Challenge 21,1

Et si je participais à tous les semi marathons d'Alsace cette année ?

"Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2016 ?"

LE GUIDE



1 se préparer



2 progresser



3 enchaîner

Plaisir du Sport En Alsace

www.SportenAlsace.fr

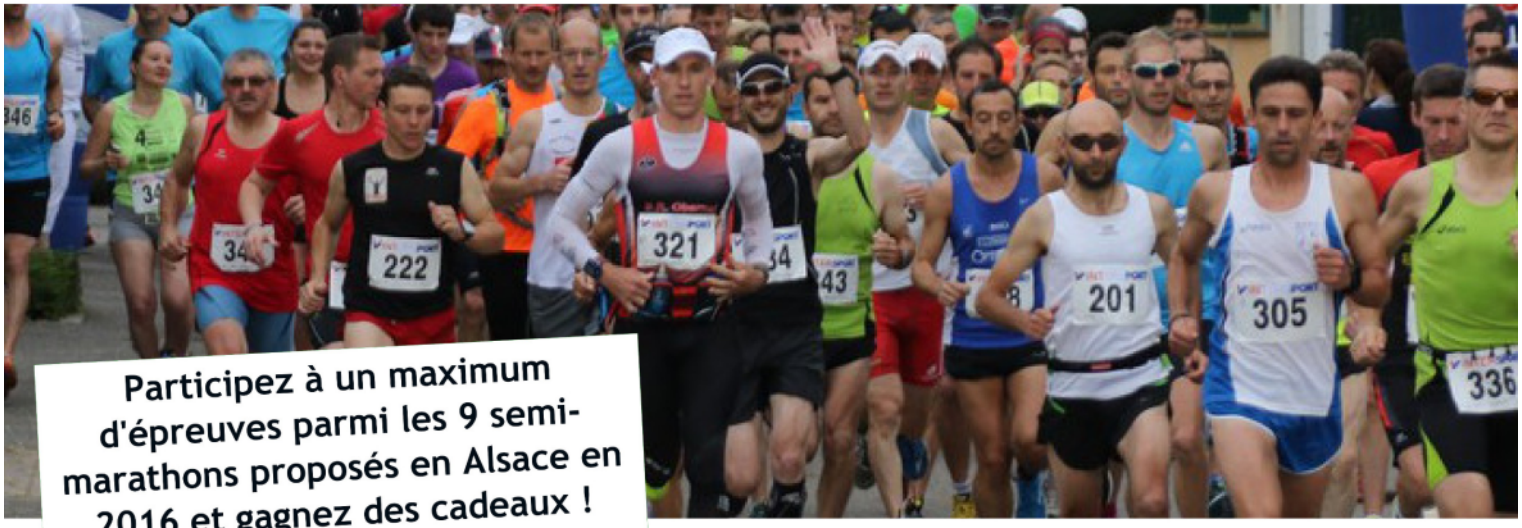
... et réussir de 1 à 9 semi-marathon(s) parmi les 9 épreuves proposées en Alsace en 2016 !

Challenge 21,1

Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace cette année ?

"Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2016 ?"





Participez à un maximum d'épreuves parmi les 9 semi-marathons proposés en Alsace en 2016 et gagnez des cadeaux !

1. **13 mars** — Semi-marathon de La Wantzenau (67)
2. **15 mai** — Semi-marathon des courses de Strasbourg Europe (67)
3. **22 mai** — Semi-marathon de la course des Trois Pays (Bâle, CH)
4. **12 juin** — Semi-marathon des foulées epfigeoises (Epfig, 67)
5. **19 juin** — Semi-marathon du Vignoble d'Alsace (Molsheim, 67)
6. **18 septembre** — Semi-marathon de Colmar (68)
7. **25 septembre** — Semi-marathon des F4P (Rosheim, 67)
8. **2 octobre** — Semi-marathon de Sélestat (67)
9. **16 octobre** — Semi-marathon du Mont Ste-Odile (Ottrott, 67)

9 dates, 190km cumulés de parcours sur route, dans le vignoble, ou sur les sentiers des Vosges...



Nouveau ! Challenge spécial filles : "Cette année, je vais au bout de mon premier semi-marathon !"

- Inscription gratuite au challenge.
- Challenge individuel, ouvert quel que soit le profil, le niveau.
- Des récompenses pour tous : dossards sur 2017, lots, diplôme, portraits sur Plaisir du sport en Alsace...

Plaisir du Sport En Alsace

www.sportenalsace.fr

Alsace Athlétisme

Challenge de la Ligue d'Alsace d'athlétisme avec dotation spécifique

Inscriptions à partir du 5 février 2016 sur : http://sportenalsace.fr/Challenge.php

Edito

Il y a tout juste un an démarrait le premier challenge "Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace cette année ?"
L'idée était très simple : il s'agissait de se fixer un joli défi personnel, en s'inscrivant à toutes les épreuves de semi-marathons proposées sur l'Alsace.
Un moyen de se mesurer avec soi-même, et de découvrir tous les coins de notre belle région tout en améliorant sa technique sur la distance. En 2015, encouragés par quelques dotations, et le plaisir de se retrouver autour d'une ambition commune, ils étaient 70 à figurer dans le classement final, affichant un score de 1 à 8 étoiles - soit de 1 à 8 épreuves réalisées.
Pour donner plus d'ampleur à ce mouvement, nous avons voulu reconduire le challenge 21,1 en 2016, en l'agrémentant de quelques bonus. En plus de la possibilité de participer à neuf très belles épreuves, cette année, nous ouvrons le challenge aux féminines qui tenteraient leur tout premier semi-marathon.

Vous trouverez dans les pages de ce guide les informations pratiques sur les épreuves, le règlement du challenge, ainsi que des conseils de professionnels pour bien démarrer, progresser et enchaîner les dates. Merci à nos précieux conseillers techniques : Jean Matrat, Fernand Kolbeck et Antoine Gerber, sans l'aide de qui ce guide n'aurait pas pu voir le jour.
Et merci d'avance à tous les participants de choisir ce challenge, qui véhicule les valeurs de Plaisir du sport en Alsace : le partage, le respect, la richesse que chacun d'entre nous apporte par sa différence, et aussi et surtout l'enthousiasme qui fait du sport un moment de plaisir !
Les tracés qui vous attendent en 2016 ont tout pour plaire : route, chemin, vignoble, plaine ou montagne. Ils n'attendent que vous pour les sublimer. Alors s'il y avait encore un mot à dire, ce serait : osez !

Elyse Moreigne

Sommaire

Page 4 : Les épreuves
Page 6 : Le règlement
Page 8 : L'intérêt du semi-marathon
Page 10 : Bien démarrer sur la distance semi-marathon
Page 14 : Progresser en semi-marathon
Page 18 : Enchaîner les dates du challenge
Page 22 : Les conseils des gagnants 2015

Guide édité par **Plaisir du sport en Alsace, le webzine qui fait rêver, vibrer, s'épanouir par le sport outdoor en Alsace.**
http://sportenalsace.fr - https://www.facebook.com/Plaisir-du-sport-en-Alsace-534429476609096/
Plaisir du sport en Alsace, 29 grand rue, 68150 Ribeauvillé
06 87 82 40 22 - contact@sportenalsace.fr



Les épreuves 2016

13 mars	Semi-marathon de La Wantzenau (67)
15 mai	Semi-marathon des Courses de Strasbourg (67)
22 mai	Semi-marathon de la Course des Trois Pays (Bâle - CH)
12 juin	Semi-marathon des foulées epfigeoises (Epfig, 67)
19 juin	Semi-marathon du vignoble d'Alsace (Molsheim, 67)
18 septembre	Semi-marathon de Colmar (68)
25 septembre	Semi-marathon des Foulées des 4 Portes (Rosheim, 67)
2 octobre	Semi-marathon des Courses de Sélestat (67)
16 octobre	Semi-marathon du Mont Sainte-Odile (Ottrott, 67)

Toutes les informations sur les épreuves (tarifs, modalités d'inscription, horaires de départ) sont consultables sur le lien : http://sportenalsace.fr/Defis_en_Alsace.php?titre=Bis_repetita_placent_:_et_si_je_participais_a_tous_les_semi-marathons_d_Alsace_en____2016_?&article=304





http://sgw.athle.com/

15 Mai 22



http://www.coursesdestrasbourg.eu/
https://www.facebook.com/coursesdestrasbourg



http://3laenderlauf.org/index_f.html

12 Juin 19



http://fouleesepfigeoises.fr/



www.marathon-alsace.com
https://www.facebook.com/MarathonDuVignobleDAlsace/
https://twitter.com/MarathonAlsace

Le règlement

Au challenge 21,1 classique "Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2016 ?", allant de 1 à 9 épreuve(s), se greffe cette année un mini-challenge, réservé aux filles, qui consiste à aller au bout de son tout premier semi-marathon : "Je vais au bout de mon premier semi-marathon en Alsace en 2016 !"

• Le règlement complet du challenge 21,1 est téléchargeable sur le lien : http://sportenalsace.fr/fichiers/Reglement_challenge211_2016.pdf

• Les inscriptions se font en ligne sur http://sportenalsace.fr/Challenge.php

Pour le challenge classique, les modalités de classement sont décrites dans le tableau ci-dessous :

La « catégorie » est définie par le nombre total d'épreuves auxquelles le coureur a pris part (1 épreuve = 1 étoile).
Un classement à l'intérieur de chaque catégorie est établi à partir du cumul des chronos de toutes les épreuves auxquelles le coureur a participé (= « score »), le plus petit score étant classé premier de la catégorie, le plus grand score étant classé dernier de la catégorie.

Catégorie 9*********	Catégorie 8********	Catégorie 7*******	Catégorie 6******	Catégorie 5*****	Catégorie 4****	Catégorie 3***	Catégorie 2**	Catégorie 1*
Seront récompensés en priorité les athlètes de la catégorie 9, du plus petit score au plus grand score - dans la limite des lots disponibles	Les éventuels lots restants seront reportés sur la catégorie 8, et attribués selon les mêmes critères (score le plus bas récompensé en premier), et ainsi de suite jusqu'à épuisement des lots disponibles.							

+ un diplôme à télécharger pour chaque participant



Challenge Alsace Athlétisme	Si aucun athlète n'entre dans la catégorie 9, le challenge LAA récompensera l'athlète de la catégorie 8 selon les mêmes critères.
Organisé par la Ligue d'Alsace d'Athlétisme, le Challenge LAA est ouvert aux athlètes licenciés et récompensera l'athlète ayant pris part au maximum d'épreuves (9) et qui aura réalisé le total de temps le plus bas au cumul des chronos sur ces épreuves.	

18 Septembre 25



http://www.marathon-colmar.fr/
https://www.facebook.com/LeMarathonDeColmar2015



http://f4p.fr/
https://www.facebook.com/Foul%C3%A9es-des-4-Portes-314526792006829/timeline/

2 Octobre 16



http://www.selestat.fr/se-divertir-a-selestat/les-courses-de-selestat.html



http://www.cdcottrott.org/index.php/fr/
https://www.facebook.com/Course-des-Chateaux-dOttrott-132506673515558/

L'intérêt de la distance semi-marathon ?

Courir pour entretenir sa forme, tous les joggeurs réguliers en voient immédiatement l'intérêt. Mais passer d'une dizaine de kilomètres à plus de 20km a-t-il un sens ? Quels sont les avantages d'en faire plus et de prendre part à un - voire plusieurs - semi-marathon(s) ? Jean Matrat, coach strasbourgeois, répond à cette question, cruciale avant de vous positionner sur la ligne de départ.

Voir plus grand, avec les 21,1km d'un semi-marathon, "c'est tout d'abord symbolique", indique Jean Matrat, coach en préparation physique au sein de MATRAT-Training. "Pour tous les coureurs, quel que soit le niveau, le semi-marathon est une distance moyenne et donc populaire, qui est dans les esprits très représentative de l'effort de longue durée." La distance constitue en effet une étape intermédiaire avant d'arriver à l'apogée de la course sur route : le marathon. Si le mythe de devenir marathonien un jour vous impressionne, nul doute que vous faites partie de ces coureurs pour qui aller plus loin s'envisage facilement.

Tout dépend donc des envies de chacun, car "le semi-marathon reste un objectif individuel et dépend toujours des capacités du coureur et des objectifs qu'il s'est fixés. La distance peut s'adresser à tous les profils", précise le coach, à la condition de construire "un entraînement déjà réfléchi et régulier, car c'est un effort qui demande de nombreuses qualités et implique de suivre des séances spécifiques". Ainsi, "on pourra laisser la vitesse s'exprimer", mais uniquement "dans une logique de grande gestion énergétique".

La distance quant à elle présente un atout majeur pour tout coureur, puisque, quel que soit l'objectif poursuivi en arrière-plan, "l'entraînement nécessaire permettra ensuite de réaliser beaucoup d'autres formats de course, du 10km au marathon en passant par les courses nature". Le semi-marathon est donc une épreuve charnière, d'autant plus intéressante qu'elle donne une bonne indication sur son état de forme. Et que, contrairement à un marathon, on en récupère plus vite, sans avoir puisé trop avant dans les réserves.

"Enfin", poursuit Jean, "si l'on considère que courir longtemps aide à se maintenir en forme et à se forger un corps affiné, on peut dire que le semi-marathon est particulièrement bienfaiteur !"

Vous voici convaincu(e) ? Il ne vous reste alors plus qu'à lire les pages suivantes pour profiter des conseils de tous nos coaches : Jean Matrat, Fernand Kolbeck et Antoine Gerber.



Avoir simplement envie d'y aller, telle pourrait être la seule vraie motivation des athlètes qui se pressent au départ des épreuves alsaciennes, comme ici sur le semi-marathon de la Course des trois pays, à Bâle, en mai 2015.

LHEA
LES HUILES ESSENTIELLES ALLIÉ

Désormais, vous ne courrez plus jamais seul



LHEA® est un mélange liquide de 6 huiles essentielles pures et naturelles. LHEA® est employé en usage externe chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans. Grâce à sa composition, inchangée depuis 1949, LHEA® vous accompagnera de Janvier à Décembre : quelques gouttes suffiront à trouver la solution 100% naturelle pour soulager vos maux quotidiens.

Le massage du muscle avec quelques gouttes de LHEA® aura pour but d'échauffer celui-ci avant l'effort.

En cas de contractures musculaires, douleurs articulaires, courbatures ou crampes après l'effort, massez la région douloureuse avec quelques gouttes de LHEA® pour la détendre et apaiser les symptômes.



LHEA®, depuis 1949, six huiles et une solution
Disponible chez votre pharmacien (code ACL: 4129647)

Avant utilisation, effectuez un test de tolérance cutanée (dans le pli du coude) avec une goutte du mélange aromatique.
Se laver les mains après chaque utilisation.

Aurore SARL
34, rue Traversière - 68400 Riedisheim
Tél: 09 70 82 28 56 - Fax: 02 40 07 06 97
contact@lhea.fr - www.lhea.fr

Bien démarrer en semi-marathon

Quand on se lance un défi, mieux vaut bien s'y préparer.
En la matière, le challenge 21,1 "Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2016 ?" ne s'aborde pas à la légère. Afin de vous aider à le réussir, nous avons voulu nous entourer de professionnels expérimentés et vous donner les meilleurs conseils possibles. Agrémentés d'une part de vision de terrain qui est la nôtre.
Jean Matrat, coach en préparation physique strasbourgeois au sein de MATRAT-Training, aborde la première phase de conseils pratiques dédiés aux participants au challenge 21,1 : comment bien démarrer sur la distance semi-marathon.
Si vous êtes de ceux pour qui le semi-marathon semble un concept encore nébuleux, voici tous les éléments pour clarifier la donne.

Quand est-on prêt(e) à se lancer sur la distance semi-marathon ?

Si l'idée de participer à un semi-marathon vous a séduit(e), reste à définir où vous en êtes actuellement en course à pied.

De l'avis de Jean MATRAT, "le profil de base pour préparer quelques épreuves semi-marathons dès 2016 sera celui d'un joggeur régulier, pas forcément compétiteur, qui a envie de partager quelques épisodes sportifs dans l'année". Ainsi, "un coureur régulier pourra, après quelques mois d'entraînement, viser les 21,1km."

Par contre, démarrer de zéro en course à pied et viser d'emblée un semi-marathon présente un risque : "préparer une telle distance en tant que vrai débutant en course à pied n'est ni sain, ni prudent", estime Jean. "Je recommanderais plutôt de disputer ponctuellement un 5km, un 10km et des trails courts pour permettre à l'organisme de se préparer pendant une première année". Ce laps de temps "me semble être le minimum pour laisser aux os, muscles et tendons le temps de s'approprier l'impact du pied au sol". Qui plus est, ce délai est aussi "un minimum pour optimiser les nombreuses qualités physiques et mentales requises, si on cherche à se dépasser sur un semi-marathon."

Pour suivre une progression raisonnable, il faudra ainsi patienter, et, "après une période de repos en fin de saison et en se basant sur le bilan de la charge d'entraînement écoulée, les prochains objectifs pourront alors évoluer à la hausse", vers le semi-marathon tant convoité. Ce rythme d'évolution est important car Jean, avec son expérience, remarque que "trop de coureurs se blessent en sautant ces étapes". Pour bien faire, le coach conseille "de ne pas courir plus de 20% en kilométrage d'année en année de plus".

Si vous êtes un(e) vrai(e) novice en course à pied, contentez-vous peut-être de démarrer en compétition en 2016 sur des 5 ou 10km ou encore sur l'une des courses nature proposés à foison sur la région, notamment en parallèle des épreuves de semi-marathon*. Vous n'en tirerez que l'avantage d'avoir su progresser à votre rythme, pour continuer à donner le meilleur de vous en 2017.

*5km à La Wantzenau, 5 et 10km à Strasbourg, 5 et 10km à Epfig, 10km à Bâle, 10km à Molsheim, 5 et 10km à Rosheim, 5 et 10km à Sélestat, 5 et 10km à Ottrott.



Audace, ténacité mais aussi patience sont des atouts essentiels dans l'accès à la distance semi-marathon. Une épreuve qui nécessite une bonne préparation, comme ici pour les athlètes du semi-marathon de Colmar 2015, pour qui, quel que soit le niveau de fatigue, l'effort ne s'est arrêté qu'une fois la ligne d'arrivée franchie.

Les bons outils d'entraînement

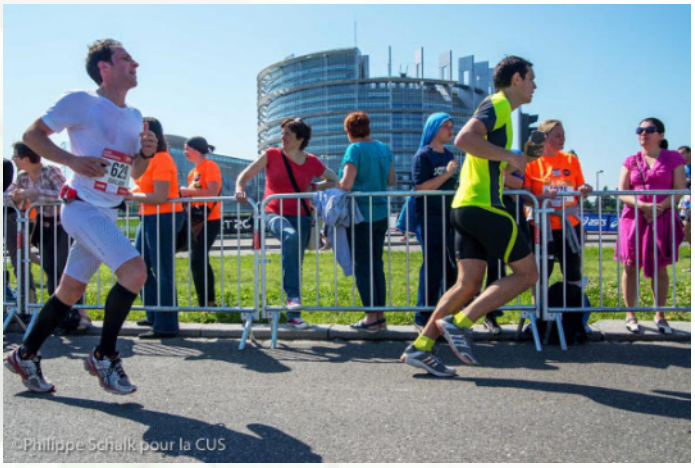
À tous ceux qui s'estiment déjà prêts sur 2016 car ils suivent depuis quelques temps un entraînement régulier, Jean propose d'intégrer une préparation semi-marathon avec trois séances par semaine. "Chaque sortie abordera une dominante d'entraînement :
1. récupération aérobie + aspect technique
2. entretien aérobie + aspect musculaire
3. développement aérobie + aspect mental."

L'axe principal de travail étant celui qui permettra d'être en mesure de tenir la distance, il faudra développer "les différentes qualités d'endurance énergétiques, la puissance musculaire et les capacités à récupérer, puisque le semi-marathon implique un entraînement aérobie poussé." Avec, pour chaque athlète, une évolution et un perfectionnement dans chacun de ces aspects qui "dépendront du temps de préparation imparti."

De plus, pour aller avec confiance jusqu'au bout de l'épreuve sans rien lâcher, Jean précise que la force mentale a un rôle à jouer qui s'acquière avec l'entraînement ; en effet : "le physique et le mental s'entraînent en concomitance au fur et à mesure des difficultés des séances surmontées".

Formé en techniques de préparation mentale sportive, le coach précise d'ailleurs que le physique et le mental "peuvent aussi être travaillés indépendamment. Par exemple, pour la force mentale, essentielle pendant l'effort maximal qui brûle les jambes et les poumons, des images mentales ressources vont aider les coureurs à dépasser leurs limites."

Il faut bien sûr ajouter à cela que la montée en puissance doit se faire progressivement, qu'on ne passe pas comme ça d'une heure d'entraînement à 2 heures ininterrompues de course - sauf à se fatiguer, et à casser son moral. Pour vous guider, suivez un plan d'entraînement comme il en existe des dizaines sur le web, ou adressez-vous à des professionnels qui sauront vous épauler.



Une bonne préparation semi-marathon passe par des séances d'entraînement physique, au cours desquelles le mental se renforcera. On peut aussi travailler avec un coach, comme Jean Matrat, "qui pourra facilement mettre en place des séances de visualisation pour faire émerger des solutions motivationnelles". Ici sur le semi-marathon des Courses de Strasbourg-Europe 2014 : des concurrents très motivés. © Crédit photo : Philippe Schalk pour la CUS.

Apprendre à se dépasser - sans prendre trop de risque

Le jour de la course, même si l'entraînement aura

Courir seul(e)... ou accompagné(e) ? (par Antoine Geber)



"Lorsqu'on a un petit peu d'expérience de la course à pied, on peut arriver à se gérer et à se connaître.
Cependant, il est certain qu'un encadrant qualifié pourra toujours mieux vous accompagner dans la préparation à ce type d'épreuves.
Il suffit parfois de se rapprocher d'un club, d'un groupe d'entraînement, de sorties organisées par des professionnels du running...
Le conseil principal étant de partir de ce qu'on court actuellement et de ne pas trop augmenter d'un coup la charge d'entraînement (volume et intensité notamment), au risque de se blesser.
Une foulée est très ancrée, et il est délicat de la changer : si on en a besoin, c'est vraiment un travail en profondeur, dans la durée, que des spécialistes permettent de faire."

porté ses fruits, il faudra sûrement s'attendre à devoir opérer quelques réglages. En effet, lorsqu'on débute dans un domaine, il y a toujours un moment d'adaptation et quelques hésitations inévitables avant que les automatismes ne se mettent en place. Votre premier semi-marathon sera donc à envisager comme un test-terrain, dont la réussite sera liée à la gestion de nombreux facteurs personnels.

Prudence est donc de mise dès le départ de la course, car la plus classique des erreurs de débutant est la tentation de mal gérer son effort, en partant trop vite. Afin de trouver la bonne allure de course, "un GPS ou un meneur d'allure sont très utiles pour partir dès le départ au rythme spécifique de course travaillé à l'entraînement", recommande Jean. À ce sujet, "l'apprentissage peut passer par l'utilisation de fréquences cardiaques cibles pour ne pas s'épuiser trop vite", préconise-t-il.

Parmi les autres écueils que l'on retrouve fréquemment, "une mauvaise gestion de son alimentation avant et pendant la course", qui peut avoir des répercussions désagréables. De plus, certains freins physiques ou psychologiques peuvent se mettre en place : ainsi, "une blessure qui menace", voire "trop de pression morale qui empêche de dormir et de récupérer" peuvent venir limiter vos chances d'aller jusqu'au bout. La note positive dans tout cela : ces éléments se maîtrisent à force d'entraînement, de sollicitations du corps dans le cadre de courses variées, de tests à l'entraînement pour apprendre ce qui vous convient le mieux.

Le jour J, la bonne "tactique de course" à adopter suivant votre profil prendra "soit une forme improvisée mais prudente, soit planifiée et ambitieuse".

Jean recommande aussi de gérer votre semi-marathon en trois phases. "L'échauffement est une étape-clé : il permet d'apprécier sa forme du jour et donc d'orienter l'intensité de l'effort à fournir". Une fois la course lancée et votre rythme de croisière trouvé, il ne vous restera plus qu'à vous laisser guider par "les ressentis, qui font le reste".

Car quoi que vous fassiez, c'est le naturel qui guidera votre galop - ou, comme l'exprime Jean, c'est avant tout "la faim du chasseur-cueilleur que l'on devra laisser s'exprimer - pour vivre sa course pleinement !"



Jean Matrat

Profil : 33 ans, Strasbourg, professeur d'EPS et fondateur de Coachavenir et MATRAT-Training
Formation : CAPEPS, brevet d'état, maîtrise STAPS, formé par Echosport Paris aux techniques de préparation mentale sportive (EFT)
Motivations : "passionné de sport en général, et plus spécialement des sports d'endurance, j'ai la chance d'être en relation avec tous types de publics sportifs : des élèves et étudiants en tant que professeur d'EPS, des adultes en tant que professionnel du sport, du novice au compétiteur haut-niveau en tant que préparateur physique en course à pied et cyclisme. Ma société MATRAT-Training est nourrie de cette transversalité et propose des services de terrain en Alsace (Strasbourg) et à distance pour préparer les athlètes à une performance particulière."
http://matrat-training.fr/

Et quand on est une fille : qu'est-ce qui change ?



Si Plaisir du sport en Alsace ouvre un mini-challenge dédié aux féminines ("Cette année je vais au bout de mon premier semi-marathon en Alsace !"), c'est parce que, quand on est une fille, on n'ose souvent pas y aller franchement.
Pourtant, ne sommes-nous pas nombreuses à chercher à nous dépasser ? Bien sûr que si. Rien ne devrait nous en empêcher.
À la question de savoir quelle est la différence entre hommes et femmes en matière de course d'endurance, Jean Matrat répond que "si l'on considère la beauté de l'effort à fournir, nous sommes tous égaux". Il va aussi de soi que "les qualités physiques se répartissent différemment entre les deux sexes", puisque, "si l'on se base sur les records sur la distance, les hommes sont supérieurs." Tout dépend donc des objectifs.
Je pense pour ma part que les féminines ont une très bonne carte à jouer en termes de régularité de l'effort. Moins à cheval sur la performance que les hommes, elles ont tendance à suivre naturellement les conseils de nos coaches, à savoir : ajuster sa vitesse sans chercher la gagne, courir à la juste allure - celle où l'on se sent bien - pour en garder encore sous le pied et éventuellement tenter de dépasser encore dans les dernières centaines de mètres.
Tous les profils sont possibles : ainsi Carine, pourtant atteinte d'un lymphoedème léger, a même terminé le marathon de Colmar en 2015 (lire l'article).
Croyez-en notre expérience : ce qui fait aller au bout, c'est l'envie. Si elle est là, et que vous avez un minimum d'expérience en course à pied, tentez-votre premier semi-marathon cette année. On fera tout ce qui est possible pour vous soutenir !

Garder assez d'énergie pour tenir jusqu'au bout, à son propre rythme de croisière, est peut-être le meilleur conseil que l'on puisse donner aux futurs semi-marathoniens. Courir "à l'aise", et profiter du plaisir de la course, comme ici lors du semi-marathon du Mont Sainte-Odile à Ottrott.



MATRAT
TRAINING



Performez en endurance
RUNNING, CYCLISME, DUATHLON ET +



Séances de terrain

Suivi à distance

www.matrat-training.fr

Progresser sur la distance

Pour les sportifs du monde entier, et en course à pied peut-être plus intensément qu'ailleurs, la progression marque la récompense de son effort.
Au départ, elle se mesure en minutes pendant lesquelles on a tenu sans s'arrêter. Au fur et à mesure s'ajoutent les kilomètres, les difficultés. Avec l'expérience se greffe une envie supplémentaire : celle de tout donner pour tenter d'aller encore plus loin. Voici alors l'âge où les runners ont envie de se surpasser, et se battent contre leur record personnel.
Tenter le challenge 21,1 "Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2016 ?", c'est avoir l'envie de progresser en continu sur la distance. Pour trouver la bonne méthode, nous avons interrogé Fernand Kolbeck, grand maestro de l'athlétisme français et coach à l'ASL La Robertsau, qui a bien voulu nous donner les clés qui, selon lui, vont permettre de progresser sur les 21,1km du semi-marathon. Loin d'énoncer un discours complexe et théorique, il fait l'apologie de la simplicité et de l'humilité. Une leçon accessible à tous, qui reflète bien l'état d'esprit du grand homme.

La base pour progresser

On aurait pu s'attendre à des révélations sensationnelles, à quelque formule magique secrète jalousement gardée - il n'en est rien. Les clés pour progresser sur une distance - et notamment sur le semi-marathon qui nous intéresse ici - tiennent en ces quelques mots de Fernand Kolbeck, l'un des champions d'athlétisme français les plus titrés : "il faut régulièrement s'entraîner sur la distance pour maîtriser un certain rythme".

Aussi logique cela soit-il, le maîtres ès-athlétisme poursuit : "Pour le semi-marathon, il faut donner la primauté à l'entraînement intégral, c'est-à-dire simplement courir de 1h (pour les débutants) à 1h30-2h tout en étant à l'aise. La distance importe peu : c'est de tenir 1h-1h30 qui compte - il faut courir sur la durée en se faisant plaisir."

Cela s'envisage pour n'importe quel profil, car "tout le monde peut participer à un semi-marathon, même si, idéalement, il vaut mieux attendre et suivre pendant un à deux an(s) une préparation spécifique". Il rejoint en cela les recommandations de Jean Matrat, et prévient de même : "c'est possible de réaliser un semi-marathon avant cela, mais on risque de se faire mal."

L'entraînement intégral est également valable, "quel que soit le terrain" - même si traditionnellement, "un semi-marathon se court plutôt sur route", remarque le coach. Ce ne sera pas uniquement le cas sur le challenge 21,1 puisque les 9 épreuves alsaciennes se répartiront entre 4 épreuves sur route ou terrain mixte avec un profil plat, 4 épreuves sur terrain mixte avec un profil vallonné et 1 épreuve de montagne avec 500m de dénivelée positive. Les participants auront tout à gagner à varier les situations d'entraînement pour se sentir à l'aise partout, et gagner en souplesse d'adaptation.



Dans le cadre du challenge 21,1 édition 2016, les semi-marathons d'Epfig, Molsheim, Colmar et Rosheim offriront un parcours vallonné, sur route et chemins. Ici : sur le parcours du semi-marathon des foulées epfigeoises, qui aura lieu cette année le 12 juin à Epfig.

Les autres aspects incontournables

Une fois la base mise en place, pour parfaire la préparation semi-marathon, aux "90% d'endurance

intégrale" suggérés par Fernand, s'ajouteront des séances "un peu plus rapides", ou fractionnées, qui peuvent s'envisager une fois dans la semaine.

"Un travail de qualité sur des répétitions de 800m à 2 000m permettra de générer une évolution", expose le coach. La question soulevée est de savoir quel rythme de fractionné adopter - et ici encore, c'est une question de bon sens : "cela dépend du potentiel et de l'objectif du coureur. S'il veut courir le semi-marathon en 1h35, il faut qu'il soit capable de tenir l'allure de 4'30 au km ; pour 1h45, il faudra qu'il soit à 5' au km".

Le tableau ci-après vous permettra de vous situer et d'estimer votre marge de progression, ou même de revoir vos objectifs à la baisse s'ils semblent finalement trop ambitieux :

Chrono visé sur semi-marathon	Score-cible à l'entraînement sur 1 000m
1h30	4'13
1h35	4'30
1h40	4'44
1h45	4'58
1h50	5'13
1h55	5'27
2h00	5'41
2h05	5'55
2h10	6'10

L'entraînement fractionné peut aussi prendre la forme, par exemple, d'une séance avec "2 x 40 minutes au rythme souhaité lors de la compétition, pour tenir au total 1h20 à ce rythme".

Fernand ajoute encore un troisième élément dans la préparation qui, d'après lui, fait invariablement progresser : la compétition. En effet, "la participation à des courses chronométrées permet d'aller, au niveau de chacun, au-delà de ses propres limites", indiquait-il dans le livret de La Robertsauvienne 2015. "Du moins celles que l'on croit avoir".

C'est donc une bonne nouvelle si vous avez prévu de participer à toutes les épreuves du challenge 21,1, car entre le 1er et le 9e semi-marathon d'Alsace 2016, "les concurrents ne pourront que progresser", estime Fernand. À la condition de "bien gérer l'effort - ce que les gens vont ressentir d'eux-mêmes. Donc", rappelle-t-il, "en s'entraînant doucement. Et c'est là qu'on sera encouragé, car il y aura eu de la progression".

À l'inverse, si l'on a tendance à en rajouter, c'est là qu'il y a risque de blessure. Car pour que tout cela soit assimilable sur le plan physique et mental, Fernand recommande de ne pas oublier "la quatrième dimension de l'entraînement : une période de repos".



Entre le 13 mars et le semi-marathon de La Wantzenau (ici : en photo - édition 2015) et le 16 octobre avec le semi-marathon du Mont Sainte-Odile à Ottrott, si vous participez à chaque épreuve, vous progresserez forcément sur la distance, puisque "la compétition permet de progresser", explique Fernand Kolbeck. © Crédit photo : Arnaud Michel - https://verslesommet.wordpress.com/

"C'est bon pour le moral..."

Tout cet entraînement s'inscrit dans une logique de performance personnelle : "il faut que cela se fasse de manière à avoir du plaisir à aller s'entraîner - la préparation mentale se fabriquera alors facilement, en même temps que les entraînements, avec de longues séances réalisées sans forcer".

Même si cela doit rester accessible, Fernand estime "qu'il faut faire preuve d'un sacré caractère pour participer à des semi-marathons !" Cela suppose plusieurs heures d'effort par semaine, un temps long de préparation, et parfois des déconvenues, car la progression n'est pas forcément tout de suite au rendez-vous. "Il faut alors insister", recommande le coach. Car "c'est dans la difficulté que se forge la victoire des persévérants." Et relativiser, car, "dans la vie il y a beaucoup plus de déceptions que d'encouragements."

Et si on arrive malgré tout à la case blessure ou

douleur, "pour garder la motivation sans rester dans le dur, ou pour trouver une alternative quand on est blessé, on peut passer à d'autres activités telles que natation - pour la relaxation - ou vélo quand on est fatigué, qui peuvent remplacer une séance de running". L'entraînement croisé peut s'avérer très profitable, puisqu'il demande une adaptation à un autre type d'effort, sollicite d'autres muscles, tout en continuant à faire travailler l'endurance. De plus, l'effet nouveauté peut avoir une incidence sur la motivation.

L'autre astuce pour bien se motiver et courir sans contrainte est d'y aller à deux ou à trois. "C'est plus ludique de courir à plusieurs !" L'idéal étant d'intégrer un club, car "c'est plus sympa, cela créé une autre motivation car l'effort est plus facile quand on est en groupe, du fait de l'ambiance, de l'énergie qui fait qu'on est porté vers le haut". De plus, l'entraînement est plus contrôlé, mieux mesuré dans les clubs. Parfois c'est bien d'avoir le regard extérieur et l'avis d'un expert, qui saura vous dire où vous en êtes et ce que vous pouvez encore envisager.



Des coureurs très à l'aise, d'autres visiblement plus en souffrance, sur le semi-marathon des Courses de Strasbourg 2014. (© Crédit photo : Jean-François Badias pour la CUS). De l'avis du coach, "c'est dans la difficulté que se forge la victoire des persévérants" - alors courage, tenez bon !

Patience et longueur de temps...

Même si vous débordez d'énergie et d'envie de performer, Fernand recommande de "savoir garder les pieds sur terre, et de s'entraîner en fonction de ses possibilités du moment, en restant à son niveau, et en cherchant à progresser par paliers". Il



Fernand Kolbeck

Coach de l'ASL La Robertsau.

À 71 ans, il est l'un des champions français les plus titrés : cinq fois de champion de France de marathon et deux sélections olympiques.

Sur la photo : Fernand Kolbeck (à gauche), et Bernard Roth, préparant les médailles pour les détenus coureur, à l'intérieur de la maison d'arrêt de l'Elsau.

Les quatre aspects de l'entraînement de type "course bien-être" selon Fernand Kolbeck, coach de l'ASL La Robertsau, publiés dans le livret de La Robertsauvienne 2015 :

• "Il faut des séances effectuées à vitesse élevée, sur courtes voire très courtes distances.
• A cela il s'agit d'ajouter des sorties à vitesse modérée, mais sur durées longues, pour acquérir l'endurance.
• Le troisième élément du menu est la compétition, la participation à des courses chronométrées. Là il s'agit d'aller au-delà de ses propres limites.
• Enfin, le repos fait partie intégrante de l'entraînement, il en est la quatrième dimension. Celui qui omet la récupération s'expose grandement au risque de blessures et de douleurs. En temps normal, je suggère l'alternance de trois semaines d'entraînement et d'une semaine de repos. Ce sont des précautions, car cette alchimie est à moduler selon les aptitudes, opportunités et volontés propres à chacun".

trouve dommage que "les gens ne soient pas patients, car, dans la vie, l'une des toutes premières qualités humaines est la patience - suivie tout de suite par la persévérance".

À cela s'ajoute que "la recette du bien-être du coureur est faite de régularité, de constance et de qualité, le tout arrosé d'humilité." Il est donc inutile de vouloir trop en faire.

Le jour J, vous serez forcément prêt(e), car "en semi-marathon, une des règles est de s'entraîner de telle manière à être prêt à n'importe quel moment de l'année." Et au départ, inutile de stresser : "Une telle compétition n'a pas de schéma prédéfini : il faut prendre le moment comme il vient, y aller comme si on allait à l'entraînement. Ne pas changer quoi que ce soit par rapport à l'entraînement."

Bien sûr, 2-3 jours avant la compétition, on aura pris soin de "se mettre au repos complet pour ressentir le manque", l'essentiel de toute bonne progression se résumant en ces mots : "garder le plaisir de courir en toutes circonstances".

Cela passe par des séances où l'on court à l'aise, et des compétitions grâce auxquelles on progresse inévitablement. Sachant que, "en moyenne il faut 7 ans pour progresser en course à pied", explique encore le coach, la récompense est peut-être pour vous encore au bout du chemin. À condition de ne pas se brûler les ailes, car, comme le souligne Fernand, "la course à pied ne doit pas amener à se prendre la tête". Le maître-mot en la matière est de "savoir rester nature : à force de courir, la progression se fera naturellement."

Des conseils à la mesure d'un homme qui, quoiqu'ayant un parcours exceptionnel, reste d'une extrême gentillesse et d'une grande simplicité. Merci Monsieur Kolbeck.



"Le semi-marathon se court traditionnellement dans l'optique de faire le marathon quelques temps après. C'est une excellente préparation au marathon à un rythme un peu plus élevé." Après le challenge 21,1, d'ailleurs, vous serez parfaitement affûté pour participer à un marathon: l'optique de doubler le volume et de devenir marathonien(-ne) vous séduira-t-elle ? En photo : le semi-marathon des F4P, à Rosheim, qui se tiendra cette année le dimanche 25 septembre.

ASL La Robertsau section athlétisme

- Spécialité : la course à pied hors stade
- Population : 250 membres
- Philosophie : un club très ouvert, très généreux, où "on court sérieusement - sans se prendre au sérieux !"



Chloé (Invalide Motrice Cérébrale) en route vers le podium de La Robertsauvienne, course gratuite de 10 km (organisée cette année le 3 juillet) : arrivée entre une haie d'honneur de bénévoles du club.

Enchaîner les dates

Réussir neuf semi-marathons sur 2016, dont deux épreuves par mois en mai, juin, septembre et octobre, c'est l'une des difficultés majeures à relever dans le cadre du challenge 21,1 "Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2016 ?"
Pour cumuler les dates avec un très bref intervalle de récupération entre chacune, il faudra s'attendre à donner de soi plus que de raison. Autant s'y préparer, physiquement et mentalement, afin d'éviter la surchauffe...
Antoine Gerber, conseiller technique à la Ligue d'Alsace de triathlon, nous apporte sa vision sur la meilleure façon de gérer les épreuves rapprochées pour bien les enchaîner. Au coeur du programme : optimiser sa récupération tout en préservant physique et mental - sans jamais aller trop loin.

Avoir envie d'enfiler 190km et quelques en compétition sur l'année

Le plaisir de la compétition vient de l'état de forme et de bien-être dans lequel on aborde une épreuve. La question soulevée par le challenge 21,1 peut donc être celle de savoir : comment garder l'oeil vif et le pied alerte de mars à octobre 2016, en enchaînant la plupart des épreuves de façon très rapprochée ?

Le conseil évident, prôné par tous nos coaches, et qu'Antoine Gerber, conseiller technique à la Ligue d'Alsace de triathlon, rappelle ici encore : "pour participer à plusieurs semi-marathons, mieux vaut avoir un minimum de vécu et d'expérience en course à pied. On va courir jusqu'à 2h, parfois plus. Ce n'est pas anodin, il faut donc un peu de préparation et ce n'est pas le type d'épreuve sur laquelle on se lance dès ses débuts."

Être mûr pour savoir enchaîner les dates, c'est donc le critère numéro un qui va aider à assumer la difficulté du challenge. D'une part parce que, sur la distance, "l'accumulation des kilomètres fait que cela peut devenir dur au niveau articulaire et musculaire notamment", explique Antoine - mieux vaut en avoir bien conscience. D'autre part parce qu'avec l'expérience, "on se connaîtra davantage pour pouvoir repérer et interpréter les signaux de notre corps. On saura ainsi quand on peut continuer l'entraînement et quand il faudra relâcher un petit peu."
De plus, avoir suffisamment de recul aide à profiter de l'avantage principal du semi-marathon : "une épreuve à gestion, une distance qui permet d'être moins asphyxié qu'un 5 ou 10km par exemple." En la matière, il va de soi de "ne surtout pas partir trop vite de façon à ne pas subir la fin de course. Autant un départ un peu trop rapide sur 5-10km fera qu'on sera dans le dur sur 10-15 minutes à la fin, autant sur semi-marathon, cela risque de gâcher le plaisir si, au 10e km, on n'a plus d'essence dans le moteur !"

Il est donc essentiel de "sentir que l'on est en complète aisance au début (respiratoire, musculaire), et bien se connaître grâce aux séances et rythmes travaillés auparavant." La réussite peut alors se définir comme une certaine fierté à avoir su maîtriser son allure. Pour pouvoir recommencer peu de temps après...



"Pour diminuer les risques de blessure", indique Antoine, "je conseille également un petit tour chez un kiné qui proposera à chacun quelques étirements et exercices de renforcement spécifiques pour tenter de corriger la foulée et ainsi éviter d'occasionner des tendinopathies par exemple". © Crédit photo : Jerome Dorkel pour la CUS (Courses de Strasbourg 2014).

Tout donner - ou se réserver ?

Le challenge va amener les coureurs à assumer de nombreux semi-marathons. Prudent et raisonnable, Antoine tente de prime abord de reconsidérer cet objectif, conseillant "d'essayer d'en faire moins mais mieux". Car "dans une logique de performance personnelle", explique-t-il "je préfèrerais préparer moins de semi et tenter un pic de forme pour viser un record que d'en courir un toutes les deux semaines avec un chrono toujours moyen".

Certes, mais se contenter de 3 à 4 semi-marathons alors qu'on pourrait en faire 9, certains gourmands diront que c'est se priver d'une part du gâteau... La question est peut-être donc celle de savoir s'il faut vraiment tout donner à chaque fois ? L'idéal serait alors de viser une performance à échéances régulières, et de se servir des autres dates comme séance entraînement. Car la finalité du challenge est de tous les faire, pour figurer dans le haut du classement - celui ou celle qui en aura fait neuf se classant automatiquement avant celui ou celle qui n'en aura fait que huit...

Si l'idée de fonctionner par objectif vous tente mais que votre esprit de compétition vous titille de trop sur chaque départ, une solution : courez avec quelqu'un qui a une allure plus faible, et à qui vous servirez de lièvre. L'expérience de conseiller est très formatrice et cela peut être enthousiasmant d'accompagner ceux qui font leurs premiers pas !

En matière d'entraînement, en cas de deux semi-marathons enchaînés à une semaine d'intervalle, "un novice serait bien avisé de ne pas courir du tout, mais de solliciter ses muscles autrement (vélo, natation). Un coureur régulier pourra continuer à s'entraîner, ou profiter lui aussi du bienfait d'un entraînement croisé", conseille Antoine. La règle en la matière : "au niveau musculaire, il faut adapter l'entraînement pour gérer au mieux en conservant un petit peu d'intensité sur des séances faciles et faire des footings éventuellement plus courts". Cela passe donc par une bonne connaissance de soi acquise via l'expérience de la course à pied et de la compétition. Retour à la case départ pour tous les autres...



Pour Antoine, mieux vaut bien préparer quelques dates seulement que de toutes les faire en réalisant une performance moyenne : "après, je peux comprendre les personnes qui apprécient les ambiances, le partage de la compétition et qui ne visent pas forcément un chrono à chaque sortie. Attention toutefois à ce que le corps puisse suivre..."

Optimiser sa récupération

Une fois le choix de tous les faire ancré, et la répartition établie entre performance d'une part, détente d'autre part, plusieurs facteurs sont à prendre en considération après chaque compétition.

Antoine a ainsi pu constater au travers de son expérience triathlon que "le terme de footing de décrassage le lendemain d'une épreuve, est un peu usurpé car la récupération ne sera pas forcément améliorée et ça va quand même engendrer des chocs. Je ne dis pas qu'il ne faut pas courir après une compétition mais avoir à l'esprit que c'est une manière de poursuivre la préparation, pas forcément d'améliorer la récupération." Car "la fatigue d'un semi-marathon nécessite un temps de repos pour se remettre d'aplomb, surtout au niveau articulaire. Si l'on poursuit l'entraînement dans la douleur, les défauts de course risquent de s'accentuer, donc cela peut être source de blessure".

Afin de se remettre doucement et sûrement d'un semi-marathon mené à vive allure, "je préconise plutôt le vélo, qui va utiliser les muscles des jambes. La natation aussi est bonne, mais il y a moins de coureurs nageurs que cyclistes a priori. Les deux activités sont des sports portés, qui permettent un relâchement musculaire et de mieux

récupérer."

Au niveau alimentaire, et sans entrer dans le détail, une récupération optimale s'assure par la reconstitution de ses stocks, glucides, protéines notamment. De plus, au mois de juin notamment, mais suivant la météo aux autres dates aussi, il faudra veiller à bien se réhydrater entre les épreuves qui peuvent être très chaudes.

Au niveau physiologique, l'expérience et les sensations sauront vous guider pour savoir où vous en êtes dans la récupération. Pour être certain d'avoir récupéré, si l'on veut être à la pointe, "on peut mesurer la variabilité de la fréquence-cardiaque (VFC) avec un cardio spécifique. C'est le meilleur outil pour évaluer la fatigue et éviter le surentraînement, même si ce n'est pas forcément simple à gérer".

Enfin, le vrai luxe de la récupération passe par des techniques qui sont désormais à la portée de chacun : les massages d'une part, qui sont désormais proposés sur de nombreuses courses, mais aussi "le chaud, qui permet la détente musculaire, et le froid, qui calme les inflammations", recommande Antoine. Ainsi, "séances de piscine, sauna, cryothérapie sont tout indiquées pour se remettre sur pied au plus vite après une épreuve." Et il est vrai qu'aller plonger ses jambes dans un bassin après une belle course, c'est magique en termes de sensations, d'apaisement musculaire, et de régénération physique et mentale*.

*Testé le jour-même sur de nombreuses courses (route et montagne) et notamment le lendemain du marathon de Molsheim en 2013, en piscine extérieure (t° encore plus fraîche). À condition d'aimer l'eau, bien sûr.

Se ménager pour en profiter !

Comme le faisait constater Fabrice, deuxième au classement du challenge 21,1, en 2015, "la compétition est bonne pour la compétition." À cela Antoine répond que : "il est sûr que la compétition est très formatrice. C'est là où on peut vraiment aborder l'ensemble des facteurs qui concourent à la performance individuelle."

Ainsi, l'avantage du challenge 21,1 est de permettre d'acquérir la gestion de ce type de compétition : "C'est très formateur en termes de préparation, de distance, du rythme à avoir. Les différentes étapes permettent de tester différentes stratégies, et de corriger le tir si besoin sur l'épreuve suivante". Si on a mal géré son effort, "cela servira de leçon pour la fois d'après". Mais le risque est moindre, estime-t-il : "avec les meneurs d'allure, les montres GPS, plus personne n'est enclin à tout donner au départ."



Antoine Gerber

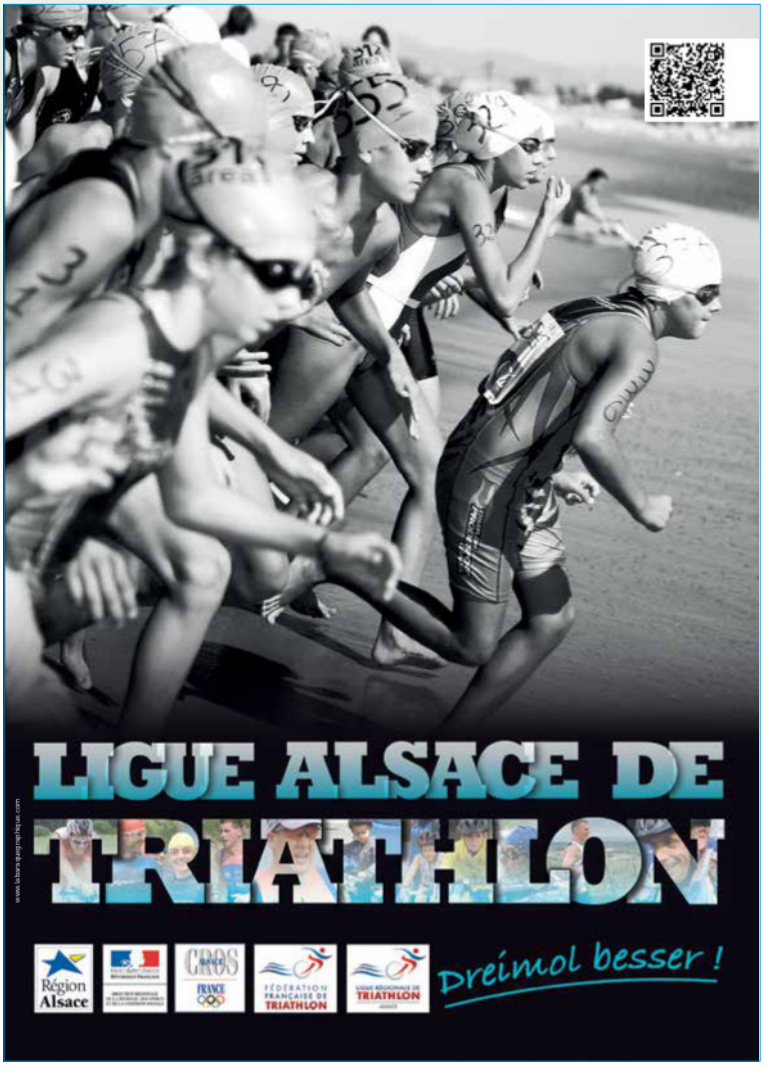
Profil : 30 ans, Strasbourg, salarié de la Ligue d'Alsace de Triathlon (en tant que Conseiller Technique)
Formation : brevets fédéraux triathlon, brevet d'état et DEJEPS Natation, master STAPS mention Entraînement.
Activités : Parallèlement à ses activités à la Ligue d'Alsace de Triathlon, il encadre à l'ASPTT Strasbourg Triathlon depuis une dizaine d'années. Il accompagne tous les publics que le club accueille (l'association a toujours souhaité pouvoir trouver un équilibre entre les pratiquants débutants et les triathlètes aguerris et d'expérience qui peuvent briller sur les podiums nationaux). Ainsi il gère l'équipe de D1 de duathlon tout en conseillant les coureurs loisirs qui préparent tous les types de courses et distances (du 5km à l'Ironman Triathlon).

"Cependant", complète-t-il, "à mon sens, il ne faut pas en faire trop non plus." Pour ne pas se griller, "il faut rester attentif aux alertes bénignes (muscles, articulations), qui changent la foulée et provoquent les blessures. Cela demande un peu de temps, mais c'est nécessaire si on a envie d'en profiter". L'essentiel étant de savoir s'écouter soi-même, et de renoncer si le besoin s'en fait sentir.

Car si l'adage dit bien que "le mieux est l'ennemi du bien", Antoine affirme de même que "des séances faciles permettent aussi la progression". Ainsi, en entraînement, "sur des séances de fractionné 30/30, si on ne fait que 8 minutes au lieu de 20, il ne faut pas augmenter la vitesse pour autant". Pourtant, "ce n'est pas toujours facile à comprendre pour les athlètes", regrette Antoine.

Or à trop vouloir être dans le dur pour progresser, sans faire preuve de sagesse et de patience, l'écueil est de tomber dans un état de fatigue psychologique. Le coach pense pourtant qu'il est essentiel de "se préserver mentalement plutôt que d'en faire trop", pour éviter notamment troubles du sommeil et son cortège de conséquences : mauvaise récupération, fatigue physique, baisse de la motivation, hausse du stress...

Pour les coureurs engagés dans le challenge, le seul critère important est de bien récupérer pour enchaîner les dates dans un bon état de forme. Or pour bien récupérer, le critère élémentaire de tous les sportifs, c'est de trouver son propre équilibre entre veille et sommeil, action et repos, dépenses et récupération énergétique. Alors ménagez-vous dans l'entraînement, ne visez pas le chrono sur chaque épreuve - allez-y cool les jours sans, un peu plus vite les jours de grande forme. Avec ce cocktail de conseils donnés par les meilleurs coaches d'Alsace, vous avez toutes les cartes en main pour que tout se passe bien.



Savoir souffler, y aller modérément, et utiliser l'entraînement croisé pour mieux récupérer et être - encore - en forme, comme ici sur l'une des dernières épreuves du calendrier : le semi-marathon des F4P à Rosheim.



Conseils des gagnants 2015

Christophe Fifre
49 ans, Strasbourg
A participé à 8 épreuves du challenge 21,1 en 2015
Classement au challenge 2015 : premier



Christophe sur le semi-marathon de Molsheim 2015 - © crédit photo : Jerome GENEE, Acessimage - http://www.accessimage.net/

Avec beaucoup de simplicité et de modestie, Christophe n'a pas "de conseils spécifiques à adresser à ceux qui voudraient prendre part au challenge 21,1 en 2016, si ce n'est de prendre du plaisir en participant à ces épreuves".
C'est donc pour le plaisir que Christophe s'entraîne en général cinq fois par semaine, avec deux séances de fractionné, deux footings et une sortie longue, soit de 60 à 80km hebdomadaires. D'où son très bon score au challenge.

Retrouvez l'article consacré aux deux champions sur : http://sportenalsace.fr/Defis_en_Alsace.php?titre=Christophe_et_Fabrice_:_amis_et_vainqueurs_du_challenge_des_semi-marathons_d_Alsace_2015&article=302



Fabrice Bruno
41 ans, Strasbourg
A participé à 7 épreuves du challenge 21,1 en 2015
Classement au challenge 2015 : deuxième



Fabrice sur le semi-marathon de Colmar 2015 - © crédit photo : Nicolas Fried, L'Alsace en courant - http://www.alsace-en-courant.com/

Ses conseils pour aborder le challenge 21,1 :
• "S'entraîner régulièrement quelques semaines avant le premier semi-marathon.
• Courir au moins deux à trois fois par semaine et essayer de cumuler au moins 40km hebdo.
• Se lancer et essayer. Les courses sont à aborder les unes après les autres.
• Courir chaque course à fond sans essayer de gérer la prochaine échéance.
• Pour une course le dimanche, ne pas courir le vendredi ni le samedi.
• Pour se préparer à enchaîner les semi-marathons sur des week-ends successifs, s'entraîner à enchaîner des 10km sur des week-ends successifs.
• Après une compétition, faire un footing léger de 50' en récupération le lendemain.
• Bien s'hydrater".
En termes de gestion alimentaire, il nous fait part de son expérience sur 2015 : "À La Wantzenau, sur le marathon de Paris, sur le semi de Strasbourg je subis des crampes qui m'obligent à terminer dans la douleur. Je les associe à une prise de gel trop importante, et décide de les remplacer par des pâtes de fruits. Bonne pioche ? A priori, oui."

Questions en vrac

Et comment je m'habille ?
Pour Antoine Gerber, la recommandation principale est "d'avoir testé ses chaussures et vêtements à l'entraînement et avant la compétition. Sur les efforts de cette ampleur, il faut veiller à être vigilant sur les points d'irritation (au niveau de l'aine, des aisselles, des tétons par exemple à force de frottements sur la peau). Concernant les chaussures, il faut aussi en avoir qui soient adaptées à sa morphologie, et à son type de course.
Pour le semi-marathon, je conseillerais d'éviter de prendre des chaussures trop légères, car sur la fin de la compétition la foulée risque de devenir plus lourde".

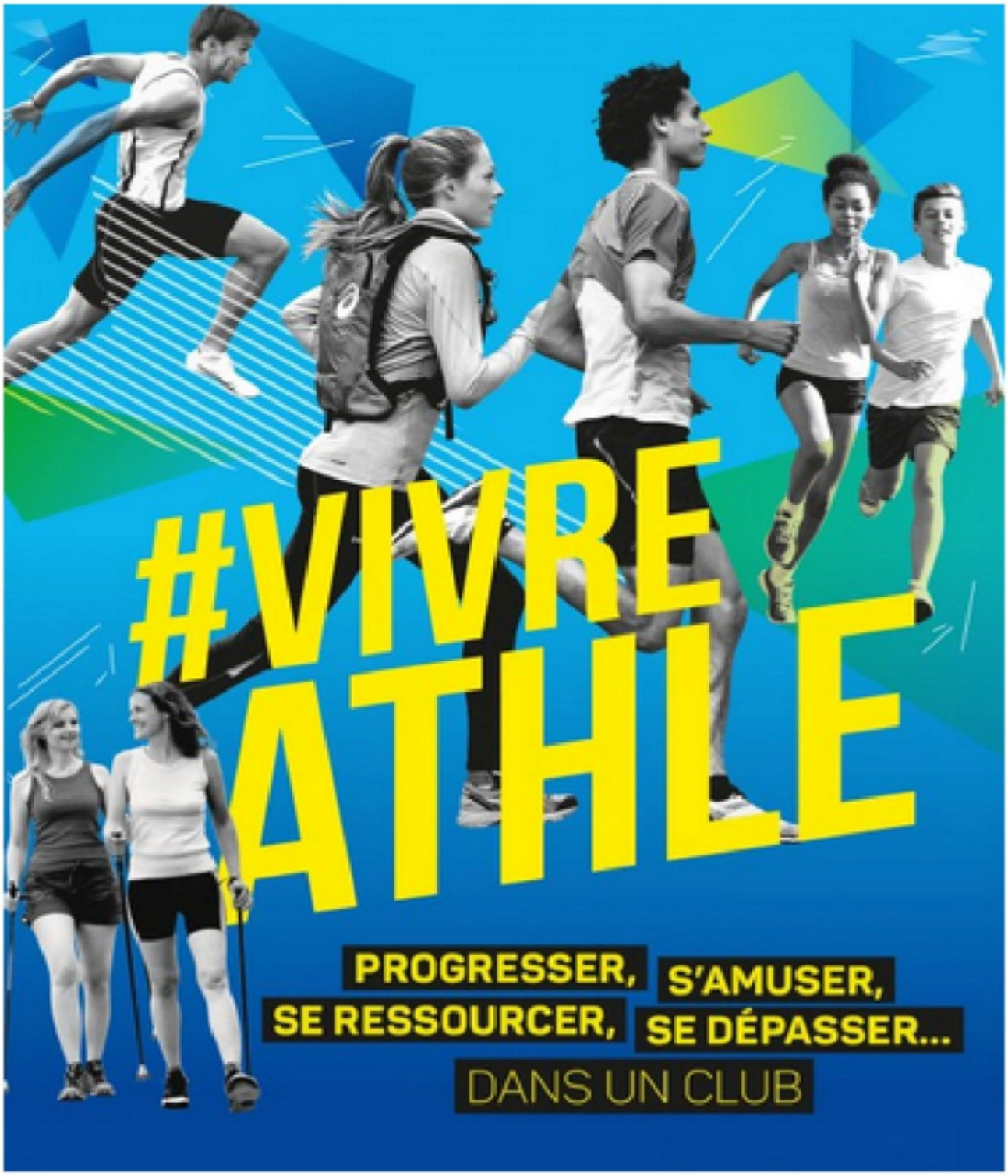
Faut-il nécessairement s'alimenter lors d'un semi-marathon ?
Soulevée par Fabrice, deuxième au classement du challenge 21,1 en 2015, qui subit plusieurs crampes à la fin des épreuves, la question de l'alimentation reste souvent très personnelle. Fruit de l'expérience et de la connaissance de son corps avant et pendant l'effort, elle se décline de mille et une façons. Voici quelques points de repères.
Pour Jean Matrat : "Un semi-marathon balaie plusieurs filières énergétiques énergivores. Un repas sportif complet mais gastriquement léger est important 3h avant la course. Pendant l'effort, il faudra s'hydrater régulièrement et prendre quelques apports glucidiques retardant au maximum le vidage des stocks d'énergie première."
Pour Antoine Gerber : "Il est toujours délicat de s'alimenter en courant, car la course à pied comporte des oscillations et des chocs qui peuvent rendre l'absorption difficile. Je pense qu'avec des boissons sucrées il est possible de tenir un semi-marathon. Maintenant, s'il vous est possible de manger l'un ou l'autre petit bout de banane sans trop de disgrâce : ne vous abstenez pas."

Trouver votre programme de préparation à un 21,1km ?
Laissez-vous guider sur ce lien de la Clinique du coureur : http://lacliniqueducoureur.com/coureurs/apprendre-plus/programmes-de-course/programmes-de-course/semi-marathon-211km/programmes-211km/
Ou encore : http://www.conseils-courseapied.com/plans-entrainement/preparation-semi-marathon-3seances-12sem.html
Ou, pour faire plus local, et sur mesure, demandez au coach Jean Matrat, qui propose des plans d'entraînement personnalisés.

Comment tenir toutes les dates du challenge 21,1 sachant qu'après La Wantzenau en mars, chaque coureur n'aura qu'une seule semaine de récupération entre les épreuves de Strasbourg et Bâle en mai, Epfig et Molsheim en juin, Colmar, Rosheim et Sélestat en septembre-octobre ? Et pourra souffler tout juste quinze jours avant le bouquet final d'Ottrott et ses 500m de dénivelée en montagne.
Le programme modéré que vous propose de suivre Plaisir du sport en Alsace :
- 13 mars, La Wantzenau : test de forme et réglages en mode performance
- 15 mai, Strasbourg : performer
- 22 mai, Bâle : savourer
- 12 juin, Epfig : performer sur terrain vallonné
- 19 juin, Molsheim : savourer
- 18 septembre, Colmar : reprise - en douceur (?)
- 25 septembre, Rosheim : performer sur terrain vallonné
- 2 octobre, Sélestat : calmer le jeu
- 16 octobre, Ottrott : tout donner !

Toutes les infos sur le challenge : http://sportenalsace.fr/Challenge.php
Facebook : https://www.facebook.com/Plaisir-du-sport-en-Alsace-534429476609096/

Vous êtes passionnés de course à pied ? Vous souhaitez échanger sur votre passion ? N'hésitez plus , venez rejoindre un club de la Ligue d'Alsace d'Athlétisme !!!



Il y a forcément un club qui vous correspond !

Infos : liguealsace.athle.com