

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 27 (1970)
Heft: 7

Artikel: À propos de l'entraînement du marathonien par la méthode de pure endurance
Autor: van Aaken, E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997413>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

A propos de l'entraînement du marathonien par la méthode de pure endurance

Dr. E. van Aaken

Article publié dans «Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer» no 9, trad. NT avec autorisation de l'auteur)

Avec des pauses, puis d'une seule traite

Avant de se lancer sur 42 km en compétition, l'athlète doit, à l'entraînement, avoir couru très souvent et lentement au moins 42 km, afin d'habituer ainsi peu à peu l'organisme à cet effort d'endurance. De plus, tout comme le coureur de 5000 m parcourt lui aussi 10 km à l'entraînement, le marathonien doit parcourir des distances dépassant de plus en plus la distance de compétition, soit 50, 60, 70 et 80 km, car c'est ainsi qu'il acquiert la possibilité de courir 42 km au rythme de la compétition.

Mais il ne pourra pas tout de suite, ou après une année d'entraînement seulement, courir d'une traite et souvent ces longues distances. Les premières années en effet, il les entrecoupera de pauses — par exemple tous les 5 km — faites de marche et d'un peu de gymnastique, et, inutile de le préciser, à certaines nécessités inhérentes à une séance d'entraînement qui peut durer quelque 9 heures (par exemple, 80 km en 16 fractions de 5 km). Il serait bon de pratiquer chaque samedi et tout au long de l'année ces courses d'endurance sur plus de 40 km, de parcourir aussi 4 fois par an 80 km d'une seule traite. Pour réussir à courir sans mal 30 à 40 km, on répartira si possible cet entraînement quotidien sur 2 ou 3 séances. Ainsi, le coureur qui travaille normalement 8 à 10 heures par jour, et dont l'activité professionnelle débute, par exemple, à 7 ou 8 heures, devrait donc aller trotter 10 à 15 km dès 5 heures, et accomplir le reste de son programme à midi et le soir.

On arrive ainsi à acquérir une énorme endurance. Mais cela ne suffit pas; on s'attachera en outre à pratiquer deux sortes de «tempolaufs» :

1. des 1000 m à la cadence d'une compétition de marathon ou de 10 000 m. Ainsi donc, pour un athlète qui peut courir le marathon en 2 h. 30' et le 10 000 m en 31'00", ces 1000 m seront parcourus respectivement en 3'35" et 3'05". Il s'agira, dans le premier cas, de 20 à 40 répétitions, entrecoupées de 3 min. de marche. Quant aux 1000 m en 3'05", on ne les répètera jamais plus de 10 fois, ce qui fait alors approximativement un temps total de 31'00" pour 10 km. Entrecouper ces «tempolaufs» plus rapides de pauses composées de 3 min. de marche et de 2 min. de trot.
2. des 2000 m et des 3000 m courus en respectivement 1'30" et 2'00" de plus que le record personnel sur ces distances, et à raison de 10 répétitions, soit au total 20 à 30 km.

Un coureur de marathon n'a pas avantage à pratiquer des «tempolaufs» plus courts. Car alors, par exemple sur des distances de 200, 300, 400 ou 600 m répétées 10 à 30 fois la nature de l'effort imposé à la musculature et le style de course se rapprochent trop du demi-fond. Et cette succession d'efforts de 30" à 2' seulement placent le métabolisme de l'athlète dans des situations qu'il ne rencontrera normalement jamais en marathon. En effet, l'habitude d'une cadence de course économique — le «tempo» — n'est possible pour lui qu'en s'entraînant en steady-state, c'est-à-dire lorsqu'il y a équilibre entre l'absorption et le besoin d'oxygène, phénomène qui ne se manifeste qu'après un effort de 3 minutes environ.

Les meilleures performances vieillissent aussi

C'est une erreur de copier trop servilement les plans d'entraînement de coureurs célèbres. Leur entraînement leur a certes permis de réaliser à leur époque des performances exceptionnelles. Mais on peut déjà dire aujourd'hui que dans quelques dizaines d'années ces performances nous paraîtront moyennes, sans plus. La publication de plans d'entraînement des meilleurs coureurs n'a de ce fait qu'un intérêt documentaire, historique, cependant que les recherches actuelles concernant l'entraînement des marathoniens tendent à repousser le plus loin possible les limites des capacités humaines.

Jusqu'ici, la plupart des meilleurs marathoniens faisaient l'erreur de penser acquérir de l'endurance en répétant des exercices de vitesse. Il est certain qu'un temps de 2 h. 06'36" est réalisable en marathon, car cela correspond à une cadence de 30'00" au 10 000 m (note du traducteur: à l'époque, la meilleure performance mondiale réalisée sur la distance du marathon était de 2 h. 13'00"0, par Shigematsu, à Chiswick en 1965. Actuellement, avant le marathon de Fukuoka, elle est de 2 h. 08'36", par Clayton, à Anvers en 1969). Les récentes performances de Letzerich et de Rœlants sur une heure et sur 20 km montrent que dans ce domaine nous sommes en pleine évolution. Par exemple, le record de Rœlants sur 20 km n'équivaut-il pas à 4 fois le fabuleux record de Nurmi sur 5000 m en 1924! Il est donc bien possible que l'on réussira bientôt à maintenir sur 42 km une cadence de 15'00" par tranches de 5 km.

Courir sans dette d'oxygène

En principe, le marathonien ne doit jamais, à aucune phase de sa course, contracter une dette d'oxygène. De même, la fréquence de son pouls ne devrait jamais dépasser 160/min. et, après 2 à 3 années d'entraînement, ne plus même être supérieure à 120/min. en compétition de marathon. Du point de vue biochimique, cela revient à dire qu'à aucune phase de la course la concentration d'acide lactique dans le sang ne doit excéder 18 mg pour cent et que le taux d'ATP (acide adénosinetriphosphorique) ne doit pas être inférieur à 30 mg pour cent. Durant l'entraînement, on accordera aussi la plus grande attention au poids du corps, lequel, pour tout type de constitution, devrait pour un marathonien demeurer d'au moins 8 à 10 kg inférieur au poids dit normal relativement à la taille.

Nourriture frugale mais complète

En matière d'alimentation, on accordera une préférence pour les protéines à haute valeur nutritive, soit les œufs, la viande maigre et le lait. Ne pas oublier les fruits, étant donné leur teneur en potassium. L'alimentation du marathonien ne doit pas être trop pauvre en sel, puisqu'avec l'eau de la transpiration des quantités de sel sont éliminées en proportion optimale. Afin d'autre part d'habituer le foie et la musculature à travailler à partir des propres substances corporelles, prévoir de temps à autre une journée d'entraînement durant laquelle on n'absorbera rien d'autre qu'une tasse de café avec du sucre et un peu de sel, cela en cours de route et pour toute la journée. Parcourir alors lentement la distance du marathon, et s'exercer donc ainsi à ne vivre

que de ses propres réserves. Au cas où les réserves de glycogène et d'hydrates de carbone viendraient à manquer, l'organisme s'habitue de la sorte à enclencher la transformation des graisses en hydrates de carbone, phase critique pour beaucoup de marathoniens.

Apprendre à jeûner

Des apports de vitamines peuvent favoriser le métabolisme du marathonien, athlète «métabolique» par excellence. Notons tout particulièrement l'importance des vitamines du groupe B, insuffisamment présentes dans l'alimentation ordinaire d'un marathonien, et que l'on peut absorber en tablettes, sous une forme concentrée. Par contre, on ne consommera pas une trop grande quantité de vitamines C, et toujours sous forme de citrons ou d'oranges. Ne pas exagérer non plus en ce domaine de l'alimentation, car ce ne sont pas une alimentation spéciale et des tablettes de vitamines qui font le champion, mais bien le champion lui-même qui sait la nourriture qui lui convient.

Le marathonien doit lui aussi réapprendre à jeûner. C'est d'ailleurs avec une légère sensation de faim qu'il courra le mieux, car tout travail de digestion durant la course c'est de l'énergie gaspillée.

Au printemps les plus longs parcours

En hiver, on raccourcira les parcours, que l'on n'allongera que durant la période d'entraînement proprement dit, soit de mars à juin. En effet, en hiver le froid — et donc la perte de chaleur — constitue une charge supplémentaire pour l'organisme. D'autre part, on peut fort bien s'entraîner toute l'année sur route, mais il serait bon d'accomplir les plus longs trajets par très beaux temps, dès le mois de mai, si possible en forêt et sur des parcours très variés mais plats.

On testera l'évolution de la forme physique dès février sur des parcours-tests de 5 ou 10 km chronométrés deux fois par mois. Ce seront les seules courses vraiment dures accomplies durant la période de préparation. En outre, un marathonien n'a pas besoin de gym-

nastique, sinon pour remédier à certaines faiblesses dont la disparition profite immédiatement à la course d'endurance.

Pas de travail avec haltères ou en fortes pentes

Douches ou bains chauds quotidiens sont indispensables. Pratiquer avec prudence le sauna, car cela implique une perte «passive» de poids et une charge cardiaque différente de celle inhérente à la course. En cas de blessures empêchant de courir mais permettant de faire du vélo, il serait bon que le marathonien accomplisse à bicyclette 3 à 4 fois la distance d'entraînement normalement prévue, et cela sur des parcours plats. Tous les exercices avec haltères ou à des engins et destinés à développer la musculature, c'est-à-dire la force, ne sont pas recommandés à un marathonien. De même, à l'entraînement, éviter les courses en montée, car alors on fait travailler d'autres rapports de levier que ceux nécessaires en marathon, puisque cette compétition se déroule sur des parcours aussi plats que possible. Et puis, en montée le cœur doit passer à un travail-pression non économique et à un accroissement de la fréquence des pulsations, au lieu de continuer le travail-volume économique ordinaire, celui réalisé en steady-state. Un coureur de marathon ne doit jamais non plus s'essouffler à l'entraînement, mais toujours pouvoir converser en courant puisqu'il court sans dette d'oxygène.

Epanouissement et délassement

L'entraînement du marathonien nécessite une forte volonté et une attitude particulière envers les problèmes physiologiques, car seul un comportement économique à l'entraînement et en compétition, basé sur de bonnes connaissances physiologiques, permet au marathonien d'améliorer sans cesse ses résultats. Il est très recommandé de se livrer à un travail intellectuel durant les heures de détente qui subsistent, et de ne pas se priver non plus des effets décontractants de la bonne musique.

Course d'orientation

Une association de course d'orientation au canton de Neuchâtel

Le 17 avril 1970 se créait aux Haut-Geneveys (Val-de-Ruz) l'Association neuchâteloise de course d'orientation (ANCO). Après Berne et Zurich, c'est la troisième association cantonale qui se constitue. L'idée n'est pas nouvelle car, en 1962 déjà, deux coureurs neuchâtelois J.-Cl. Schnœrr et P.-A. Christen s'en faisaient les pionniers. Malheureusement à cette époque, cette initiative n'avait pas rencontré l'adhésion de toutes les associations sportives régionales. Jusqu'à maintenant, grâce à l'Office cantonal EPGS et à l'Association neuchâteloise d'athlétisme léger, la course d'orientation avait acquis une certaine notoriété en terre neuchâteloise; sans oublier Bertrand Perrenoud, le moniteur bien connu de la Flèche de Coffrane, qui est à l'origine du succès de la course d'orientation dans le canton.

L'évolution de ce sport, d'une part, et le nouveau programme de Jeunesse et Sport qui en fait un sport à part entière, d'autre part, a incité quelques coureurs à fonder cette association indépendante. Actuellement, 120 personnes (coureurs, organisateurs ou sympathisants) ont adhéré. Jusqu'à fin 1970, une action sera lancée pour recruter tous les amis de l'orientation. Nul doute que ce sport qui se pratique dans le plus beau des stades: la nature, rencontrera un écho favorable parmi la po-

pulation qui cherche des loisirs sportifs sains. Inutile de rappeler que l'orientation peut se pratiquer à tout âge. Si la jeunesse lutte avec le chronomètre, les plus âgés trouveront autant de plaisir dans la marche d'orientation. Pour les deux, le retour à la nature et l'aventure en seront les principaux attraits.

Le premier comité de l'ANCO a été formé comme suit:

Président: Willy Veuve, Fontainemelon
Vice-président: Bernard Lecoultre, Neuchâtel
Secrétaire: Daniel Emery, Neuchâtel
Caissier: Pierre-André Christen, La Chaux-de-Fonds
Chef technique: Jean-Francis Mathez, Fenin
Chef des cours: Hugo Mœsch, Colombier
Assesseur: Kurt Frey, Boudevilliers

Le travail ne manquera pas à ce comité si l'on en croit le programme adopté lors de l'assemblée constitutive.

Programme général de l'Association neuchâteloise de course d'orientation

But: Développer la course d'orientation dans le canton

1. Formation:

- a) Entraînements des coureurs avancés.
- b) Cours J + S en collaboration avec les sociétés.