

## Se préparer pour la 100 Km

*Avertissement : le texte qui suit est une traduction du texte « Prepararsi per la 100Km » rédigé par Orlando Pizzolato, Conseiller auprès de l'organisation de la course -100 Km del Passatore – L'originale se trouve sur le site <http://www.100kmdelpassatore.it/index.html> .  
Avec l'autorisation de l'auteur.*

L'entraînement d'un coureur de 100 km n'est pas tellement différent de celui d'un marathonien, mais évidemment il y a certains aspects techniques qu'il faut considérer de différents points de vue. Avant tout, par le fait que la 100 km demande un engagement physique qui dure deux fois et demi celui d'un marathon, il est nécessaire d'allonger (même considérablement) la distance de chaque sortie d'entraînement. En outre, précisément si vous devez courir plus longtemps, les rythmes de course à tenir en entraînement sont moins rapides.

La préparation d'un marathon peut représenter la base d'un entraînement sur laquelle insérer, successivement, la préparation spécifique pour le 100 km. Si pour préparer un marathon sont nécessaires trois mois d'entraînement spécifique (pour les athlètes qui disposent déjà d'une bonne efficacité aérobie, alors qu'il en faut jusqu'à six pour un coureur qui part d'une condition de forme non adéquate), pour une épreuve de 100 km il est nécessaire d'en ajouter deux à trois. Après avoir couru le marathon il est nécessaire de considérer une phase de récupération de deux semaines ; successivement se suivent les autres six – dix semaines d'entraînement spécifique, et finir avec quinze jours de finitions pour assimiler la charge de travail effectuée.

Afin de maximiser la résistance aérobie, les séances d'entraînement devront être plutôt longues, et il n'y a pas toujours la possibilité (pour raisons de travail, ou d'engagements sociaux divers), de courir aussi longtemps qu'il est nécessaire. Pour rendre plus profitable l'entraînement (pour les coureurs qui n'ont pas tout le temps libre qu'ils voudraient), il est nécessaire de rechercher des situations particulières, comme de choisir deux sorties plutôt longues en temps rapproché.

Je me réfère par exemple au fait de courir le samedi pendant trois heures, et autant (ou « seulement » deux heures) le dimanche matin. De cette façon, même avec une pause de quelques heures (durant lesquelles l'organisme, même en récupérant les forces mais pas d'une manière complète), la sollicitation métabolique et aussi structurelle (muscles et articulations), est de toute façon entraînante.

L'idéal, certainement, serait de pouvoir courir pour 4-5 heures de suite dans le cadre de la même sortie surtout pour une adaptation mentale à supporter la progression de l'effort. Cet aspect, d'augmenter la durée de la sortie (d'une manière progressive), doit se faire déjà pendant le marathon, mais va en crescendo durant les 6-10 semaines avant le 100 km. Dans ce cas, presque chaque week-end on peut rechercher le « doublé », comme par exemple, courir pour trois (même quatre) heures le samedi (mieux l'après-midi), et deux (ou même trois) heures le dimanche (mieux le matin pour réduire les temps de récupération). A cette combinaison technique on peut ajouter une astuce alimentaire : si entre les deux séances de course on suit une diète pauvre en glucides (moindre apport en hydrates de carbone, de façon à ne pas rétablir les réserves énergétiques vidées pendant l'entraînement), pendant la deuxième séance les muscles doivent tirer les énergies des acides gras. Avec le temps, cette action métabolique à faveur de l'utilisation des acides gras, sert à économiser les hydrates de carbone, dont les réserves dans l'organisme sont toujours limitées par rapport, à celles des graisses et grâce à cela le rendement physique devrait être plus constant.

Dans ces séances rapprochées, mais même dans les autres entraînements de course longue, le rythme de course doit être assez facile pour ne pas faire consommer trop d'énergie, et être ainsi forcé à conclure la séance avant prévu pour un excès de fatigue. L'allure à tenir dans ces

séances équivaut au 70-80% de la fréquence cardiaque maximale, et parfois il est important de s'imposer de courir doucement, vraiment pour tenir longtemps. De même manière, même si il est aussi important de courir sur des parcours vallonnés pour améliorer l'adaptation musculaire, on doit éviter (au moins dans les séances particulièrement longues) les tracés trop difficiles. Les longues montées (et par conséquent les descentes) comportent une majeure dépense énergétique, avec le risque de conclure prématurément la séance. Les montées, qui sont très importantes dans la préparation d'un coureur de fond parce qu'elles améliorent la force et augmentent la résistance de quelques muscles qui dans la course en plaine ne sont pas adéquatement sollicités, doivent être insérées dans la préparation spécifique du coureur de fond, mais dans une séance bien définie. Les montées que ce coureur doit faire sont celles particulièrement longues, le temps de parcours peut être même d'une heure.

La pente ne doit pas être, évidemment, très élevée et l'engagement à soutenir est semblable à celui qui s'emploie dans une séance à rythme moyen. Il est préférable par contre d'éviter trop de courses en descente, au moins celles très longues (de cinq et plus kilomètres) parce que l'impact conséquent au contact avec le terrain provoque des sollicitations importantes qui endommagent les fibres musculaires. Dans ce but, quelques séances (de récupération et régénération), seront courues sur fond souple et moelleux (pistes, herbe, sentiers, etc...) pour réduire les sollicitations d'impact. Les entraînements plus longs doivent, par contre, être effectués sur asphalté pour rechercher les adaptations musculaires et articulaires spécifiques du jour de la compétition.

Outre aux entraînements de course longue lente et aux séances de course moyenne en montée, une bonne stimulation entraînant vient aussi avec des séances de course moyenne. Pour le coureur d'ultra ces entraînements sont un peu moins intenses par rapport à ceux du marathonien, mais ils doivent durer plus. Si pour le marathonien la course moyenne est plus rapide de 30" au kilomètre par rapport à la course lente, pour le coureur d'ultra la course moyenne doit être courue plus rapidement de 20" au kilomètre. En quelques occasions la course moyenne peut être substituée par des compétitions de semi-marathon, mais sans que celles-ci soient courues avec un engagement trop élevé.

Un autre détail qui le coureur d'ultra doit soigner à l'entraînement, c'est de réintégrer l'eau et les sucres qui sont consommés pendant la course, surtout dans les séances très longues.

L'eau, surtout dans les journées chaudes, est l'élément de majeure importance parce que sa carence peut compromettre fortement le rendement physique. En entraînement donc, il est important de s'habituer à boire, mais même à boire des boissons spécifiques. Dans l'eau on peut dissoudre des sucres, et parmi les plus importants il y a les maltodextrines parce qu'elles s'assimilent rapidement, et restituent leur énergie graduellement. Pour faciliter la récupération musculaire, surtout après les séances très longues et les plus engageantes, on peut assimiler les aminoacides à chaîne ramifiée (leucine, isoleucine et valine). Les aminoacides sont les éléments de base des protéines, et ces dernières sont les composantes des muscles. Réapprovisionner le corps des aminoacides essentiels favorise donc, de manière optimale, la « reconstruction » des muscles « endommagés ». Le moment meilleur pour l'absorption des aminoacides, en dose d'un gramme pour chaque 10 kg de poids corporel, est celui immédiatement suivant (et dans les deux heures suivantes) à la conclusion de l'entraînement.

## MUSCULATION

Comme rapporté au début de cet article, outre la course, dans sa préparation le coureur de fond doit insérer le renforcement musculaire pour les jambes, mais pas seulement. Les muscles et les articulations, suite à de nombreux chocs qui dérivent de l'impact avec le terrain, sont fortement exposés à des sollicitations qui peuvent aboutir à des accidents non désirés de

surcharge. Donc, pour faire front à ce considérable stress muscle-articulation, on doit faire des exercices qui renforcent ces structures, et une fois par semaine on doit programmer une séance de musculation. Les exercices à effectuer (à corps libre, mais mieux avec de légères surcharges) sont ceux qui augmentent la puissance des muscles les plus sollicités : mollets, cuisses (antérieurs et postérieurs), mais même abdominaux et dorsaux.

L'objectif est d'améliorer le tonus musculaire en évitant de développer la masse musculaire, qui en augmentant de volume contribue à développer la dépense énergétique. Pour éviter cela on doit dérouler un type de travail qui privilégie la quantité par rapport à la charge ; il faut donc faire des nombreuses répétitions (15-20). Pour effectuer correctement autant d'épreuves on ne peut pas employer des charges élevées, et habituellement on fait référence à une surcharge paire au 50% du maximale de chaque exercice. Pour chaque exercice on peut dérouler 2-3 séries, avec une récupération de 1' - 1' 30".

## STRETCHING

La haute sollicitation musculaire consécutive au nombre considérable de foulées fait perdre la flexibilité des muscles engagés dans le geste technique. Cette perte d'allongement détermine, par conséquent, la réduction de la capacité de travail, et risque de développer un raidissement musculaire qui cause des fastidieuses contractures et crampes du muscle intéressé. Pour faire front à la perte d'allongement il est important de faire, le plus possible, des exercices d'allongement des mollets, du tibia antérieur, des cuisses (quadriceps et de ischio-cruales) et du dos. Il n'est pas nécessaire de faire un stretching de suite après la séance, surtout après les plus éprouvantes, parce que dans ce cas le muscle ainsi sollicité ne cède pas à l'allongement. Dans ces circonstances il est plus productif, au-delà, et moins risqué, de faire un stretching le jour suivant, lorsque le muscle est un peu détendu.

## ALIMENTATION

Outre l'entraînement, il est important de prêter de l'attention aussi à l'alimentation. Il est connu que le plus important problème du coureur, même dans une compétition longue comme le 100km, est celui de ne pas avoir à disposition, dans l'organisme, une quantité suffisante de glycogène pour fournir aux muscles l'énergie nécessaire. Pour réduire au minimum ce handicap physiologique, il est nécessaire que l'alimentation dans les jours précédents la compétition soit particulièrement riche en hydrates de carbone. Ainsi, pour commencer depuis le petit déjeuner du mercredi, on doit consommer beaucoup d'hydrates de carbone (sans exagération) au moins pour les premiers deux jours. Pour favoriser une majeure absorption d'hydrates de carbone, le mardi on devrait suivre une alimentation pauvre d'hydrates de carbone de manière à «affamer» les fibres musculaires qui, « vidées », se comportent comme une éponge qui bien pressée absorbe plus d'eau par rapport à l'état normal.

## INTÉGRATION EN COURSE

Chaque 5km, à partir du premier ravitaillement, on doit boire une gorgée d'eau dans laquelle peut-être dissous des maltodextrines. Outre à l'absorption d'eau et intégrateurs, je suggère aussi de s'alimenter avec de biscuits secs, et aussi avec des barrettes énergétiques à base d'hydrates de carbone et d'acides aminés à chaîne ramifiée. Il est important de manger toutes les 30 mn de course, à partir de deux heures du départ, pour faire en sorte que la glycémie reste toujours à des bons niveaux.

## HABILLEMENT ET CHAUSSURES

Dans la première partie de la course, lorsque le soleil doit encore se coucher, on peut tranquillement courir en short et canotier de manière à faire transpirer la peau et disperser la chaleur en excès pour limiter la sudation. En s'approchant du soir, suite au relatif abaissement de la température il est préférable de mettre un maillot à manches courtes et successivement même avec des manches longues. Les coureurs qui prévoient d'alterner souvent la course et la marche doivent être assez couverts, en mettant une veste et éventuellement même un collant. Après avoir parcouru beaucoup de kilomètres les énergies sont au minimum et l'organisme a des difficultés à se réchauffer, il est donc très facile d'avoir froid, même à cause des habits imprégnés de sueur. Mettre un K-way est utile à retenir la chaleur. La sueur imprégnée dans le tricot en contact direct avec la peau augmente la sensation de froid, et pour cette raison on doit programmer de se changer complètement d'habillement 2-3 fois pendant la course.

En ce qui concerne les chaussures, je recommande de ne pas courir avec des chaussures neuves. Il est préférable d'employer celles déjà utilisées quelques fois en entraînement, de sorte que les matières et les diverses coutures soient déjà assouplies. La même chose vaut pour les chaussettes qui doivent être souples et moelleuses, dépourvues de grosses coutures, surtout du côté intérieur, en contact direct avec la peau. Tout cela pour éviter des blessures de frottement et vessies.

Les chaussures à employer ne doivent pas être trop légères autrement, au bout d'un certain nombre de kilomètres de course, les pieds et les articulations (cheville, genoux, même) amortissent avec difficultés l'impact avec le terrain. Il est donc préférable des chaussures qui ont un bon amortissement. Eventuellement on peut même programmer un changement de chaussures. Dans la première partie de course, lorsqu'on doit faire la montée et le rythme est encore dynamique, on peut employer les chaussures de type « intermédiaire », qui sont un peu plus légères que les chaussures amorties. Lorsque, par contre, on affronte la montée, et qu'il a été déjà parcouru beaucoup de kilomètres, on peut employer les chaussures amorties, qui sont plus réconfortantes.