



## En forme pour le semi-marathon: conseils pour une bonne préparation

**suvaliv**

Vos loisirs en sécurité



Vous ressentez les effets positifs de l'entraînement à l'endurance que vous pratiquez régulièrement. Vous avez envie de passer au stade supérieur en participant à un semi-marathon. Attention toutefois: c'est une épreuve exigeante! Une préparation de longue durée est indispensable pour franchir la ligne d'arrivée dans de bonnes conditions après 21 km d'effort. Dans les pages qui suivent, la Suva vous donne quelques conseils pour être en forme le jour de la course et vous explique comment structurer l'entraînement.

### **Principes à observer pour les courses de longue distance**

- Ne participez que si vous êtes en parfaite santé et que si vous bénéficiez d'un bon entraînement. Vous devez être capable de courir 60 à 75 min d'une traite. Un semi-marathon dure – selon le niveau d'entraînement – entre une heure et demie et deux heures. Cette épreuve représente un effort exigeant une bonne santé et une excellente condition physique.
- Faites-vous ausculter par un médecin du sport, surtout si vous avez plus de 40 ans.
- Evitez de prendre le départ si vous avez de la fièvre, si vous êtes malade ou si vous souffrez de troubles de l'appareil locomoteur (inflammation du tendon d'Achille, douleurs aux genoux, etc.).

# En quoi consiste l'attrait des courses de longue distance?



- Courir régulièrement de façon raisonnable permet de renforcer le système cardiovasculaire et favorise l'élimination des hormones de stress. Vous cultivez votre forme et vous êtes plus résistant.
- Les courses de longue distance sont également bénéfiques pour conserver un poids idéal.
- L'effort est soutenu, mais produit une agréable sensation d'euphorie. La course à pied stimule la libération d'endorphines («hormones du bonheur»).

# Plan d'entraînement en 10 semaines

- Pour préparer sérieusement un semi-marathon, il faut prévoir 10 semaines.
- Composez un programme sur mesure en fonction de vos besoins. Notre plan est une simple proposition. Les temps indiqués sont calculés pour un semi-marathon de deux heures. Si vous courez plus vite ou plus lentement, il faut les adapter en conséquence.

## Définitions

- **Course d'endurance légère (CEL):** séance de footing lent, à un rythme inférieur à celui prévu pour le semi-marathon. A cette allure, vous devez pouvoir converser sans difficulté avec vos partenaires d'entraînement. Tps/km: ~ 6.15–7.15 min.
- **Course d'endurance moyenne (CEM):** séance de footing moyen, à une allure plus rapide qu'en endurance fondamentale. Vous devez pouvoir tenir le rythme pendant une heure au moins sans signe d'épuisement. Tps/km: ~ 5.30–6.15 min.
- **Course d'endurance rapide (CER):** footing rapide, à un rythme supérieur à celui prévu pour le semi-marathon. Tps/km: ~ 5 min.
- **Rythme marathon:** 5.41 min par kilomètre.
- **Etirements et renforcement musculaire du tronc (ERMCT):** vous trouverez des exercices d'étirement, de renforcement et d'équilibre dans nos brochures:
  - «Attention les articulations. La meilleure prévention», réf. 88123.f
  - «Top 10 de l'hiver», réf. 88224.f
- Chaque séance d'entraînement intensif devrait toujours commencer par un **échauffement** (warm up) et se terminer par un **retour au calme** (cool down).
- **Jeu de course (JDC):** le jeu de course consiste en l'alternance de séquences d'accélération et de séquences de récupération, du plus lent au plus rapide. Dans les séquences d'accélération, le corps fournit un effort intense, et il récupère dans les séquences lentes (trottements). La durée de chaque



séquence varie en fonction des besoins individuels. Exemples: 2 min rapides, 2 min lentes, 2 min rapides, etc. ou 7 min rapides, 1 min lente, 7 min rapides, etc.

- **ABC de course:** l'ABC de course est composé d'une série d'exercices permettant d'améliorer la technique par un entraînement ciblé sur des mouvements clés. Exemples: pied actif et dynamique, talon au fessier, élévation du centre de gravité, utilisation des bras. L'ABC de course **se termine** par une séquence

d'accélération (distance: ~ 40–80 m) **avec mise en pratique des mouvements exercés.**

- **Gymnastique des pieds:** un programme de base comprenant 24 exercices «Füsse, die Stützen der Leistung» est disponible sur [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) (seulement en allemand).

Semaine 1	Lancement du compte à rebours
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	60 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 15 min CEL, 5 x 2 min JDC rapide avec 2 min de trottinements après chaque séquence, 15 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	75 min CEL
Semaine 2	Entraînement intensif I
<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	60 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 50 min CEL/CEM en terrain accidenté avec alternance des séquences
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	90 min CEL, tester le ravitaillement

**Semaine 3 Séquences alternées**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	60 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Judi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 15 min CEL, 15 min CER, 15 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	Tester le rythme marathon 75 min (55 min CEL, 15 min CEM, 5 min CEL)

**Semaine 4 Test marathon I**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	60 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Judi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 45 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi ou dimanche</b>	Test marathon: 10 km ou 10 miles (= 16 km) But: un parcours de 10 km: ~55 min But: un parcours de 10 miles: ~90 min

**Semaine 5 Exploitation du test marathon I**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	45 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Judi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 15 min CEL, 3 x 7 min JDC rapide avec 2 min de trottinements après chaque séquence, 15 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	80 min CEL

**Semaine 6 Entraînement intensif II**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	60 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Judi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 50 min CEL/CEM en terrain accidenté avec alternance des séquences
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	100 min CEL, tester le ravitaillement

**Semaine 7 Test marathon II**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	60 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 15 min CEL, 2 x 7 min JDC rapide avec 1 min de trottinements après chaque séquence, 15 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	120 min CEL, prendre confiance en s'assurant que l'on tiendra 2 heures de course sans interruption

**Semaine 8 Définir l'allure de course**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	45 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 15 min CEL, 5 x 2 min JDC rapide avec 2 min de trottinements après chaque séquence, 15 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	Même échauffement que le jour de l'épreuve, puis 20 min à 5.50 min par km, 20 min à 5.40 min par km, 20 min à 5.30 par km, 10 min CEL

**Semaine 9 «Le calme avant la tempête»**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	45 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 15 min CEL, 15 min CER, 15 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	75 min CEL

**Semaine 10 En forme et bien préparé pour le semi-marathon**

<b>Lundi</b>	
<b>Mardi</b>	45 min CEL, 20 min ERM C
<b>Mercredi</b>	
<b>Jeudi</b>	20 min d'échauffement ABC de course, 30 min CEL
<b>Vendredi</b>	30 min d'étirements et de gymnastique des pieds
<b>Samedi</b>	
<b>Dimanche</b>	Semi-marathon, But: une course de 2 heures

# Conseils nutritionnels



- Privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes pour maximiser l'apport en vitamines et minéraux.
- Mettez le paquet sur les hydrates de carbone (céréales, pommes de terre, etc.) pour faire le plein d'énergie.
- Vos muscles ont besoin d'un minimum de protéines (viande, produits laitiers, produits à base de soja, etc.).
- Privilégiez les huiles végétales (huile de colza, huile d'olive, etc.).
- Pensez à boire régulièrement (1,5–2 l par jour).

# Les dernières 48 heures avant la course



Pendant les dernières 48 heures avant la course, il faut surtout récupérer et faire des réserves.

- Privilégiez les aliments riches en hydrates de carbone (pâtes, pommes de terre, etc.).
  - Limitez les quantités d'aliments riches en fibres alimentaires (muesli, céréales complètes, légumineuses, etc.).
  - Buvez régulièrement (1,5–2 l par jour), mais évitez l'alcool.
  - Conservez votre rythme de sommeil habituel.
  - Informez-vous sur l'épreuve, le parcours, les conditions générales (météo, stands de ravitaillement, etc.) et préparez-vous mentalement.
- Révisez mentalement le parcours du marathon, fixez votre rythme de départ, votre objectif chronométrique et votre planning alimentaire pendant la course.

# Le jour de la course



- Levez-vous au plus tard 4 heures avant la course.
- Faites un repas riche en hydrates de carbone environ 3 ou 4 heures avant la course.
- Allez chercher le dossard et le chip suffisamment tôt et préparez-vous mentalement à la course.
- Calmez votre nervosité en écoutant de la musique ou en discutant avec d'autres concurrents.
- Portez des vêtements chauds jusqu'au début de la course, surtout s'il fait froid. Faites 5 à 10 min d'échauffement avec quelques accélérations et des exercices d'assouplissement.
- Rendez-vous suffisamment tôt dans la zone de départ et placez-vous parmi les concurrents de votre catégorie.
- Courez d'abord de manière détendue et en dosant vos efforts. Sur les premiers kilomètres, vous devez avoir l'impression que vous pourriez courir plus vite.
- Tenez compte de votre podomètre.
- Buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif.
- Même si vous vous sentez fatigué, essayez de conserver le même rythme dans la deuxième partie du parcours.
- Après la course, changez-vous le plus vite possible, mettez des vêtements chauds et secs. Enfilez des chaussures confortables.
- Evacuez la fatigue en faisant une petite promenade pour récupérer («retour au calme»).
- Accordez-vous une petite gourmandise (chocolat, etc.).

# Après la course



La récupération après un semi-marathon dure 1 à 2 semaines en fonction du niveau d'entraînement et de l'effort fourni. Durant cette phase, le repos est au premier plan.

- Compensez les pertes (hydratation, énergie) en consommant des boissons ou des aliments riches en hydrates de carbone (bière sans alcool, lait de riz, lait d'avoine, jus de fruits ou boissons isotoniques, pâtes, pommes de terre).
- Accordez-vous un bain relaxant, un massage ou faites une séance de sauna.
- Pendant les deux premières semaines qui suivent le semi-marathon, pratiquez une légère activité physique (natation, vélo, léger footing, gymnastique, etc.).
- Ne recommencez pas à courir plus vite avant de vous sentir bien et d'avoir pris suffisamment de repos.
- Analysez votre performance, établissez une liste des points faibles et des points forts.
- Retirez-en des enseignements pour les prochaines épreuves.
- Prévoyez vos épreuves longtemps à l'avance (d'une année sur l'autre) et préparez-vous en conséquence.

# Informations complémentaires

## Technique et entraînement

- Pour un bon marathon: conseils pour les quatre semaines avant et après la course. Suva, réf. 88249.f.
- «Semi-marathon: plaisir intégral sur la demi-distance». Article dans: «Guide des courses populaires Swiss Athletics 2010», disponible auprès de Swiss Athletics et dans tous les magasins Migros.
- Swiss Athletics Trainerbulletin n° 34: «Rahmentrainingsplan: Mittel- und Langstrecken» (seulement en allemand), disponible auprès de Swiss Athletics ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)).
- Brochure: «Empfohlene Laufstrecken: Die Trails von Helsana halten Sie auf trab, Tipps und Tricks für Running, Walking und Nordic Walking» (seulement en allemand), disponible auprès de Swiss Athletics ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)).

## Rencontres sportives

- Sur [www.laufguide.ch](http://www.laufguide.ch), vous trouverez de nombreuses informations sur 500 courses populaires organisées en Suisse.

### Suva

Case postale, 6002 Lucerne  
Tél. 041 419 58 51  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

### Commandes

88248.f

## Nous vous souhaitons un bon semi-marathon!

Cet opuscule a été rédigé en collaboration avec Swiss Athletics.

### Le modèle Suva

- La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.
- La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée de son Conseil d'administration, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.
- Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.
- La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.