

42,195 km, cela ne s'improvise pas

20/03/2016 



A soixante-dix jours du départ du marathon Poitiers-Futuroscope, Frédéric Pénoty, spécialiste de la course à pied, livre ses conseils de préparation.

Il faut être inconscient, une force de la nature, ou alors sacrément sûr de soi, pour se lancer dans un marathon sans un minimum d'entraînement. *« Il y en a qui décide de participer du jour au lendemain. Ils prennent plus de risques et je ne suis pas certain que le plaisir soit au rendez-vous. Le marathon reste une épreuve mythique. Il faut la respecter. »*

Ces paroles, signées Frédéric Pénoty, sont celles d'un sage. D'un spécialiste. À quarante-cinq ans, le coureur de l'Entente Poitiers Athlétisme 86, deux marathons à son actif en 2 h 28', fait figure de référence. Depuis quatre ans, il entraîne Elodie Navarro, championne de France en titre de la distance. À Poitiers, il distille aussi ses conseils à un groupe d'une vingtaine de coureurs dont certains préparent le marathon Poitiers-Futuroscope, le 29 mai.

LA PRÉPARATION

« A mon avis, une préparation doit s'étaler sur trois mois. Et cela commence par sept jours de repos. Certains débutent surentraînés et il est ensuite dur d'enchaîner. Place, ensuite, à trois semaines de remise en forme avec des courses dans la nature. On entre dans le vif du sujet à partir du deuxième mois avec de gros volumes d'entraînements. On fait à la fois du kilométrage mais aussi du fractionné. »

" Le mental prend le dessus sur le physique "

« Plusieurs séances sont possibles avec des dix fois 10.000 mètres, entrecoupés d'1h30 de course la veille et le lendemain. On peut aussi partir sur trente minutes d'échauffement puis trois fois trente minutes d'efforts et trois minutes de pause entre chaque session. Lors du dernier mois, les sorties sont plus longues, passant à 2 h 15 ou 2 h 20 en changeant de rythme régulièrement. Enfin, la semaine précédant la course, il faut penser à récupérer sans pour autant laisser le corps au repos complet. Il ne comprendrait pas. »

LE JOUR DE LA COURSE

« Il y a forcément une montée de stress. Il faut éviter de répondre à tous les messages d'encouragement pour se détacher un peu de l'événement. La dernière nuit, est toujours un peu difficile. On dort mal. Le jour même, prendre un bon petit-déjeuner est important, sans pour autant trop manger ni changer ses habitudes alimentaires. Il faut ensuite effectuer un réveil musculaire en trottinant cinquante minutes avant le départ avec quelques accélérations. On se change une dizaine de minutes avant de s'élancer. Le marathon est une belle aventure. Mais elle n'est pas linéaire. Il faut savoir gérer les temps forts comme les moments de faiblesse. Le mental prend alors le dessus sur le physique. »

L'ALIMENTATION

« Il ne faut pas restreindre son alimentation durant la période d'entraînement. Le corps risquerait alors de ne pas avoir assez de carburant. De même, on ne lance pas dans un marathon pour maigrir. Il ne faut pas arriver trop affûté ni en surpoids. On doit respecter son alimentation, en éviter les mauvaises graisses (beurre) et en privilégiant les bonnes (amandes, noix). La veille, on mangera des féculents. Puis, le jour même, il ne faut pas changer ses habitudes concernant le petit-déjeuner sans oublier de manger et boire durant la course à partir du dixième kilomètre et ce tous les cinq kilomètres. »

LA RÉCUPÉRATION

« On récupère plus vite des marathons de printemps comme celui du Futuroscope. Je préconise deux jours de repos complet, sans faire d'étirement pour éviter de casser les muscles. On peut ensuite reprendre par des footings classiques durant quatre ou cinq jours avant de se tourner vers d'autres objectifs, plus courts. »

la course

Marathon Poitiers-Futuroscope

> **12^e édition du marathon Poitiers-Futuroscope**, dimanche 29 mai, label national FFA, qualificatif et classant, support du championnat régional Poitou-Charentes.

> **Parcours** : circuit en ligne de 42,195 km.

> **Inscriptions** : sur le site www.marathon-poitiers-futuroscope.com jusqu'au 23 mai à 23 h 59. Elles se feront ensuite sur le village marathon, au parc de Blossac, le vendredi 27 mai de 16 h à 19 h 30 et le samedi de 9 h à 19 h 30.

> **Départ** : dimanche à 8 h 30 depuis la place du Maréchal-Leclerc, devant la mairie à Poitiers.

> Podium 2015

- Hommes :

1. Tura Kumbi-Bechere
en 2 h 20'50",
2. Metaferia Teklu-Getu
en 2 h 27'30",
3. Joseph Mwangi Kiilu
en 2 h 29'48".

- Femmes :

1. Mercylène Jeronoh
en 2 h 46'40",
2. Marie-Julie Rabet
en 3 h 00'38",
3. Murielle Brionne
en 3 h 05'03".

> Programme

- Mercredi 25 mai :

Marathon des collégiens, course en relais ouverte à des équipes de vingt collégiens et/ou collégiennes. Chaque participant doit courir une boucle de 2,11 km sur le site du Futuroscope.

- Samedi 28 mai :

Tout Poitiers Court, course de 5 et 10 km autour du village départ au parc de Blossac. Départ à 17 h.

- Dimanche 29 mai :

Marathon et semi-marathon Poitiers-Futuroscope. Départ commun à 8 h 30.

Recueilli par Pierre Samit

... Leclerc relève le challenge

20/03/2016

Il y a deux étapes capitales dans un premier marathon. L'épreuve en elle-même et le jour où on prend la décision. Ferme et définitive. Car courir 45,195 km ne se décrète pas sur un coup de tête. On s'y prépare lentement, course après course. La marche est tellement haute qu'elle réclame de la réflexion. Combien ont dit « banco » avant de se défiler devant l'ampleur de la tâche ? Le Pleumartinois Vivien Leclerc, 31 ans, non licencié, a vu plusieurs copains renoncer depuis l'année dernière. « *Dans la foulée du semi-marathon de Poitiers-Futuroscope (1 h 12), en mai 2015, on était plusieurs à vouloir relever le challenge. On en a perdu en route, il ne reste plus que Nicolas Dupin et moi. On est content de découvrir le marathon à domicile.* »

Content ou rassuré ? Un peu des deux mon capitaine. Naturellement, le salarié agricole s'est aussitôt tourné vers Frédéric Pénoty (EPA 86), spécialiste ès longue distance. « *J'ai eu deux coaches depuis mes débuts en course à pied en 2006. Moustapha Dompti et Fred Pénoty.* » Premiers échanges, premières mises en garde. « *Il m'a prévenu, le marathon n'est pas une épreuve comme les autres. Il faut s'y présenter avec une préparation pointue.* » Pour l'instant, les élèves de Pénoty n'en sont qu'à la phase de pré-préparation. Après deux week-ends de repos (13 et 20 mars), le pompier volontaire s'engagera au semi-marathon de Châtellerault le lundi de Pâques (28 mars) puis une semaine plus tard au 10 km d'Angoulême, « *si les sensations sont bonnes et selon ma faculté à bien récupérer. Je ne dois pas faire n'importe quoi* ». A deux mois du grand saut dans l'inconnu, Vivien Leclerc est entré de plain-pied dans la « *prépa* » proprement dite (à lire dans une prochaine édition).

La gourmandise son péché mignon

Paradoxalement, elle semble moins redoutable que son quotidien qui ressemble à un sacré casse-tête pour le papa d'un bout de chou d'un an et demi. « *J'ai deux soucis. D'abord mon emploi du temps qui doit intégrer ma vie de famille, mon petit Nathan, le commerce de mon épouse, mon boulot, la caserne et enfin les entraînements. Ensuite, mon côté gourmand. J'adore le sucre, les bons repas et le vin. Je dois boire modérément et ne plus me servir deux fois...* » Les bouchées doubles, c'est sur le bitume que ça va se passer.

Laurent Bénéat