ **9 avril 2017** — Marathon de Paris.
- ▶ **15 avril 2017** — Marathon de Bordeaux.
- ▶ **16 avril 2017** — Marathon d'Azay-le-Rideau.
- ▶ **30 avril 2017** — Marathon d'Annecy.
- ▶ **30 avril 2017** — Marathon d'Albi.
- ▶ **30 avril 2017** — Marathon de Nantes.
- ▶ **1<sup>er</sup> mai 2017** — Marathon de Sénart.
- ▶ **13 mai 2017** — Marathon des vins de Blaye.
- ▶ **14 mai 2017** — Marathon de la route du Louvre (Lille-Lens).
- ▶ **27 mai 2017** — Marathon de Vendée.
- ▶ **28 mai 2017** — Marathon du Futuroscope.
- ▶ **28 mai 2017** — Marathon du Mont Saint-Michel.
- ▶ **11 juin 2017** — Marathon des Isles en Val d'Allier.
- ▶ **11 juin 2017** — Marathon de la Liberté, Caen.
- ▶ **18 juin 2017** — Marathon du vignoble d'Alsace.
- ▶ **18 juin 2017** — Maraïsthon (Coulon).
- ▶ **25 juin 2017** — Marathon de la Transléonarde (Finistère).
- ▶ **25 juin 2017** — Marathon du terroir Brayon.
- ▶ **3 septembre 2017** — Marathon de l'Ardèche.
- ▶ **9 septembre 2017** — Marathon du Médoc.
- ▶ **10 septembre 2017** — Marathon du Pays du coquelicot – Amiens.
- ▶ **17 septembre 2017** — Marathon Touraine – Loire Valley.
- ▶ **23 septembre 2017** — Marathon de Millau.
- ▶ **24 septembre 2017** — Marathon des Écluses de la Mayenne.
- ▶ **1<sup>er</sup> octobre 2017** — Marathon de Provence – Luberon.
- ▶ **1<sup>er</sup> octobre 2017** — Marathon du Mans.
- ▶ **1<sup>er</sup> octobre 2017** — Marathon de Lyon.
- ▶ **8 octobre 2017** — Marathon de Reims.
- ▶ **8 octobre 2017** — Marathon de Metz.
- ▶ **15 octobre 2017** — Marathon des Villages-Gironde.
- ▶ **15 octobre 2017** — Marathon de Vannes.
- ▶ **15 octobre 2017** — Marathon Seine-Eure.
- ▶ **22 octobre 2017** — Marathon Vert de Rennes.
- ▶ **22 octobre 2017** — Marathon du Grand Toulouse.
- ▶ **4 novembre 2017** — Marathon du Charolais.
- ▶ **5 novembre 2017** — Marathon Nice-Cannes.
- ▶ **12 novembre 2017** — Marathon du Cognac.
- ▶ **12 novembre 2017** — Marathon d'Orléans.
- ▶ **18 novembre 2017** — Marathon du Beaujolais.
- ▶ **26 novembre 2017** — Marathon de la Rochelle.



## SEMI-MARATHONS FRANCE

- ▶ **5 mars 2017** — Semi-marathon de Paris.
- ▶ **19 mars 2017** — Semi-marathon de La Rochelle.
- ▶ **15 et 16 avril 2017** — Semi-marathon de Nice.
- ▶ **30 avril 2017** — Semi-marathon de Nantes.
- ▶ **14 mai 2017** — Semi-marathon de Strasbourg.
- ▶ **21 mai 2017** — Paris – Saint-Germain (20 km).
- ▶ **3 septembre 2017** — Semi-marathon de Bolbec.
- ▶ **3 septembre 2017** — Semi-marathon de Cancale – Saint-Malo.
- ▶ **3 septembre 2017** — Semi-marathon de Lille.
- ▶ **3 septembre 2017** — Semi-marathon de Auray – Vannes.
- ▶ **24 septembre 2017** — Paris – Versailles (16km).
- ▶ **1<sup>er</sup> octobre 2017** — Semi-marathon de Normandie (Honfleur – Le Havre).
- ▶ **1<sup>er</sup> octobre 2017** — Semi-marathon de Beauvais (Transquar).
- ▶ **1<sup>er</sup> octobre 2017** — Sedan – Charleville (24.3km).
- ▶ **8 octobre 2017** — 20 km de Paris.
- ▶ **11 novembre 2017** — Semi-marathon de la vente des vins (Beaune).
- ▶ **12 novembre 2017** — Semi-marathon de Boulogne-Billancourt.

## TRAILS ET COURSES NATURE

- ▶ **16-19 mars 2017** — Eco Trail Paris IDF (75) : 18, 30, 45 et 80 km.
- ▶ **2 avril 2017** — Lyon Urban trail : 8, 13, 23 et 35 km.
- ▶ **28 avril 2017** — l'Ardéchois, Desaignes (07), 10, 15, 20, 34 et 57 km.
- ▶ **29 avril 2017** — Landes et Bruyères (22) (Cap d'Erquy – Cap Fréhel) : 14 et 33 km.
- ▶ **7 mai 2017** — Trail des forts de Besançon.
- ▶ **20 mai 2017** — Champenoise, 18 km.
- ▶ **3-4 juin 2017** — Les Gendarmes et les Voleurs du Temps, Ambazac (87), 32 km.
- ▶ **24 juin 2017** — Sur les Traces du Loup (La Ville aux Clercs, 41) : 17 et 33 km.
- ▶ **24 juin 2017** — Ardennes Mega Trail, Les Hautes Rivières (08) : 50 et 88 km.
- ▶ **25 juin 2017** — Transbaie (Somme), 17 km.
- ▶ **29 juin au 2 juillet 2017** — Ultra Marin Raid, Golfe du Morbihan (56) : 177, 87 et 56 km.
- ▶ **30 juin 2017** — Les crêtes du Pays Basque, Espelette (64), 27 km.
- ▶ **23 juillet 2017** — Marvejols – Mende (48), 22,4 km.
- ▶ **13 août 2017** — Sierre-Zinal (Suisse), 31 km.
- ▶ **3 septembre 2017** — Les foulées du Terroir (Livarot – Vimoutiers), 13,2 km.
- ▶ **17 septembre 2017** — Ceretane, 20 km.
- ▶ **30 septembre 2017** — 100 km de Millau.
- ▶ **18 au 21 octobre 2017** — La Diagonale des Fous, La Réunion.
- ▶ **29 octobre 2017** — Marseille-Cassis, 20 km.
- ▶ **19 novembre 2017** — Sainté Trail, 16 et 32 km.
- ▶ **2 décembre 2017** — Saintélyon (42), 69 ou 44 km.

## MARATHONS MONDE

- ▶ **12 mars 2017** — Marathon de Barcelone.
- ▶ **2 avril 2017** — Marathon de Rome.
- ▶ **17 avril 2017** — Marathon de Boston.
- ▶ **23 avril 2017** — Marathon de Londres.
- ▶ **7 mai 2017** — Marathon de Genève.
- ▶ **7 mai 2017** — Marathon de Prague.
- ▶ **3 juin 2017** — Marathon de Stockholm.
- ▶ **24 septembre 2017** — Marathon de Berlin.
- ▶ **8 octobre 2017** — Marathon de Chicago.
- ▶ **15 octobre 2017** — Marathon d'Amsterdam.
- ▶ **29 octobre 2016** — Marathon de Lausanne.
- ▶ **5 novembre 2016** — Marathon de New-York.
- ▶ **12 novembre 2016** — Marathon d'Athènes.

## MARATHONS INSOLITES

- ▶ **2 avril 2017** — Marathon du Bout du Monde.
- ▶ **Du 7 au 17 avril 2017** — Marathon des Sables.
- ▶ **9 avril 2017** — Marathon du Pôle Nord.
- ▶ **1<sup>er</sup> mai 2017** — Marathon de la muraille de Chine.
- ▶ **23 au 26 juin 2017** — Marathon du Mont-Blanc.



*Marathon de Paris.*

© STÉPHAN SZEREMETA

# CARNET DU MARATHONIEN



# HISTOIRE DU MARATHON, DE L'ANTIQUITÉ À NOS JOURS

Si l'histoire du marathon est souvent plus ou moins bien connue des marathoniens, son évolution à travers les âges est souvent oubliée. Pour vous rafraîchir la mémoire, voici un petit retour en arrière sur l'histoire de la discipline jusqu'à nos jours.

## Le messager Philippidès en 490 avant J.-C.

Plusieurs versions sur l'origine véritable du marathon sont véhiculées çà et là, certains historiens y accordent d'ailleurs des crédits bien différents. Voici celle qui semble la plus probable.

La bataille de Marathon, une ville grecque située à 39 km d'Athènes et qui a d'ailleurs donné son nom à la discipline, a vraisemblablement eu lieu en 490 avant J.-C. Elle opposa deux peuples, les Athéniens, tout-puissants à l'époque et les Perses. Classé dans l'histoire comme un événement tout particulier, ce conflit a contribué à sauver la Grèce de l'invasion perse et a, par la même occasion, mis fin à une guerre longue pendant laquelle les deux peuples se sont véritablement déchirés.

Un soldat grec prénommé Philippidès a parcouru, en une seule fois, la distance qui séparait alors le champ de bataille de la ville d'Athènes, soit au total une quarantaine de kilomètres. Son rôle était, bien entendu, d'apporter, en bonne et due forme, la nouvelle de la victoire de son peuple sur les Perses. La légende la plus souvent véhiculée, dit que le jeune homme était tellement épuisé en arrivant à Athènes, qu'il a juste eu le temps de prononcer la victoire, le mot *Nike* en grec, dont certains se sont d'ailleurs inspirés plusieurs siècles après, avant de mourir.

Pourtant, aussi célèbre que cette histoire puisse être, l'épreuve du marathon n'a jamais existé en tant que telle dans l'Antiquité, contrairement à ce qu'on peut régulièrement voir dans de nombreux films. Les Grecs n'ont jamais disputé d'épreuve de course sur route et, selon différentes sources historiques, la plus longue des courses organisées dans l'Antiquité atteignait environ 4,5 km. On est donc loin de l'épreuve du marathon. A l'époque, les athlètes grecs couraient pieds nus, dans le sable mou entre deux poteaux. Et, loin de ce qui peut exister autour des marathons actuellement, l'esprit sportif n'était pas franchement au rendez-vous. Selon plusieurs objets retrouvés et retraçant l'histoire des Jeux olympiques, tous les coups étaient permis pour atteindre la ligne d'arrivée le premier, et même faire tomber ses concurrents. Ceci étant, la course a toujours été profondément ancrée dans la culture grecque. Ce peuple utilisait volontiers les services de coureurs professionnels capables de parcourir des distances importantes séparant différentes villes. Mais contrairement à l'aura qui peut exister autour des grands athlètes aujourd'hui et même les *finishers* des marathons, ces coureurs-messagers n'étaient pas du tout estimés par les Grecs.

## Le marathon à l'ère moderne

Ce n'est qu'en 1896, avec la renaissance des Jeux olympiques, que le marathon a fait son apparition dans le monde moderne. Les Grecs de l'Antiquité ne pratiquant pas cette discipline. Le premier vainqueur du marathon fut pourtant le grec Spiridon Louys qui a bouclé le parcours en 2h58. A l'époque, la distance n'était pas encore mesurée de manière très précise. Néanmoins, c'est en 1908 que les Anglais eurent l'idée de donner à cette distance un kilométrage étalon. Ils calculèrent donc la distance qui allait du château de Windsor, qui constituerait la ligne de départ, et les derniers 100 mètres du stade olympique de White city qui est devenu le point d'arrivée du marathon. C'est cette année-là que fut imposée la distance réglementaire de 42,195 km.

Au moment où Pierre de Coubertin décide en 1896 de faire renaître l'esprit et la tradition des Jeux olympiques, l'un de ses amis et collègue Michel Bréal évoque immédiatement l'idée d'inclure, dans le programme des épreuves, une course de 35 km entre les villes de Marathon et Athènes où les premiers Jeux olympiques nouvelle génération doivent se dérouler. A première vue, cette idée est loin d'enthousiasmer Pierre de Coubertin qui craint, en premier lieu, l'incapacité des coureurs, même les plus aguerris, à parcourir une telle distance. Il s'agit de quelque chose d'inimaginable pour l'époque. Organiser une course de 35 km pourrait même se terminer de façon tragique pour les participants. La preuve, le sort qu'a connu le jeune Philippidès... Pour le convaincre, Michel Bréal émet l'idée d'offrir une coupe richement ornée, en or au vainqueur. Très rapidement la presse et l'opinion publique semblent enthousiastes à l'idée d'organiser une épreuve dans la pure tradition grecque, même si ce n'est pas le cas. Un moyen, également, de concurrencer nos voisins anglais qui ont mis sur pied leur propre marathon et sont à l'origine de différentes épreuves en matière d'athlétisme. Le marathon va donc recouvrir, au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, des réalités et des distances variables. Dénoncée par certains médecins et considérés comme dangereux pour d'autres, le marathon va avoir du mal à conquérir ses lettres de noblesse. Il va être décrié pendant plusieurs années avant de devenir une épreuve phare de l'athlétisme moderne. La distance des 42,195 km sera établie de façon ferme au moment des Jeux olympiques de 1908 qui se sont déroulés à Londres. Selon certaines anecdotes, la course devait partir du château de Windsor pour faire plaisir à la famille royale qui souhaitait assister au départ de la toute petite dizaine de participants. Au dernier moment, les organisateurs décident de transférer la ligne d'arrivée au White City Stadium, juste devant la loge royale occupée, à l'époque, par Edouard VII. C'est donc ce jour que la distance du marathon est fixée à 42,195 km. Au fil des années, la distance n'a pas changé mais les types de marathons, notamment ceux organisés en France, recouvrent des réalités très différentes. Certains sont réputés pour être plus difficiles que d'autres, comportant plus de côtes et parfois mal placées.



# TREK

LA CHAÎNE OUTDOOR



Olotroapp.com

UNE  
CHAÎNE

AB  
GROUPE

REPOUSSEZ VOS LIMITES !

@trekhd  
[www.trekhd.tv](http://www.trekhd.tv)

DISPONIBLE SUR :

CANALSAT

B/S

orange

numericable

free

SFR

bouygues

o2

f

twitter

iOS PC

CANAL 93

CANAL 33

CANAL 120

CANAL 142

CANAL 155

CANAL 203

CANAL 210

## Le marathon : une épreuve emblématique des Jeux Olympiques

Le marathon est devenu une discipline olympique à part entière. Lors des Jeux de 1904 qui se sont tenus à Saint-Louis, aux États-Unis, le premier record au marathon va être établi. Comme le relate le site *marathons.fr*, le cubain Félix Carjaval, un sans-abri, pauvre, mendie dans les rues de La Havane pour pouvoir se payer la traversée jusqu'aux États-Unis et participer aux Jeux olympiques. Une fois débarqué, il gagne la ville de Saint-Louis en faisant du stop, mais aussi en courant. Déterminé pour s'aligner sur la ligne de départ du marathon, il ne dispose d'aucun équipement, même pas un short, il porte des vêtements de ville. Certains racontent même qu'un coureur de l'équipe d'Irlande va lui couper ses pantalons jusqu'aux genoux pour qu'il soit plus à l'aise dans ses foulées. Cette année-là, à Saint-Louis, il fait extrêmement chaud et très humide. Une atmosphère à laquelle de nombreux athlètes ont du mal à se faire. Cet environnement ne semble pourtant pas gêner Carjaval qui court avec une aisance déconcertante par rapport aux autres concurrents. Sur le parcours, il aurait même pris le temps de s'arrêter, de saluer la foule, de bavarder avec les spectateurs et même de cueillir des pommes et de boire des coupes de champagne. Une erreur de stratégie qu'il va payer à quelques kilomètres de la ligne d'arrivée. Pris de crampes d'estomac, il est obligé de ralentir la cadence et finit quatrième.

Le premier qui a bouclé le marathon en 3h28 est finalement un coureur anglais, Tom Hicks, qui court pourtant sous le drapeau des États-Unis. Cette année-là, le jeune coureur a expérimenté les premières affaires de dopage. Il a subi plusieurs injections et bu de l'eau de vie pour supporter la douleur de l'effort. À son arrivée, il faudra plusieurs médecins pour s'occuper de lui. Il faut dire également qu'à l'époque, seule la moitié des partants ont pu rejoindre la ligne d'arrivée. Bien loin des performances réalisées aujourd'hui.

Quatre ans plus tard en 1908 aux Jeux olympiques de Londres, il fait également très chaud et humide. Toujours selon les experts de *marathons.fr*, le premier concurrent entre dans la stade pour son dernier tour, il se met en chanceler, vaciller puis repart finalement dans la mauvais sens. Certains organisateurs interviennent et le remettent dans le bon chemin. Il finit par s'écrouler littéralement, victime d'un coup de chaleur. Avec l'aide des officiels qui ne cessent de le remettre debout, il finit tout de même par franchir la ligne d'arrivée en premier. Le coureur italien est finalement disqualifié, la victoire revient à l'américain John Hayes, qui semble bien plus résistant à la chaleur. Cette année-là de nombreux coureurs ont jeté l'éponge. En 1912 aux Jeux olympiques de Stockholm, un coureur

portugais meurt à l'hôpital quelques jours après avoir participé à l'épreuve du marathon. Cet événement est à l'origine de l'introduction dans le règlement, huit ans plus tard aux Jeux olympiques d'Anvers en Belgique, d'un examen médical obligatoire, toujours en vigueur aujourd'hui.

Les Jeux d'Anvers marquent la fin d'une ère d'amateurs et voit s'avancer de véritables athlètes entraînés et spécialisés dans la distance marathon. C'est le Finlandais Hannes Kolehmainen qui gagne le marathon en 2h32. On est encore loin des 2h03 d'aujourd'hui, mais la performance est de taille à l'époque. Cette année-là, les pays d'Afrique font également leur entrée avec Mohammed el Ouafi, en 1928. Un Français d'origine algérienne qui gagne l'épreuve. En 1932, à Los Angeles, l'Argentin Juan Carlos Zabada fait 2h31. En 1936, à Berlin, c'est un Japonais, Kitei Son, qui passe sous la barre des 2h30. D'ailleurs, les Japonais ne vont plus cesser de jouer un rôle majeur dans le marathon.

## Zátópek, Mimoun : des héros modernes

En 1952, un officier tchèque, Emile Zatopek va entrer dans la légende. Il gagne le 5 000 mètres, le 10 000 mètres et le marathon aux Jeux olympiques d'Helsinki. Il s'agissait, pour lui, d'une première sur un marathon. Cela n'a pas empêché ce prodige de la course à pied de baisser le record de six minutes.

Autre événement marquant, les Jeux olympiques de Melbourne gagnés par le Français Alain Mimoun en 2h25. Depuis la veille, il est l'heureux père d'une petite Olympie, et son dossard porte le numéro 13. Comme le racontent différentes sources historiques, il part décontracté, sachant qu'il n'a rien à perdre. Au kilomètre 18, il est parvenu avec six autres coureurs à distancer le favori, Emile Zatopek, et se sent pousser des ailes. Au kilomètre 30, il connaît le fameux mur. Tout va lui être bon pour rassembler les forces qui lui font défaut. Il pense à sa femme, il ne veut pas décevoir sa petite Olympie ni trahir la confiance de la France. La perspective de voir le drapeau français flotter en haut du mât le transfigure. Il ne va plus se retourner, donne tout ce qu'il a et, galvanisé, il entend les hurlements qui l'accueillent à l'entrée du stade comme dans un rêve. Admirable de sportivité, il va au bord de la piste pour applaudir les concurrents qu'il a dominés. Le plus bel hommage lui est rendu par le grand Zatopek, qui finit sixième. Mimoun aide le Tchèque, épuisé, à se relever et lui annonce qu'il a fini premier. Zatopek retire sa casquette, se fige dans un garde-à-vous impeccable et lui dit : « Je suis content pour toi ». Ce sera pour Mimoun le plus beau des compliments.

**CITY TRIP**  
La petite collection qui monte

Version numérique OFFERTE\*

Week-End et courts séjours

Plus de 30 destinations  
plus d'informations sur  
[www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)

MILAN

\*version offerte sous réserve du bon de réservation



## Où sont les femmes ?

En course à pied, les femmes mettent du temps à se distinguer. Selon le récit de *marathon.fr*, en 1752, une course de 6 km est organisée à Londres, et l'événement attire une foule immense. Non par amour du sport mais parce que les promoteurs ont annoncé que les concurrentes courraient nues, pour renouer avec les traditions de la Grèce antique ! Les sportives ayant refusé de se déshabiller, la course éveille beaucoup moins d'intérêt que prévu. L'expérience n'est pas renouvelée.

Il semble qu'une Grecque, Melpomène, ait couru le fameux marathon de 1896, en 4h30. En 1926, une Anglaise, Violet Percy, court la distance en un temps très respectable de 3h 40min 22s. En 1964, sa compatriote Dale Greg fait 3h27 et Mildred Sampson, une Néo-Zélandaise, 3h19. La misogynie dont vont être victimes les marathoniennes s'explique d'autant moins que les nageuses sont acceptées et acclamées. En course d'obstacles, Mildred « Babe » Didrickson et Francina « Fanny » Blankers-Koehn se couvrent de gloire aux Jeux de 1932 à 1948. Mais les esprits chagrins se déchainent : aux Jeux d'Amsterdam, en 1928, l'Allemande Lina Radke gagne le 800 m et bat le record du monde du marathon en 2h 16min 8s. Elle conservera son titre bien plus longtemps qu'elle-même l'eût sans doute souhaité, trente-deux ans pour être précis, car après son exploit les femmes sont interdites de course de plus de 200 m. Le *London Daily Mail* affirme que « de pareils tours de force d'endurance font vieillir les femmes prématurément ». Quant au président du Comité international olympique, le comte de Ballet-La-Tour, il souhaite éliminer purement et simplement les femmes des Jeux. C'est au marathon de Boston, interdit aux femmes, que la situation va évoluer. En 1966, Roberta « Bobbi » Louise Gibb, très jolie

Californienne de vingt-trois ans, vêtue d'un maillot de bain une-pièce, du short de son frère et de chaussures neuves, se cache dans les buissons à quelques centaines de mètres du départ et se joint à la masse des coureurs en profitant de l'inattention générale. Pourtant, ce n'est pas faute d'avoir essayé de faire les choses dans les règles. Elle a envoyé un formulaire d'inscription qui n'a jamais eu de réponse. Après 7 km de course, des spectateurs s'aperçoivent de la supercherie et les encouragements vont crescendo à chaque carrefour. Elle finit en 3h 21min 4s, mais officieusement puisque non-inscrite et sans dossard.

En 1967, toujours au marathon de Boston, Kathrine Switzer, une new-yorkaise, veut courir officiellement. Sa participation à des courses lui a valu les foudres des chrétiens fanatiques. Même son fiancé l'exhorte à cesser de courir. A l'université de Syracuse, elle rencontre Amie Briggs, un coureur qui a fait 2h41 en 1956 et lui sert de coach. Il estime qu'une femme ne peut pas courir un marathon, mais il accepte de l'entraîner si elle lui prouve qu'elle en est capable. Il s'incline quand elle atteint 45 km. Kathrine Switzer s'inscrit en ne mettant que « K » dans la case du prénom. Les organisateurs de la course, Will Cloney et John Semple, tentent par la force d'arracher le dossard de la coureuse. Echange d'insultes entre Cloney et Semple d'un côté, Briggs et Miller de l'autre. Ce dernier étend Semple pour le compte. Du jour au lendemain, Switzer, qui n'a même pas été chronométrée, devient une vedette aux Etats-Unis. Elle qui n'avait, comme Roberta Gibb, participé au marathon que par goût du sport, devient du même coup une ardente féministe et veut que les autres femmes bénéficient de sa notoriété. Elle donnera l'exemple en courant huit fois Boston. En 1969, les femmes entrent enfin au marathon de Boston. Le premier marathon féminin a lieu à Waldniel, en Allemagne de l'Ouest en 1974. Il est gagné par une Allemande, Liane Winter. En 1979, la Norvégienne Grete Waitz arrive 69<sup>e</sup> du marathon de New York, avec le temps record de 2h 27min 33s. En 1984, les femmes courent leur premier marathon à Los Angeles.

## Un marathon dans l'espace

En 2016, l'astronaute britannique Tim Peake a couru un marathon sur un tapis roulant à bord de la Station spatiale européenne (ISS), suspendu à 400 km au-dessus de la Terre, au moment où des milliers de participants disputaient celui de Londres.

Tim Peake est le deuxième astronaute à courir un marathon dans l'espace, après Sunita Williams qui avait participé depuis l'espace au marathon de Boston en 2007 et terminé en quatre heures, 23 minutes et 10 secondes.

Mais l'astronaute britannique a battu ce record en terminant sa course en trois heures, 35 minutes et 21 secondes, selon une estimation postée sur le site Internet de l'Agence spatiale européenne. Le livre Guinness des records a confirmé l'exploit. Plus bas, sur terre, c'est le Kényan Eliud Kipchoge qui a conservé son titre sur le marathon de Londres, remporté en 2 heures, 3 minutes et 4 secondes.

## Des marathons de 30 000 participants

Depuis le début des années 1970, la pratique du marathon connaît un véritable essor. Le premier témoin, le marathon de New York : lors de sa première édition en 1970, 126 athlètes s'engagent sur la ligne de départ. Force est de constater que, quarante ans plus tard, ce chiffre est passé à 50 000 coureurs... pour 110 000 demandes de participation.

Depuis des sous-préfectures aux grandes capitales européennes comme par exemple, Amsterdam, Barcelone, Berlin, Londres, Madrid ou Paris, chaque année des centaines de marathons sont organisés partout dans le monde. Aujourd'hui, l'important, pour la majorité des coureurs n'est pas courir les 42,195 km en un temps record, mais de terminer la course. Comme le dit si souvent le champion Dominique Chauvelier, « tout le monde est capable aujourd'hui de courir un marathon avec un entraînement adapté ». L'important pour tous ces anonymes est juste de faire partie de la communauté des marathoniens.

# LES GRANDS NOMS DU MARATHON

les records du monde du marathon sont actuellement détenus par le Kényan Dennis Kimetto avec le temps de 2 heures 2 min 57 s, établi le 28 septembre 2014 lors du marathon de Berlin, en Allemagne, et par la Britannique Paula Radcliffe, créditée de 2 heures 15 min 25 s le 13 avril 2003 lors du marathon de Londres au Royaume-Uni. Avant d'en arriver là, d'autres champions se sont illustrés...

Cette rubrique a été élaborée avec l'appui du site Marathoninfo qui propose, notamment, un panorama complet des coureurs toutes distances et toutes nationalités confondues. Une véritable mine d'or pour tous les fondus de course à pied qui est également l'une des rares sources à évoquer le marathon dans une perspective historique.

## La légende Zatopek

Emil Zatopek est né le 19 septembre 1922 à Koprivnice, en Tchécoslovaquie. À l'âge de 16 ans, il quitte la maison pour travailler dans une fabrique de chaussures. Il découvre la course à pied lors d'un cross, ou il finit deuxième. Ne voulant pas rentrer dans des entraînements classiques, il se mit à s'entraîner très durement ce qui forgea sa légende.

Là où les autres militaient pour les deux entraînements hebdomadaires, Zatopek plébiscitait la multiplication des exercices : travaux physiques, sprints et longues distances. Il associa le quantitatif au qualitatif, de l'*interval training* cher aux allemands à l'entraînement naturel des Suédois. Pour Paul Martin, auteur de « 100 ans de Jeux olympiques », « l'entraînement de Zatopek est poussé à un tel degré qu'il pourrait couvrir une distance double de celle qu'il vient de parcourir victorieusement ». Il enchaînait les distances à n'en plus finir. Des séances telles que 40 x 400 m avec 2 minutes de récupération ou 50 x 200 m étaient monnaie courante. Cette préparation lui avait été inspirée par Nurmi. « J'ai entendu que Paavo Nurmi était capable de courir 4 x 400 m dans de très bons temps », expliquera-t-il plus tard, « je pensais que si je faisais 6 x 400 m, plus que Nurmi, et si je courais une plus courte distance, 100 m, à pleine vitesse en récupérant non pas assis mais en trottant et ceci plusieurs fois de suite, je serais fort en course. (...) Quand j'étais jeune, j'étais très lent. Je pensais que je devais apprendre à courir vite en faisant des 100 m, alors j'ai commencé par faire 20 x 100 m, je revenais lentement, très lentement. Les gens m'ont dit Emil, tu es fou, tu t'entraînes comme un sprinter ! » A propos de sa méthode d'entraînement, Zatopek disait : « pourquoi devrais-je courir lentement ? Je sais déjà

courir lentement. Je veux apprendre à courir vite. Tout le monde m'a dit : « Emil, tu es un imbécile ». Mais quand j'ai gagné mes premiers championnats d'Europe, les gens dirent : « Emil, tu es un génie ! » Il est un fait que le succès de Zatopek venait de cet entraînement de forcené et à sa force de caractère hors du commun. Zatopek se contentait de ce qu'il avait, il ne cherchait pas forcément la gloire et encore moins l'argent. À l'heure où l'argent envahit le sport avec les effets pervers qui l'accompagnent, il serait bon de se rappeler cette phrase d'Emil Zatopek : « Un coureur doit courir avec des rêves dans son cœur, et non pas de l'argent dans sa poche ».

Emil Zatopek est le seul coureur à avoir remporté le 5 000 m, le 10 000 m et le marathon au cours d'une même édition des Jeux olympiques. De 1948 à 1954, il est resté invaincu sur 10 000 mètres. En 1956, il participe aux Jeux olympiques de Melbourne six semaines seulement après avoir été opéré d'une hernie. Lors du marathon, il est distancé à partir de la mi-course et finit 6<sup>e</sup>, éloigné du vainqueur Alain Mimoun.

Il meurt le 22 novembre 2000 à Prague.

## Alain Mimoun, la fierté française

Alain Mimoun est né en 1921. Il débute la course à pied à Bourg-en-Bresse à l'occasion de son service militaire ; il a 19 ans. Mais la guerre va différer le déroulement de sa carrière sportive. Replié en Afrique du Nord avec son régiment de tirailleurs algériens, il prend une licence au Gallia Sports Algérois et commence à cumuler de très nombreuses victoires dans les principales épreuves de la région. Il a déjà 25 ans lorsqu'il est rendu à la vie civile. Une carrière exceptionnelle et incomparable commence malgré une jambe gauche hachée par trois éclats d'obus lors de la bataille de Cassino, en Italie. Licencié en métropole, sous les couleurs du Racing Club de France, il devient en 1947 champion de France du 5 000 m. En 1948, aux Jeux olympiques de Londres, il termine deuxième derrière Zatopek et obtient la même place sur 10 000 m, toujours derrière le champion tchèque. Il remporte le Cross des Nations en 1949, 1952, 1954 et 1956. Devenant moniteur d'éducation physique dans un lycée parisien, il bénéficie de meilleures conditions pour s'entraîner et sera deuxième du Championnat d'Europe en 1950 sur 5 000 m toujours derrière Zatopek. Aux jeux olympiques d'Helsinki, en 1952, sur 5 000 m et sur 10 000 m les résultats sont identiques : second derrière l'éternel Emile Zatopek, son grand rival et ami mais l'écart entre eux diminue.

Retrouvez le sommaire en début de guide

Au sujet du 5 000 m d'Helsinki, Mimoun a dit : « Je n'étais pas fâché d'avoir perdu cette course, car si j'avais gagné, je n'aurais pas fait le marathon de Melbourne, et je n'aurais pas été champion olympique ». Mimoun avait caché à tout le monde qu'il désirait faire ce marathon, et lorsqu'il annonce la nouvelle, beaucoup de personnes l'ont raillé : on le dit trop âgé (35 ans à l'époque), qu'il est fini, qu'il n'a jamais fait de marathon et qu'il commence par un marathon olympique, on met aussi en avant son inconscience ou sa prétention. Seul son ami et rival Emil Zatopek le prend au sérieux, lui disant : « Je n'ai pas peur de Mihalic, mais les Russes m'inquiètent... Les Russes et toi ! » Aucune phrase ne pouvait faire plus plaisir à Mimoun, lui qui avait toujours subi la loi du Tchèque, finissant à chaque fois dans l'ombre de ce formidable athlète. Aussi, chaque marque d'estime de Zatopek est pour Mimoun une grande fierté, car leur rivalité ne les a pas séparés, bien au contraire, ils sont de grands amis et s'estiment. Alain Mimoun, qui s'est éteint en juin 2013 à l'âge de 91 ans, a toujours alimenté sa passion pour la course à pied. Les habitants des abords du parc Montsouris à Paris le surprenaient encore à faire un petit footing quelques jours avant sa disparition.

## Abebe Bikila, le coureur aux pieds nus

Abebe Bikila est né en 1932 à Jato, une ville à 130 km d'Addis-Abeba. Conformément à la tradition, il passa la plupart de son enfance à être berger et à étudier en même temps. En 1952, le jeune Abebe fut engagé pour être garde du corps impérial. En 1954, il se maria. Quatre enfants naquirent de cette union. Abebe Bikila resta garde impérial pendant quelques années avant de se distinguer en tant qu'athlète de qualité. Il eut une « révélation » lorsqu'il regarda les athlètes éthiopiens défiler aux Jeux olympiques de Melbourne. En regardant ces athlètes qui portaient des survêtements avec le nom de son pays « Ethiopie » marqué dans le dos, il décida qu'il serait, lui aussi, un athlète olympique.

En 1956, à l'âge de 24 ans, Abebe Bikila participe aux Championnats nationaux des Forces Armées. Abebe Bikila remporta facilement sa première course majeure. Grâce ces résultats impressionnants, Abebe Bikila se qualifia pour les Jeux olympiques de Rome. Deux mois avant les J.O. de Rome en 1960, Bikila gagna son premier marathon en 2h 39min 50s, un temps qui n'avait rien d'exceptionnel. Un mois plus tard, il en gagna un second en 2h 21min 23s. Le temps, cette fois ci, lui laissait espérer quelques chances aux Jeux olympiques. Onni Niskanen son entraîneur disait « Je n'avais jamais vu un coureur aussi doué naturellement pour l'effort prolongé. C'est tout juste si ses pulsations cardiaques augmentaient en dépit de l'altitude. Il s'agissait d'un cas exceptionnel. Il n'était jamais fatigué et éprouvait même rarement le besoin de boire un verre d'eau après une séance d'entraînement. » Avant le départ pour Rome, il lui avait fait faire un dernier test sur 32 km, Bikila avait réalisé 1h 42min 36s, en extrapolant on obtenait environ 2h15, ce qui représentait le meilleur temps de l'époque réalisé par le Russe Sergei Popov (2h 15min 17s) que Popov avait

réalisé sur le parcours Windsor-Chiswick. Bikila s'imposa à Rome en courant pieds nus.

Il paraît logique de le mettre favori lors des J.O. de Tokyo, pourtant certains événements ne plaident pas en sa faveur. Ainsi, à la suite d'une sombre affaire politique, une révolte de palais fomentée par le fils du négus, le sergent-major Bikila fut tout d'abord jeté au cachot pendant plusieurs mois. Il y aurait pourri si la clémence impériale, qui lui avait déjà évité la corde, n'avait fini par lui rendre raison. Dans ce lamentable complot, obéissant sans discernement, il n'avait été effectivement qu'un jouet. Ensuite trente-cinq jours avant le départ du marathon, il fut opéré d'une appendicite, et resta dix jours sans entraînement sans compter bien sûr les séquelles qu'il reste toujours d'une opération.

Quoi qu'il en soit, Bikila a beaucoup changé entre les deux marathons olympiques. Il a d'abord appris à lire et à écrire, et il court maintenant avec des chaussures aux pieds et soigne son look. Suite aux voyages qu'il a faits à l'étranger, il a pu en effet apprécier les tenues portées par les stars de l'athlétisme. Ces événements et ces changements vont-ils lui faire perdre pour autant son titre ? Bikila va vite montrer sa supériorité et franchir la ligne d'arrivée en 2h 12min 11s, surclassant ses adversaires. Abebe Bikila s'entraîna dur pour les Jeux olympiques de Mexico en 1968. Malheureusement, il dut abandonner après 15 km de course à cause d'une fracture à la jambe. Son compatriote, Mamo Wolde, remporta la course. Abebe Bikila a participé à plus de 26 marathons majeurs durant sa carrière athlétique. Il est mort le 25 octobre 1973 à Addis-Abeba à l'âge de 41 ans.

## Frank Shorter : le vainqueur des sanglants Jeux Olympiques de Munich

Frank Shorter est un coureur américain né le 31 octobre 1947 et vainqueur au marathon lors des Jeux olympiques de 1972. Né à Munich, Allemagne, où son père est militaire, Frank Shorter est diplômé de Mount Hermon School et de Yale. Sa première victoire en 1969 est un titre universitaire sur 10 000 m. Ensuite il gagne le titre national en 1970 au 5 000 m et au 10 000 m. Il obtient aussi le titre au 10 000 m en 1971, 1974, 1975 et 1977. Shorter gagne le championnat national de cross-country quatre fois (1970-1973). Il est champion militaire des USA au 10 000 m et du marathon en 1972 et 1976. Il gagne aussi deux fois le 10 000 m et le marathon en 1971 aux Jeux Panaméricains. Il est aussi quatre fois vainqueur du prestigieux marathon de Fukuoka (1971-1974). Mais sa plus grande victoire est la médaille d'or au marathon olympique de 1972. La même année, il termine 5<sup>e</sup> du 10 000 m olympique. Shorter obtient par la suite le grade de docteur en droit en 1975 à l'université de Floride. Il termine deuxième au marathon des Jeux Olympiques d'été de 1976 derrière le surprenant vainqueur : Waldemar Cierpinski, Allemand de l'est.

Frank Shorter décide de se retirer de la compétition athlétique en 1977, il crée sa propre société et travaille aussi comme commentateur sportif à la télévision. Il est

très engagé contre le dopage. Il est ensuite champion du monde de biathlon en 1989.

Les J.O. de Munich devaient être ceux de la paix, pourtant un événement terrible va venir les endeuiller ; en effet le matin du 5 septembre, huit terroristes palestiniens s'introduisirent dans le village olympique, tuèrent deux membres de l'équipe israélienne, et en prirent neuf en otage. Au cours de la lutte qui s'ensuivit, les neuf otages furent assassinés ainsi que cinq des terroristes et un policier. Les Jeux olympiques furent suspendus, et un hommage à la mémoire des disparus eut lieu dans le stade olympique. Par défi devant le terrorisme, le comité international olympique ordonna la poursuite des compétitions après une pause de 34 heures. Le marathon n'avait pas encore eu lieu mais les Jeux devaient continuer, et le départ du marathon fut donné. Shorter en sortit vainqueur, devenant ainsi un symbole contre la violence et le terrorisme.

## Joan Benoit, première championne olympique de la discipline

Nous sommes en 1984, jusqu'à cette date, les femmes n'avaient pas d'épreuves de fond supérieures à 1 500 mètres. Il y avait pourtant longtemps que les femmes s'étaient mêlées de courir le marathon, avec en 1926 la Britannique Violet Piercy, chronométrée en 3h 40min 22s. Mais les règlements de l'athlétisme les obligeaient alors à courir dans la clandestinité ; l'événement le plus célèbre s'était déroulé en 1967 à Boston où l'américaine Kathie Switzer avait été découverte dans le peloton après 3 km de course. Immédiatement, John Semple s'était mis en devoir de l'expulser, en sa qualité de bénévole, mais il avait été à son tour éjecté à grands coups d'épaule par le fiancé de l'intruse, sous les applaudissements du peloton et l'objectif d'un photographe. Ce qui fit beaucoup pour la cause des femmes, de même que les écrits du médecin allemand Ernst van Aaken qui avait balayé toutes les objections contre l'endurance dans le sport féminin. Sous la pression du mouvement féministe américain et les résultats de marathoniennes américaines, anglaises, françaises, japonaises ou tchèques, la fédération internationale d'athlétisme avait en 1981 ouvert le 5 000 m et le 10 000 m pour les femmes. Puis en 1982 le marathon fut ouvert aux femmes pour les championnats d'Europe. Los Angeles est la suite logique de ce mouvement.

La première championne olympique de l'histoire franchit la ligne en 2h 24min 52s : il s'agissait de l'américaine Joan Benoit qui battait d'un tour de piste la favorite Grete Waitz la norvégienne. Avant cela, le 18 avril 1983, Joan Benoit s'imposa au marathon de Boston en 2h 22min 43s. Elle détenait toujours le record du monde lorsqu'eut lieu le premier marathon olympique féminin le 5 août 1984. Joan Benoit se qualifia pour les Jeux olympiques en remportant les épreuves de qualification aux Etats-Unis, dix-sept jours seulement après avoir subi une arthroscopie du genou. Elle remporta ensuite, le marathon de Boston en 2h 35min 15s. Elle déclara après la course : « J'avais décidé de faire ma propre course sans m'occuper de mes

adversaires. Dans ce genre d'épreuve, il faut trouver sa propre cadence. Si vous courez en peloton, à moins d'en prendre résolument la tête et de faire le travail, vous avez souvent des changements de rythme et, dans un marathon, cela ne pardonne pas. Mieux vaut se dégager, courir à train régulier, ça paie toujours ».

## Haile Gebreselassie : le dernier géant

Haile Gebreselassie est un coureur éthiopien né à Assella le 18 avril 1973. Véritable icône du marathon autant pour ses performances que pour sa disponibilité, il a remporté deux médailles d'or aux Jeux olympiques et huit Championnats du monde d'Athlétisme sur les distances de 1 500 m à 10 000 m. Il participe à son premier marathon à 16 ans et termine la course en 2h42.

Gebreselassie fait ses débuts comme marathonien lors du marathon de Londres en 2002. Il est l'un des trois coureurs en tête de la course, avec l'Américain Khalid Khannouchi, triple vainqueur du marathon de Chicago et détenteur du record du monde de la spécialité, et son ancien adversaire des pistes, le Kenyan Paul Tergat, deuxième de ses premiers marathons disputés l'année précédente, à Londres et à Chicago. L'Éthiopien, qui souffre de crampes pour avoir négligé des ravitaillements, ne peut répondre à l'accélération de l'Américain. Tergat essaye pour sa part de revenir sur le leader mais doit de nouveau se contenter d'une seconde place. Khannouchi bat son record de quatre secondes. Gebreselassie réalise 2h 6min 35s et termine à la troisième place.

En 2005, il établit la meilleure performance mondiale sur la distance lors de la 30<sup>e</sup> édition du marathon de Rotterdam.

Entre septembre 2007 et septembre 2011, il détient le record du marathon qu'il porte à 2h 3min 59s établi à Berlin en 2008. Il est également victorieux aux marathons d'Amsterdam, de Fukuoka et deux fois au marathon de Dubaï.

Après avoir passé une large partie de sa carrière à faire de la compétition sur diverses distances aux côtés des plus grands coureurs du monde, le 7 novembre 2010, Haile Gebreselassie annonce mettre un terme à sa carrière sportive après avoir été contraint sur blessure à l'abandon lors du marathon de New York. « Je me retire. Il est temps de prendre du recul et de laisser leur chance aux jeunes » déclare l'Éthiopien après la course. Mais quelques jours après, il revient sur sa décision. En avril 2011, Haile Gebreselassie fait un retour remarqué à la compétition lors du semi-marathon de Vienne en s'imposant avec le meilleur temps jamais réalisé dans la capitale autrichienne en 1h 0min 18s. Le 25 septembre 2011, son record du marathon tombe à Berlin, battu de 21 secondes par le Kényan Patrick Makau. Toujours en septembre 2011, il reçoit le prix Prince des Asturies des sports.

Après bien des hésitations, il renonce au marathon olympique de Londres en 2012, où l'Ougandais Kiprotich crée la surprise. Haile Gebreselassie a dit aurevoir au haut niveau à Manchester en 2015.

Le palmarès et les performances font de Haile Gebreselassie l'un des plus grands coureurs de tous les temps.

# SE PRÉPARER

## Rappel

- ▶ **4h au marathon** = 10,5 km/h ou 5 min 40 s au km.
- ▶ **3h45** = 11,250 km/h ou 5 min 20 s au km.
- ▶ **3h30** = 12 km/h ou 5 min au km.

## Entraînement

Participer pour la première fois à un marathon nécessite plusieurs semaines d'entraînement et de rigueur qui pourront être plus ou moins strictes selon vos objectifs et votre condition physique. Pour les débutants et coureurs qui ont déjà participé à un ou plusieurs marathons, voici les conseils de Dominique Chauvelier, quatre fois champion de France du marathon devenu consultant et toujours disponible pour accompagner les marathonniens. Ils vous permettront d'aborder un marathon dans les meilleures conditions possibles. Ces conseils s'adressent à des coureurs aguerris, qui ont déjà une bonne condition physique et qui sont capables de courir une heure sans problème particulier. Avant de parler de plan d'entraînement, il est important de revenir sur quelques données à vérifier dès le départ :

▶ **Votre poids** : se peser régulièrement, pour la plupart des débutants quelques kilos en moins (2 kg à 3 kg) se répercuteront sur votre progression... D'où l'importance de la diététique. . . Enfin un minimum. Il vous suffira de changer quelques habitudes, de privilégier les sucres lents (votre carburant : pâtes, riz), les yaourts au lieu de fromage gras, d'éviter les sauces et les pâtisseries avec crème, de diminuer les apéritifs et la consommation d'alcool, de boire beaucoup d'eau (2 à 3 litres par jour). Enfin bref, des choses faciles à faire et cela n'empêchera pas de faire un bon repas entre amis de temps en temps, vous l'apprécierez d'autant plus !

▶ **Votre vie professionnelle et familiale** : combien de fois puis-je m'entraîner sans perturber mon environnement ? Sachant que le minimum pour aborder un marathon sera de 3 fois par semaine (ou plus), une organisation personnelle stricte permettra une régularité dans l'entraînement qui vous sera profitable.

▶ **L'entraînement** : le principe est simple : un footing court lent et facile de (45 min à 1h) ; un footing avec fractionné et allure rapide (1h) ; une longue sortie (1h30 à 2h15). L'objectif sera de terminer le marathon dans le meilleur état physique possible et accessoirement, de vous fixer un objectif chronométrique : 3h30, 4h, 4h30... .

## Plan d'entraînement

Voici un plan d'entraînement à raison de 3 séances hebdomadaires (4 s'il y a un jour férié et plus si vous avez la possibilité de prendre des congés).

Une séance courte de résistance et de technique par l'allongement de la foulée, c'est-à-dire par exemple après 30 min de footing, faire 8 accélérations sur 100 m à 80 % de son maximum, soit sur un stade soit entre deux arbres, deux lampadaires. La récupération se fera par le retour moitié marche moitié trot lent. Résumé : 30 min de footing + 8 x 100 m de récupération, retour 100 m trot lent + 10 min lent (total environ 50 min).

Une séance de fractionné de plus d'une minute, c'est à dire après de 30 min de footing faire 5 x 1 min à une allure supérieure à celle d'un semi-marathon (soit pour vous à 13,5 km/h-14 km/h environ), la récupération sera 1 min très lent entre chaque, toujours terminer par 10 min de footing lent. Résumé : 30 min footing + 5 fois 1 min, récup 1 min lent + 10 min lent (50 min). La longue sortie du dimanche sera progressivement de 1h30 à 2h30 sur la fin pour habituer le corps à l'endurance articulaire (les chocs, les micro-traumatismes) pour assurer la distance, mais aussi pour posséder une recharge suffisante en glycogène musculaire afin de terminer dans de bonnes conditions.



# #023 Course - Santé - Forme **Joggeur**

**EN KIOSQUE  
ACTUELLEMENT**

Supplément  
calendrier des  
courses 2017

**PERFORMEZ**  
à la fois sur  
10 et 42 km

**FRACTIONNEZ !**  
Les vertus  
du travail en côte

**ENTRAÎNEMENT**  
Préservez-vous  
des blessures

**PRÉPARATION  
MARATHON**

Organisez vos séances - Explotez le mur du  
Objectif de 3 à 5 heures : nos programmes

**42 KM**  
8 paires  
en test



Course éva  
**TEMPLI  
2016**



**INCLUS,  
LE CALENDRIER  
DES COURSES 2017**

## Course - Santé - Forme **Joggeur**

**Calendrier  
des courses 2017**

en partenariat avec  
le sport.com

Plus de 7000 courses  
Route - Trail - Cross  
Obstacles - Fun

**Ne manquez pas  
une course !**

Plus de  
**2000  
TRAILS**

Les plus  
belles courses  
**ÉTRANGÈRES**

**PARCE QUE COURIR EST (AUSSI)  
UN PLAISIR !**



► **Voici donc un plan jouant plus sur la qualité que sur la quantité :**

Semaine	Séance 1 – Vitesse supérieure à 16 km/h	Séance 2 – Vitesse supérieure à 14 km/h	Séance 3 – Vitesse : de 11 à 13 km/h env.
N°1	30 min de footing + 8 x 100 m de récupération 100 marche-trot + 10 min de footing	30 min de footing + 5 x 1 min de récupération, 1 min de trot lent + 10 min lent	1h15
N°2	30 min + 8 x 150 m ou 30 secondes de récupération, 30 s de marche-trot + 10 min de footing	30 min + 4 x 2 min de récupération, 2 min lent et 10 min de footing	1h15
N°3	30 min + 8 x 200 m ou 40 s de récupération idem + 10 min lent	30 min + 3 x 3 min de récupération, 3 min lent + 10 min	1h30
N°4	30 min + 8 x 1 min, récupération 1 min + 10 min	30 min + 3 x 5 min de récupération, 3 min lent + 10 min	1h30
N°5	30 min + 5 x 30 s + 5 x 1 min de récupération, 1 min lent + 10 min	30 min + 2 x 8 min de récupération, 4 min lent + 10 min	1h45
N°6	30 min + 6 x 2 min de récupération, 1 min + 10 min	30 min + 2 x 10 min, récupération 5 min + 10 min	1h45
N°7	30 min + test 2 km vite (soit 5 tours de stade) + 10 min	30 min + 15 min + 10 min	2h
N°8	40 min + 8 x 100 m + 10 min	Repos	2h

Il restera 4 semaines avant le marathon, si vous avez la possibilité de faire un test sur un semi-marathon ou sur 10 km, c'est l'idéal.

### Plan d'entraînement pour le dernier mois

Semaine	Séance 1 – Vitesse supérieure à 16 km/h	Séance 2 – Vitesse supérieure à 14 km/h	Séance 3 – Vitesse : de 11 à 13 km/h env.
N°9	1h	30 min + 4 x 5 min de récupération, 3 min lent + 10 min	1h30
N°10	1h	30 min + 2 x 15 min de récupération, 5 min lent + 10 min lent	2h15. S'habituer à boire en courant
N°11	1h	30 min + 6 x 3 min de récupération, 2 min lent + 10 min lent	2h15
N°12	1h	30 min + 2 x 20 min de récupération, 5 min lent + 10 min lent	2h30
	45 min	Repos	1h15
	commencer un régime	30' lent	Jour du marathon

**N.B :** il est tout à fait possible de modifier les cases en respectant la progression dans les séances et la récupération entre ces séances. Si vous avez le temps d'ajouter un 4<sup>e</sup> entraînement : endurance de 45 min à 1h15.

## Nutrition

Les conseils d'Anthony Berthou nutritionniste du sport intervenant auprès d'équipes de France (triathlon, trail, 24h, cyclisme piste...), fondateur d'Effinov Nutrition [www.effinov-nutrition.fr](http://www.effinov-nutrition.fr).

Nombreux sont les sportifs s'interrogeant sur la stratégie nutritionnelle à adopter pour un marathon : comment optimiser ses réserves d'énergie ? Quels produits consommer pendant l'effort ? Comment éviter les troubles digestifs ? Ces questions se justifient et méritent bien entendu une réponse adaptée. Toutefois l'intérêt de la nutrition dépasse la simple approche « énergétique » qui lui est classiquement attribuée et consistant à optimiser les réserves de glycogène pour être performant le jour de la course : il ne vous viendrait probablement pas à l'esprit de vous entraîner 3 jours avant une compétition, de ne rien faire le reste de l'année et d'imaginer performer le jour J... au même titre, votre nutrition mérite une attention quotidienne.

### Optimiser ses performances au quotidien

Pour bien comprendre l'intérêt de la nutrition sportive, revenons quelques instants sur la définition de la performance. Elle peut se définir, quel que soit le niveau sportif de chacun, par l'optimisation de toutes les fonctions physiologiques ayant répondu favorablement aux adaptations attendues de l'entraînement. En d'autres termes, l'entraînement crée un « désordre cellulaire », à l'origine de perturbations physiologiques locales, ponctuelles et contrôlées. Ce désordre permet par la suite à l'organisme de récupérer et d'accroître ses capacités de résistance. Cette adaptation s'avère bien entendu variable d'un sportif à l'autre en fonction de la qualité de son entraînement, de sa récupération, mais également de ses capacités intrinsèques, de son environnement ou de sa hygiène de vie. Dont l'alimentation. Une nutrition optimale de nos cellules permet en effet à l'organisme de répondre favorablement aux sollicitations de l'entraînement. L'organisme humain est constitué de dizaines de milliers de milliards de cellules, dont la complexité et la finesse de régulation sont extraordinaires et encore partiellement méconnues. Chacune d'entre elles possède des fonctions précises et complémentaires lui permettant de se regrouper avec les

## Limiter l'excès de ces aliments

- ▶ **Charcuterie**, viande rouge et morceaux gras de porc, mouton, bœuf.
- ▶ **Plats industriels** ou préparés type pizza, quiche, friand, tarte salée...
- ▶ **Viennoiseries**, pâtisseries, biscuits, chips, barres chocolatées, produits sucrés, sodas...
- ▶ **Produits céréaliers raffinés** « blancs » : farines, pâtes, riz et pains blancs.
- ▶ **Fritures et cuisson** à haute température.
- ▶ **Huiles raffinées**, beurre, crème fraîche, fromage.

autres cellules sous forme de tissus aux rôles spécifiques, puis en systèmes et appareils (locomoteur, cardiovasculaire, respiratoire...), chacun jouant un rôle précis et indispensable à l'harmonie des autres. La « machinerie cellulaire » est merveilleusement complexe et n'a pas fini de nous dévoiler tous ses secrets ! Toutefois, si nos cellules ne disposent pas des nutriments nécessaires, leur fonctionnement peut s'en trouver altéré, ce qui aura notamment pour conséquence une réponse défavorable à l'adaptation attendue de l'entraînement. Comparons par exemple notre organisme à une voiture : nous entretenons tous minutieusement cette dernière, nous l'apportons régulièrement au garage pour s'assurer de son bon état général et nous nous rendons à la station-service pour faire le plein de carburant. Le cas échéant, le moteur risque en effet progressivement de s'encrasser, la carrosserie de s'abîmer, les pneus de s'user... y compris avec le meilleur des carburants. De même, la plupart des sportifs veille à consommer suffisamment de glucides pour le stocker sous forme de glycogène et disposer ainsi d'une quantité suffisante de « carburant », pour ne pas être sujet à la panne sèche en plein effort ! Toutefois, l'organisme a également besoin de micronutriments pour :

## En pratique, privilégier au quotidien la consommation de ces aliments

- ▶ **5 à 6 fruits et légumes** frais de saison, épices et aromates, de préférence d'origine biologique.
- ▶ **2 à 3 cuillères à soupe** d'huile vierge première pression à froid, de préférence crue en assaisonnement ou sur les aliments : moitié olive et moitié colza ou noix (à conserver au réfrigérateur).
- ▶ **Produits céréaliers** semi-complets ou complets, quinoa, millet, épeautre, pain au levain à base de farine complète, de seigle, de sarrasin, aux céréales...
- ▶ **Légumineuses** : lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés...
- ▶ **Poisson** au minimum trois fois par semaine, en privilégiant les poissons gras : anchois, maquereaux, sardines (même en boîte), thon, saumon.
- ▶ **Oléagineux** : noix, noisettes, amandes au petit déjeuner ou en collation.
- ▶ **Cuissons à faible température** : vapeur, étouffée, papillote, court-bouillon...
- ▶ **Produits laitiers** à base de lait de chèvre, brebis, lait végétal (soja, riz, amande...).

► **Transformer les aliments** en « carburant » et assurer les nombreuses réactions cellulaires grâce aux vitamines, aux minéraux et aux oligoéléments, à l'instar de la clé nécessaire au démarrage du moteur de la voiture ;

► **Fabriquer et entretenir** les tissus grâce aux protéines et aux acides aminés ;

► **Hydrater les cellules** et réguler leurs échanges grâce à l'eau et aux minéraux ;

► **Assouplir les membranes** de nos cellules pour que les informations soient bien transmises et réguler les inflammations cellulaires grâce aux acides gras polyinsaturés issus des graisses.

## ■ ATHLETIC NUTRITION

### Village de la Métairie CHARTRES-DE-BRETAGNE

Athletic Nutrition propose des produits adaptés à tous les types de sportifs. Que ce soit pour améliorer vos performances, construire votre musculature ou dans le cadre d'un régime, les spécialistes s'engagent à vous apporter des compositions efficaces, réalisées à partir de matières premières sélectionnées. Cela va du milkshake Pro 90 goût vanille ou chocolat, association de deux protéines indispensables au bon développement musculaire, à la boisson énergisante athlete burner 100 avec son action « brûle-graisse » à effet rapide. Ce n'est pas pour rien si Athletic Nutrition s'impose comme la référence en matière de diététique sportive.

## ■ ISOSTAR

### Route de Castelnaudary REVEL

☎ 05 62 18 73 73

Isostar, l'expert en nutrition sportive. Des boissons liquides ou en poudre, barres, gels, tablettes pour l'hydratation et la performance des sportifs.

En situation de déficit nutritionnel, de nombreux troubles dits « fonctionnels » peuvent apparaître : fatigue, susceptibilité aux infections, troubles intestinaux, ostéo-arti-

culaires ou tendineux, stress, humeur variable, perte de vitalité, envies de grignotage... L'intérêt de la nutrition sportive va donc bien au-delà du classique rôle énergétique et mérite toute notre attention. Au quotidien.

## Votre alimentation au quotidien

### ■ FOODS INTERNATIONAL – OVOMALTINE

#### Immeuble Le Rond-Point

5, boulevard de l'Oise

CERGY

☎ 01 30 17 49 49

[www.myovomaltine.com](http://www.myovomaltine.com)

Ovomaltine (Ovo) n'a cessé d'évoluer pour devenir une marque synonyme d'énergie et de plaisir ; un partenaire idéal pour les activités sportives avec ses barres, ses biscuits, sa poudre chocolatée et sa pâte à tartiner : Ovo apporte l'énergie naturelle dont les sportifs ont besoin au quotidien avec des produits uniques et riches en goût !

### ■ MENARINI – NHS

1, rue du Jura, Silic 528

RUNGIS

[www.menarini.fr](http://www.menarini.fr)

Les laboratoires Menarini français élaborent des produits de qualité comme par exemple les compléments alimentaires Isoxan qui plairont tant aux sportifs qu'à toute la famille. Il y a aussi les laits Novalac, dont les propriétés nutritionnelles ont été reconnues par l'Union européenne et qui contribuent au développement de milliers d'enfants dans le monde. Menarini s'impose également comme le leader de l'information sur les produits pharmaceutiques avec des spécialistes qui s'efforcent de produire ce qu'il y a de meilleur pour tous les sportifs.

## La semaine précédant le marathon

Comment s'alimenter à l'abord de votre marathon ? Nombreux sont les coureurs s'interrogeant sur la qualité de leur alimentation au cours de la semaine précédant le jour J. L'objectif principal au cours de cette période est d'optimiser les quantités de glycogène disponible le jour de l'épreuve, tout en conservant une alimentation équilibrée et respectueuse de la santé. Le glycogène représente une forme d'énergie disponible au cours de l'effort et déterminant les capacités d'un coureur à maintenir une intensité donnée, tout épuisement du glycogène se traduisant en effet par un arrêt inéluctable de l'effort : la célèbre hypoglycémie. Voici donc quelques conseils pratiques destinés à vous guider dans votre stratégie nutritionnelle précompétitive. Trois principales phases peuvent être distinguées. Une première phase, de J-7 à J-5, consistant à réduire les apports glucidiques (produits céréaliers et produits sucrés) afin d'épuiser progressivement les réserves en glycogène, tout en maintenant des apports suffisants en micronutriments et glucides pour satisfaire les besoins quotidiens. Une seconde phase, de J-4 à J-3, se caractérisant à l'inverse par une augmentation modérée de la consommation d'aliments glucidiques, afin de permettre à l'organisme de « surcompenser » le stock de glycogène du fait de l'épuisement préalable de ce dernier.

## Votre alimentation pendant l'entraînement

► **En cas d'entraînement** entre 12h et 14h : bien penser à l'apport de protéines au petit déjeuner. Selon l'appétit, consommer une collation : fruit et biscuit enrichi en protéines végétales

► **Pendant l'entraînement**, boire régulièrement deux gorgées de boisson diététique de l'effort toutes les 10 min

► **En récupération dès la fin de l'effort** : boire 500 ml de boisson de récupération, associés à une banane bien mûre ou quelques biscuits diététiques enrichis en protéines végétales.

# ISOXAN SPORT

VITAMINES - MINÉRAUX - ANTI-OXYDANTS



**AUTORISÉ**  
EN COMPÉTITION  
DISPONIBLE EN PHARMACIE

## Défiiez vos propres records avec Isoxan Sport !

Efficacité  
PROUVÉE <sup>(1)</sup>



Composée de vitamines et minéraux, la gamme Isoxan Sport a été élaborée pour optimiser vos performances et faciliter la récupération quel que soit le type de sport que vous pratiquez. Recommandée par de nombreux sportifs, la gamme Isoxan Sport sera ainsi votre meilleur partenaire sur et en dehors du terrain !

Partenaire des commissions médicales :



Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain. ISOXAN PRO est un produit diététique de l'effort destiné, compte tenu d'une alimentation normale, à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions d'environnement spéciales. ISOXAN FORCE contient du lactose.

(1) ISOXAN PRO : Etudes Hausswirth C. *et al.* : Sodium citrate ingestion and muscle performance in acute hypobaric hypoxia. *EUR J. Appl Physiol*, 1995, 71:362-368 ; Effets d'une alcalose induite sur les paramètres métaboliques et sanguins lors d'un test cyclisme-course à pied chez des triathlètes entraînés. *Science & Motricité*, 2004, 51 : 85-101. ISOXAN ENDURANCE : Etude Hausswirth C. *et al.* : Influence d'une supplémentation en vitamines sur le rendement de la locomotion après une épreuve d'ultra-trail. *Science & Sports*, 2006 ; 21 : 8-12. ISOXAN FORCE : Etude Louis J. *et al.* : Influence d'une supplémentation en vitamines sur performance musculaire maximale au cours d'un programme d'entraînement en force chez des athlètes masters. *Science & Sports*, 2010 ; 25 : 253-259.

Suivez-nous sur  

[www.isoceansport.com](http://www.isoceansport.com)

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Petit déjeuner

- ▶ **1 fruit cru de saison** ou 1 compote sans sucre ajouté.
- ▶ **1 source de protéines animales** : œuf coque, jambon, yaourt de chèvre, brebis ou soja.
- ▶ **Müsli traditionnel** ou pain au levain (complet, aux céréales, de seigle, au sarrasin...) avec du beurre ou de la purée d'amandes.
- ▶ **1 bol de thé**, infusion ou café léger non sucré.
- ▶ **Un apport de protéines** est essentiel au petit déjeuner pour le dynamisme, la concentration et la qualité de l'entraînement.

Il existe en effet une période – la fenêtre métabolique – au cours de laquelle l'organisme est particulièrement enclin à reconstituer ses réserves lorsque ces dernières ont été épuisées. Et une troisième phase, de J-2 à J-1, dont l'objectif est d'optimiser le confort digestif le jour de la course tout en maintenant les réserves de glycogène à leur niveau maximum. Tout excès de consommation de glucides au cours de cette période ne se justifie donc pas et expose à un risque accru de troubles digestifs : il est donc inutile de multiplier les assiettes de pâtes la veille lors de la traditionnelle « pasta party ». Un excès de glucides aura pour seule conséquence d'engendrer une fermentation intestinale à l'origine de ballonnements, voire de troubles du transit à l'approche ou au cours de l'effort.

▶ **Phase 1 : de J-7 à J-5.** Diminuer votre consommation de glucides d'environ un tiers par rapport à votre alimentation habituelle. Plusieurs possibilités : réduire la taille de vos portions de féculents d'un tiers à chaque repas et augmenter d'autant votre consommation de légumes et de protéines ou supprimer totalement les féculents (pâtes, riz, pomme terre, semoule, légumes secs...) à l'un des repas, de préférence au déjeuner. Entrée à base de protéines ou de légumes : crudités, sardines ou maquereaux en boîte, jambon cru, terrine de poisson... Plat associant minimum 150 g à 180 g de protéines (poisson, volaille, viande maigre) + légumes à volonté, assaisonnés d'huile « Santé » (olive, colza). L'apport de protéines peut être réduit à 100 g-120 g au

cours du dîner. Yaourt, fromage frais ou sec, de préférence à base de lait de chèvre ou de brebis. Pas de pain, féculents ou dessert glucidique (pâtisserie, entremets, fruit, compote...). La collation peut être maintenue mais limitée à des aliments peu glucidiques : quelques noix, noisettes ou amandes, 1 à 2 biscuits enrichis en protéines végétales... Maintien de la consommation de boisson diététique de l'effort au cours de l'entraînement. Limiter également la ration de récupération à une boisson de récupération de qualité.

▶ **Après le dernier entraînement de J-5 :** consommer régulièrement des glucides pendant les 4h à 6h suivant la fin de l'effort : 500 ml de boisson de récupération le plus tôt possible après l'effort et à nouveau avant le coucher ; « Grignoter » dès la fin de l'effort et jusqu'au coucher 1 à 2 fruits, des fruits secs, oléagineux, un jus de fruit, biscuits diététiques enrichis en protéines végétales... Il ne s'agit bien évidemment pas de se « gaver » de glucides, mais de privilégier un apport régulier d'aliments également riches en micronutriments ; Repas de récupération : identique à celui conseillé pendant les périodes d'entraînement soit une entrée à base de légumes et/ou produits céréaliers : crudités, salade composée, potage ; une assiette associant des légumes, des produits céréaliers (riz, quinoa, millet, pomme de terre, pâtes, semoule, boulgour, épeautre...) et/ou des légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches...). Pensez également aux préparations à base de soja (steak, tofu, saucisse...)

## Déjeuner

Le déjeuner est l'occasion d'un repas à dominante de protéines et de légumes.

- ▶ **Entrée assaisonnée** de crudités.
- ▶ **Une portion de protéines animales** (minimum 120 g à 150 g).
- ▶ **2 à 3 fois par semaine** : volaille, lapin ou canard fermier.
- ▶ **2 à 3 fois par semaine minimum** : poisson, fruits de mer ou crustacés.
- ▶ **2 à 3 fois par semaine maximum** : filet porc, bœuf (rumsteck, tranche, steak haché à 5 % MG...), veau (gîte, noix, filet), abats ou œufs.
- ▶ **Légumes verts assaisonnés** associés – selon l'appétit ou en cas d'entraînement – à des légumineuses ou à des produits céréaliers : pâtes, boulgour, riz basmati, quinoa, millet, orge, céréales...
- ▶ **Facultatif** : 1 à 2 tranches de pain.
- ▶ **1 yaourt nature** ou fromage frais et/ou 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté.

# INDEX

100 KILOMETRES DE VENDÉE (LES).....	87
20 / VINS (LE).....	70
20 KILOMÈTRES DE PARIS – ASCAIR.....	192

## A

A.C. AY.....	202
A.S.O.....	134, 138
A.S.O CHALLENGES.....	42, 55, 180
ABSINTHE CAFÉ (L).....	218
ACME HOTEL COMPANY.....	230
ADIDAS BRAND CENTER.....	31
ADONIS MARSEILLE VIEUX-PORT.....	43
AEGEAN AIRLINES.....	220
AIR FRANCE.....	224, 244, 247
AIR FRANCE – KLM.....	238
ALGAM.....	96
ALHAMBRA HOTEL.....	226
ALITALIA.....	238
ALL SUITES APPART HOTEL BORDEAUX LAC.....	60
ALLEGRO HOTEL.....	231
ALLIANCE – COUVENT DES MINIMES.....	85
ALPENSTUECK.....	228
ALTOS.....	94
AMAYA.....	226
AMCM MARATHON DU MÉDOC.....	114
AMERICAN DREAM HOSTEL BED & BREAKFAST.....	233
AMICALE FRANÇAISE DES COUREURS DE FOND (AFCF).....	40
AMICALE SPORTIVE TERRITORIALE BISONTINE.....	202
AMIRAL (L).....	156
AMSTERDAM MARATHON.....	247
ANNE DE BRETAGNE.....	155
ANNIE (CHEZ).....	146
ANTICA HOSTARIA DA BENITO.....	240
ANTIPODES.....	91
APHRODITE.....	62
AQUITAIN HOTEL.....	61
ARBUSIER (L).....	130
ARCOTEL VELVET.....	227
ARDENNES MÉGA TRAIL ORGANISATION.....	206
ARE Y SEM.....	213
ARKÉSÉON (L).....	146
ASC NAPURRAK (M ETXART).....	208
ASICS.....	31
ASICS STOCKHOLM MARATHON.....	246
ASSOCIATION COURSE SIÈRE-ZINAL.....	211
ASSOCIATION DE PROMOTION DES ÉVÈNEMENTS LILLOIS.....	185
ASSOCIATION DU MARATHON D'ALBI.....	72
ASSOCIATION DU MARATHON D'AZAY-LE-RIDEAU.....	64
ASSOCIATION DU MARATHON DE NORMANDIE.....	188
ASSOCIATION DU MARATHON DE VANNES.....	148
ASSOCIATION DU MARATHON DU TERROIR BRAYON.....	109
ASSOCIATION DU MARATHON POITIERS-FUTUROSCOPE.....	89
ASSOCIATION MARATHON GENÈVE.....	241
ASSOCIATION LE GRAND RAID.....	214
ASSOCIATION LES TRAILERS DE PARIS – ÎLE DE FRANCE.....	198
ASSOCIATION MARAÏSTHON.....	106
ASSOCIATION MARATHON METZ MIRABELLE.....	141
ASSOCIATION MARATHON SPORT ÉVÈNEMENT.....	151
ASSOCIATION SPORTIVE RENNES – CAP-MALO.....	154
ASSOCIATION TRANSLÉONARDE.....	108
ATHENIAN CALLIRHOE (THE).....	220
ATHLETIC NUTRITION.....	22
ATLANTIDE ORGANISATION INTERNATIONALE.....	254
AUBERGE DE LA MARINE.....	207
AUBERGE DES 7 PLATS (L).....	133
AUBERGE DU BEAU LIEU.....	110
AUBERGE POM'POIRE (L).....	65
AUBERGE VIGNERONNE WINSCHNUTZER.....	105
AUNIS ATHLÉTISME.....	180

AUTHENTIQUE (L).....	170
AZUR SPORT ORGANISATION.....	163, 181

## B

B&B LA FESTA.....	248
B&B U OTY.....	244
BANK OF AMERICA CHICAGO MARATHON.....	230
BAR ANDRÉ.....	178
BASTIDE DE L'ÉTOILE (LA).....	43
BEAUJOIRE HOTEL.....	76
BEST WESTERN HÔTEL NEW YORK.....	164
BEST WESTERN PLUS CENTRE VANNES ET RESIDENCE LOCATIVE MEUBLEE.....	149
BEST WESTERN SÉVAN PARC HÔTEL.....	130
BISTRONOME NANTAIS (BN) (LE).....	78
BISTROT DU BOUCHER.....	91
BISTROT DU PORT (LE).....	186
BISTROT HENRI IV.....	139
BISTROT J'GO.....	160
BISTROT MARGUERITE.....	58
BODEGUITA (LA).....	62
BŒUF À LA MODE (LE).....	187
BOÎTE À SARDINE (LA).....	44
BONS PLANS (AUX).....	200
BOSTON ATHLETIC ASSOCIATION.....	222
BOSTON PARK PLAZA.....	223
BOUCHON DES FILLES (LE).....	136
BOUTEILLES (LES).....	78
BOXER (THE).....	223
BRASSERIE 1802.....	202
BRASSERIE ARTISANALE DU CHÂTEAU.....	192
BRASSERIE FLO.....	143
BRASSERIE LE CENDRILLON.....	217
BRASSERIE O PALAIS.....	122
BRASSERIE-RESTAURANT DE L'HÔTEL DE VILLE.....	242
BRIT HOTEL AMANDINE.....	76
BROOKS.....	30
BUMPKIN.....	226
BUREAU DU MARATHON D'ATHÈNES.....	220

## C

CAFÉ – PASSEDAT (LE).....	44
CAFÉ 1001.....	226
CAFÉ DE LA PAIX, JC MOULIN.....	209
CAFÉ FIX.....	247
CAFÉ LAVINAL.....	116
CAFÉ SAINT PIERRE.....	250
CAGUILLE (LA).....	58
CAMPANILE.....	72
CAN CULLERETES.....	237
CAN SOLE.....	237
CAP SEGUIN (LE).....	195
CARLINE HÔTEL-RESTAURANT.....	193
CAVE O DELICES (LA).....	50
CAVEAU DES ARCHES (LE).....	194
CAVEAU DU PALAIS (LE).....	57
CHALET DES ENFANTS.....	251
CHÂTEAU CORDEILLAN-BAGES.....	116, 117
CHATEAU DU BREUIL.....	52
CHÂTEAU-RESIDENCE DE BOIS-BRIAND.....	77
CHELSEA (LE).....	113
CHELSEA INN.....	233
CHENAL HÔTEL.....	190
CHIC & BASIC RAMBLES.....	236
CHIEN QUI FUME (AU).....	57
CHINEURS DE LA CUISINE (LES).....	70
CHLOE'S FOOD.....	44

CHOUAMERIE (LA) .....	185
CHURCHILL (LE) .....	204
CIMALP/CENTRE DE TRAITEMENT DE PARIS SAINT GERMAIN, LA COURSE .....	183
CITY BACKPACKERS VANDRARHEM .....	246
CLOCHER DE RODEZ (LE) .....	159
CLOS CHARMANT (LE) .....	113
CLOS DE BOURGOGNE (LE) .....	98
CLOS DU PAVILLON .....	133
CLOS SAINTE-CECILE (LE) .....	73
CLUB ALLURE LIBRE GUEUGNON .....	161
COCOON BARCELONA .....	237
COIN EN VILLE (UN) .....	79
COM À LA MAISON .....	47
COME 53 .....	126
COMITÉ D'ORGANISATION DES FOULÉES DU TERROIR .....	211
COMITÉ D'ORGANISATION MARATHON TOURAINE LOIRE VALLEY .....	120
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES MOLSHEIM-MUTZIG .....	103
COMPAGNIE DES VINS SURNATURELS .....	58
COMPTOIR DES VINS (LE) .....	165
COMPTOIR JOA (LE) .....	209
CONDAMINES (LES) .....	130
CONTINENTAL (LE) .....	110
CONTRASTES VOYAGES .....	35
CONTRE COURANT (A) .....	185
CONTRESENS .....	71
CORLAZO (LE) .....	150
CORRIGOT (LE) .....	203
CÔTÉ CUISINE .....	140
COURANTS DE LA LIBERTÉ (LES) .....	99
COUREURS SANS FRONTIÈRE .....	35
COURIR AURAY VANNES .....	186
COURIR EN ARDENNE .....	191
COURSES DU COQUELICOT .....	118
CRAFT .....	32
CREPERIE LES OUBLIETTES .....	78
CROISIÈRES GOURMANDES DE LA CGN .....	251
CROIX D'OR - HÔTEL-RESTAURANT (LA) .....	94
CROWNE PLAZA LILLE .....	85
CT LYON .....	218
 <b>D - E</b>	
D'STALL .....	105
DANAÏDES (LES) .....	44
DAYS INN CHICAGO .....	230
DEMI LUNE CAFE & LA SALLE A MANGER .....	243
DIANA .....	104
DIGUE (LA) .....	88
DINO & TONY .....	240
DOMAINE DE CARRIÈRE .....	210
DURGIN PARK .....	224
ÉCHANSON (L) .....	119
ELYSEE HOTEL .....	135
ENDURANCE SHOP .....	32
ENDURANCE SHOP TOUR .....	35
ESCARGOT D'OR (L) .....	217
ESPRIT TRAIL .....	38
EUROPE HOTEL .....	43
EUROSTAR .....	224
EVELYN (THE) .....	234
ÉVÈNEMENTS - CCN MARATHON DE BERLIN .....	227
 <b>F - G</b>	
FABRICA .....	240
FAGOTS (LES) .....	170
FAISAN DORE (LE) .....	174
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME .....	34
FERME DES SAULES (LA) .....	53
FERNÁNDEZ (LAS) .....	237
FIL DE L'EAU (AU) .....	50
FLEUR DE CÈDRE (LA) .....	62
FLOANIE FAIT SON BAGEL BORDELAIS (LE) .....	63
FOLIE DU BOIS DES FONTAINES (LA) .....	110
FOLKLORE GARDEN .....	246
FONTAINE AUX PERLES (LA) .....	156
FOODS INTERNATIONAL - OVOMALTINE .....	22
FOOTING MAGAZINE .....	36
FOULEES DU BUGATTI (LES) .....	132
FRAUNCES TAVERN RESTAURANT .....	235
FREDDY (CHEZ) .....	165
FRESH .....	221
GADIAMB (LE) .....	215
GAÏA, MAISON RÉGIONALE DES SPORTS DU LIMOUSIN GARDE MANGER (LE) .....	204
GENÈVE AÉROPORT .....	241
GÎTE DES FALUERES .....	127
GÎTES DE FRANCE HAUTE-SAVOIE .....	68
GOODY'S .....	221
GORE RUNNING WEAR .....	31
GORING (THE) .....	225
GOURMANDINE (LA) .....	65
GOÛT DU JOUR (AU) .....	86
GRAND CAFE DE PARIS .....	111
GRAND CHANCELIER (LE) .....	53
GRAND HÔTEL (LE) .....	90
GRAND HÔTEL DE BORDEAUX & SPA .....	115
GRAND HÔTEL DE METZ (LE) .....	142
GRAND HÔTEL DU LIDO .....	213
GRAND HOTEL PRAHA .....	245
GRAND RIVE (LA) .....	178
GREEN HOUSE EFFECT (THE) .....	248
GROTTES (LES) .....	65
 <b>H</b>	
HAESJE CLAES .....	249
HARD ROCK CAFE LONDON .....	226
HAVAS VOYAGES .....	35
HEARTLAND BREWERY & CHOPHOUSE TIMES SQUARE .....	235
HERMITAGE GANTOIS (L) .....	85
HOLIDAY INN EXPRESS MANHATTAN MIDTOWN WEST .....	234
HOME SAINT PIERRE .....	241
HOSTELLERIE DU VIGAN .....	73
HOSTELLERIE LA FERME DU POULET .....	174
HÔTEL 140 .....	222
HÔTEL ABBAYE DES CAPUCINS .....	49
HÔTEL AMBIANCE - RESTAURANT LE PATIO .....	174
HÔTEL AMÉRICA .....	164
HÔTEL ARCHANGE .....	170
HÔTEL BEL'ESPÉRANCE .....	241
HÔTEL BELFORT .....	77
HÔTEL BEST WESTERN METEOR PLAZA .....	245
HÔTEL BRITANNIQUE .....	56
HÔTEL BUGATTI .....	104
HÔTEL CARON DE BEAUMARCHAIS .....	56
HÔTEL CENTRAL .....	242
HÔTEL CHARLES SANGLIER .....	170
HÔTEL CIUTAT DE BARCELONA .....	237
HÔTEL COLBERT (CITOTEL) .....	121
HÔTEL DE BONLIEU .....	68
HÔTEL DE BORDEAUX .....	159
HÔTEL DE FRANCE .....	149
HÔTEL DE FRANCE .....	204
HÔTEL DE FRANCE .....	91
HÔTEL DE FRANCE ET D'ANGLETERRE .....	116
HÔTEL DE L'UNIVERS .....	101
HÔTEL DE LA BAIE DE SOMME .....	206
HÔTEL DE LA COMMUNAUTÉ - CARRÉ SÉNART .....	80
HÔTEL DE LA CROIX-ROUSSE .....	135
HÔTEL DE LA GARE .....	77
HÔTEL DE LA GARE ET DES ROCHERS .....	210
HÔTEL DE LA PLAGE .....	208
HÔTEL DE LA TOUR .....	217
HÔTEL DE LILLE-LOUVRE .....	56
HÔTEL DE NEMOURS .....	155
HÔTEL DE PARIS .....	98
HÔTEL DES ARTISTES .....	239
HÔTEL DES GRANDS VINS .....	173
HÔTEL DORSAY .....	159
HÔTEL DU COMMERCE .....	57
HÔTEL DU COMMERCE (SARL GEORGE HÔTEL) .....	49
HÔTEL DU CYGNE .....	190
HÔTEL DU PORT .....	250, 251